

1-1-2005

Algunas estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas en la enseñanza del baloncesto de 6 a 7 grado

Luis Fernando Torres Rodríguez
Universidad de La Salle, Bogotá

Follow this and additional works at: https://ciencia.lasalle.edu.co/maest_docencia

Citación recomendada

Torres Rodríguez, L. F. (2005). Algunas estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas en la enseñanza del baloncesto de 6 a 7 grado. Retrieved from https://ciencia.lasalle.edu.co/maest_docencia/119

This Tesis de maestría is brought to you for free and open access by the Facultad de Ciencias de la Educación at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in Maestría en Docencia by an authorized administrator of Ciencia Unisalle. For more information, please contact ciencia@lasalle.edu.co.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO Y MEJORAMIENTO
DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO
DE 6 A 7 GRADO

LUIS FERNANDO TORRES R.
COD: 85 99 12 23

DIRECTORA:

Dra. LUZ HELENA PASTRANA A.

UNIVERSIDAD DE LA SALLE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIVISIÓN DE FORMACIÓN AVANZADA
MAESTRIA EN DOCENCIA
BOGOTÁ D. C. ENERO 15 DE 2005

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO Y MEJORAMIENTO
DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO
DE 6 A 7 GRADO

LUIS FERNANDO TORRES R.
COD: 85 99 12 23

Trabajo presentado para obtener el título de:

MAGISTER EN DOCENCIA

DIRECTORA:

Dra. LUZ HELENA PASTRANA A.

UNIVERSIDAD DE LA SALLE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIVISIÓN DE FORMACIÓN AVANZADA
MAESTRIA EN DOCENCIA
BOGOTÁ D. C. ENERO 15 DE 2005

NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente de Jurado

Jurado

Jurado

Bogotá, Enero 15 de 2005

CONTENIDO

	Pág
RAE	
INTRODUCCIÓN	
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1. JUSTIFICACIÓN	3
1.2. OBJETIVO GENERAL	4
1.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
1.4. VARIABLES	4
1.4.1. Operacionalización de la variable independiente	4
1.4.2. Operacionalización de la variable dependiente	5
2. MARCO TEORICO	6
2.1. CONTEXTUALIZACIÓN	6
2.1.1. Antecedentes	6
2.2. CONSTRUCTIVISMO	8
2.2.1. Constructivismo Radical	8
2.2.2. Constructivismo Social	8
2.2.3. Constructivismo Reflexivo	9
2.3. CONDUCTISMO	10
2.3.1. Concepto y fundamentos teóricos	10
2.3.2. Control de la conducta.	11
2.4. TECNOLÓGICO CIENTIFICISTA	12
2.5. DESCUBRIMIENTO – INVESTIGATIVO	13
2.6. INTELIGENCIA EMOCIONAL	14
2.7. TIPOS DE MEMORIA	15
2.7.1. Memoria semántica:	15
2.7.2. Memoria procedimental.	16
2.7.3. Memoria episódica:	16
2.8. CONOCIMIENTO Y TOMA DE CONCIENCIA SOBRE LAS ACCIONES	16
2.9. HABILIDES DEPORTIVAS	17
2.9.1. Inteligencia cenestésico-corporal.	17
2.9.2. Gimnasia cerebral.	18
2.9.3. Competencia motriz.	19
2.9.3.1. La noción de competencia motriz.	20

2.9.4. Competencia motriz, conocimiento y estrategias de aprendizaje en la educación física	20
2.9.5. El desarrollo motor en la adquisición del conocimiento sobre las acciones.	21
2.10. LAS CAPACIDADES FÍSICAS	24
2.10.1. La Resistencia	25
2.10.2. La Fuerza:	25
2.10.3. La Velocidad:	25
2.10.4. La Flexibilidad:	25
2.11. EL BALONCESTO	25
2.11.1. Historia e inicio del baloncesto	25
2.12. ESTRUCTURA DEL BALONCESTO	26
3. DISEÑO METODOLÓGICO	30
3.1. HIPOTESIS	30
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	30
3.3. POBLACIÓN	31
3.4. LA MUESTRA.	31
3.4.1. El tamaño de la muestra.	31
3.4.2. Técnicas para la recolección de la información	32
4. RECOLECCIÓN, TABULACIÓN, GRAFICACIÓN Y ANALISIS DE LA INFORMACIÓN	34
4.1. INTRODUCCION	34
4.2. RESUMEN COMPARATIVO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR	35
4.3. RESUMEN COMPARATIVO DE DOMINIO Y CONTROL CORPORAL	36
4.4. RESUMEN COMPARATIVO DE FUNDAMENTACIÓN TÉCNICO TÁCTICA	37
4.5. FORTALECIMIENTO MUSCULAR	38
4.3. RESISTENCIA CARDIO RESPIRATORIA	40
4.4. ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD	42
4.5. VELOCIDAD	43
4.6. CONTROL CORPORAL	45
4.7. GIMNASIA CEREBRAL	47
4.8. EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS	49
4.9. FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA	51
4. 10. FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA DEFENSIVA	53
4. 11. FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA OFENSIVA	55
5. PROPUESTA	
INTRODUCCION	57
JUSTIFICACION	58
PROPÓSITOS	59
CONTENIDOS	60
SECUENCIACIÓN	72
METODOLOGÍA	73

RECURSOS DIDÁCTICOS	85
EVALUACIÓN	87
CONCLUSIONES	88
ANEXOS	90
BIBLIOGRAFIA	97

LISTA DE TABLAS

	Pág
TABLA No 1: Resumen comparativo de fortalecimiento muscular	35
TABLA No 2: Resumen comparativo de dominio y control corporal	36
TABLA No 3: Resumen comparativo de fundamentación técnico táctica	37
TABLA No 4: Fortalecimiento Muscular	38
TABLA No 5: Resistencia Cardio Respiratoria	40
TABLA No 6: Elasticidad y Flexibilidad	42
TABLA No 7: Velocidad	43
TABLA No 8: Control Corporal	45
TABLA No 9: Gimnasia Cerebral	47
TABLA No 10: Ejercicios Complementarios	49
TABLA No 11: Fundamentación Técnica	51
TABLA No 12: Fundamentación Táctica Defensiva	53
TABLA No 13: Fundamentación Táctica Ofensiva	55

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág
GRÁFICO No 1: Resumen comparativo de fortalecimiento muscular	35
GRÁFICO No 2: Resumen comparativo de dominio y control corporal	36
GRÁFICO No 3: Resumen comparativo de fundamentación técnico táctica	37
GRÁFICO No 4: Fortalecimiento Muscular	38
GRÁFICO No 5: Resistencia Cardio Respiratoria	40
GRÁFICO No 6: Elasticidad y Flexibilidad	42
GRÁFICO No 7: Velocidad	43
GRÁFICO No 8: Control Corporal	45
GRÁFICO No 9: Gimnasia Cerebral	47
GRÁFICO No 10: Ejercicios Complementarios	49
GRÁFICO No 11: Fundamentación Técnica	51
GRÁFICO No 12: Fundamentación Táctica Defensiva	53
GRÁFICO No 13: Fundamentación Táctica Ofensiva	55

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 : TABLA DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR	Pág 90
ANEXO 2 : TABLA DE FUNDAMENTACIÓN TÉCNICO - TÁCTICA	91
ANEXO 3 : TABLA DE DOMINIO Y CONTROL CORPORAL	92
ANEXO 4 : GLOSARIO	97

RAE

TITULO:

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO Y MEJORAMIENTO
DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN LA ENSEÑANZA DEL
BALONCESTO DE 6 A 7 GRADO

AUTOR:

LUIS FERNANDO TORRES RODRIGUEZ

PUBLICACIÓN:

Ciudad: BOGOTÁ, D. C.
Editorial: Sin Editar
Fecha : 15 de Enero de 2005
Páginas: 110

UNIDAD PATROCINANTE: NINGUNA

PALABRAS CLAVES:

ESTRATEGIAS – HABILIDADES DEPORTIVAS - BALONCESTO
CAPACIDADES FÍSICAS – PRINCIPIOS SICOLÓGICOS Y PEDAGÓGICOS

DESCRIPCIÓN:

INFORME DE INVESTIGACIÓN.

PROPOSITO GENERAL

- Diseñar algunas estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios sicológicos y pedagógicos.

PROPOSITOS ESPECIFICOS:

- Identificar la relación existente entre las capacidades físicas y las habilidades deportivas propias del baloncesto para obtener un óptimo desarrollo.
- Aplicar principios psicológicos y pedagógicos en la formación de hábitos deportivos para el mejoramiento de las habilidades propias del baloncesto.

FUENTES:

El soporte bibliográfico esta basado en autores de psicología educativa dentro de los cuales se destacan los de mayor significado que son: *Piaget*, Ausubel David; Hanesian Ellen, Novack Joseph, Joward Garder, Goleman Daniel, Denilson Paul, por otra parte se encuentran los orientadores de la metodología de investigación: Bapetista Lucio Pilar, Fernández Collado Carlos, Hernández Samperi, además de los de los autores de conocimiento deportivo, French, Thomas. Griffith, Keogh. Tulving, entre otros.

CONCLUSIONES:

Analizando los resultados obtenidos en el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas y las habilidades deportivas se observa que: Todos los indicadores presentaron un aumento un aumento significativo los cuales obedecen a:

- _Un incremento en la fuerza de brazos, fuerza de piernas, abdominales, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad-elasticidad, velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento; superando así, el grupo experimental al grupo de control, en la acción técnico - táctica para la situación real de juego en todos sus aspectos, por tal motivo se concluye que: El resultado del mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto están muy relacionadas con el fortalecimiento muscular ya que de este depende directamente los resultados a nivel deportivo.
- _El trabajo realizado mediante ejercicios de gimnasia cerebral, ejercicios complementarios, presentan gran incidencia en los resultados deportivos aplicados en situación real de juego, a través del dominio y control del balón mejorando la ubicación en el tiempo y en el espacio, por consiguiente el desarrollo y mejoramiento de las habilidades

deportivas en el baloncesto dependen de algunas estrategias implementadas, y apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos. Estos resultados se fundamentan en la acción pedagógica trabajada.

- _ La investigación se desarrollo en un periodo de 2 años, de los cuales: el primero se destinó para el desarrollo de las pruebas preliminares, que sirvieron para dar validez y confiabilidad a los diferentes instrumentos utilizados en el estudio, lo cual garantizó excelentes resultados en el momento experimental. En el segundo año se aplicaron algunas estrategias con resultados muy positivos donde todo lo planteado se logró con satisfacción. De todo lo anterior con el tiempo se escribirá un libro para deportistas y profesionales deportivos

METODOLOGIA:

- Obedece a un estudio de tipo experimental ya que contó con grupo control y grupo experimental, aplicando pruebas de pre – test a los grupos control y experimental en la misma forma, al igual que los post – test después de la aplicación del programa, para este caso el modelo didáctico sugerido.
- La población correspondió a los alumnos del Colegio De La Salle ubicado en la calle 170 No 28 – 10, El perfil de estudiantes a nivel sociocultural que se maneja corresponde a un estrato 3, 4, y 5
- La muestra, se encuentra categorizada dentro de las muestras probabilísticas ya que de esta forma cada uno de los estudiantes presenta la misma posibilidad de ser objeto de estudio, a través de una selección aleatoria para obtener el número deseado, midiendo el tamaño de error en las predicciones con un claro objetivo de reducir al mínimo el error estándar (Kish, 1965). El objeto de estudio corresponde a los grados 6 y 7, los cuales suman un total de 10 cursos con 36 alumnos cada uno (360 estudiantes).
- Para la recolección de la información se tuvo en cuenta: La elaboración de una hoja de registro y el seguimiento, teniendo en cuenta que mida la variable que pretende medir, en este caso la variable dependiente “habilidades deportivas”. También se analizó que el instrumento reflejara el dominio específico del contenido que este va a medir dando respuesta a todos los ítems de las dimensiones respectivas

CONTENIDOS:

En primer término se presenta el planteamiento del problema, antecedentes, justificación, objetivos, propósitos, hipótesis y variables de trabajo.

Posteriormente se describe el diseño metodológico donde de hace referencia a la población, la muestra y al tipo de investigación.

El marco teórico para el estudio está conformado por principios psicológicos - pedagógicos, habilidades deportivas, baloncesto y capacidades físicas.

En la cuarta parte se encuentra la recolección, análisis y presentación de los resultados.

La última parte hace referencia a la presentación de las estrategias sugeridas para dar satisfacción a la problemática en estudio.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se describe el proceso seguido con estudiantes de 6º y 7º grado del Colegio de La Salle durante la adquisición de las habilidades deportivas propias del baloncesto, que a su vez sirvieron de fundamento en la estructuración y formulación de algunas estrategias para desarrollar y mejorar dichas habilidades.

La investigación se desarrolló en un periodo de 2 años, de los cuales: el primero se destinó para el desarrollo las pruebas preliminares, que sirvieron para dar validez y confiabilidad a los diferentes instrumentos utilizados en el estudio (prueba piloto, instrumentos de recolección de información entre otros), lo cual garantizó excelentes resultados en el momento experimental, en el segundo año se aplicaron las estrategias, con unos resultados muy positivos donde todo lo planteado se logró con satisfacción.

En primer término se presenta el planteamiento del problema, antecedentes, justificación, objetivos, propósitos, hipótesis y variables de trabajo.

El marco teórico para el estudio está conformado por principios psicológicos - pedagógicos, habilidades deportivas, baloncesto y capacidades físicas.

Posteriormente se describe el diseño metodológico donde se hace referencia a la población, la muestra y al tipo de investigación.

En la cuarta parte se encuentra la recolección, análisis y presentación de los resultados.

La última parte hace referencia a la presentación algunas estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado, desde el fortalecimiento de las capacidades físicas, apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos, dirigido a: entrenadores, profesores de Educación Física, jugadores de baloncesto escolar, estas estrategias no buscan brindar formulas secretas, pero sí pretenden formar buenos jugadores de baloncesto y agradables personas. El baloncesto no esta planteado desde un punto de vista solamente competitivo sino que también involucra actitudes y valores positivos a través de la práctica deportiva.

El baloncesto solo es una excusa para que se los jugadores se diviertan jugando, que mejoren el comportamiento con el deporte, por otra parte, las estrategias mezclan tres pilares básicos: planificación, metodología y dirección de grupo, acompañado de una buena dosis de inteligencia emocional, de insistencia en los pequeños detalles y en la magia personal de dirigir el grupo humano, además de los efectos físicos y psicológicos que produce el esfuerzo deportivo.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El desarrollo psicomotriz de los niños de 10 – 13 años ubicados en 6º y 7º grado del Colegio de La Salle de Bogotá, es susceptible de mejorar mediante la utilización de métodos orientados bajo principios psicológicos y pedagógicos.

Por otra parte, Los contenidos de las estrategias deportivas no corresponden a un orden lógico para el mejoramiento motor ya que se han dedicado a la automatización de gestos (movimientos) deportivos pero no al desarrollo cinestésico - corporal; en otras palabras, se dedica el tiempo de las clases a demostrar y hacer movimientos pero no al desarrollo de su coordinación y motricidad.

Otro factor a tener en cuenta es el tiempo dedicado para las clases, que son de 90 minutos por semana, espacio muy limitado, y si a esto se le agrega que la frecuencia esencial para que haya trascendencia motora, la cual establece mediante: “un estímulo deportivo como mínimo cada 72 horas”.¹ lo cual no se da en situación real.

A su vez algunos colegios privados del norte de Bogotá están organizados en diferentes gremios educativos como la ACN, ASOCOLDEP, UNCOLI, U.C.B., entre otros, estos colegios presentan un horario de estudio comprendido entre las 7:00 ó 7:30 a.m. hasta las 3:00 ó 3:30 p.m., después de este horario salen las rutas, y los niños están llegando a la casa hacia las 5: 00 p.m. horario en el cual se realizan las tareas, y los niños generalmente las desarrollan entre las 5:00 y 8.00 p.m., con esto se demuestra que no existe físicamente el tiempo para la practicas deportivas en este sector educativo.

Cabe resaltar que estos colegios tienen actividades extracurriculares entre semana de 3:30 hasta las 5:00 p.m. y otros que incluyen los sábados; a todo lo anterior se le suma que hay padres de familia que por sus horarios de trabajo les es imposible acompañarlos en su proceso deportivo.

¹ Taller de Psicomotricidad Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia 1996

Por otra parte el tiempo que los alumnos le dedican a la práctica deportiva es mínima ya que se ven presionados a responder por todo lo académico, además es necesario tener en cuenta que el lugar donde residen se limita a un conjunto cerrado donde no hay escenarios que faciliten la práctica deportiva en forma eficaz, por eso se observa en las evaluaciones escolares que la coordinación, la ubicación temporo-espacial, la fuerza en los diferentes grupos musculares es deficiente; la energía la está canalizando mediante diferentes actividades como: juegos de video, Internet, hablar por teléfono, ver televisión y la parte deportiva se queda olvidada.

1.1. JUSTIFICACIÓN

La necesidad de conducir correctamente a un niño de 10 a 13 años siguiendo factores normales de desarrollo, sin obstáculos para la trascendencia deportiva, fue lo que condujo al diseño de éstas estrategias con las cuales se puede adquirir hábitos motores y deportivos, por consiguiente la formación de una cultura deportiva con conocimientos teórico y prácticos propios de la actividad física del baloncesto proporcionará excelente destreza motora que le servirá al niño durante toda la vida.

Las estrategias surgen como una necesidad de solución a los escasos argumentos bibliográficos, ya que no se encuentra una literatura específica para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto, por eso, la necesidad de elaborar algunas estrategias apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos que permitan satisfacer los intereses y necesidades tanto de los educandos como los de las instituciones educativas del sector privado y público en los niveles de secundaria específicamente en los grados 6º y 7º.

En el campo de la Cultura Física y el Deporte, donde los enfoques se han limitado a unas pruebas establecidas, o en la mayoría de los casos han sido creadas sin esquemas de referencia metodológico ni psicológica, por eso es de gran importancia que los alumnos posean estructuras, algunas estrategias con soporte científico para realizar trabajos de fortalecimiento cardio - respiratorio, y aumento de la fuerza en grupos musculares específicos, que dominen y controlen su cuerpo en el tiempo y en el espacio, además de generar y mantener el equilibrio emocional.

En cuanto a las instituciones educativas, estas se fortalecen al contar con alumnos sanos y fuertes que sean capaces de darle solución a problemas del diario vivir escolar; es decir, que sean competentes en cada una de las dificultades presentadas en el colegio, que a su vez también les ayudará a mejorar el nivel técnico y táctico de las selecciones deportivas de baloncesto en los encuentros deportivos a nivel intercolegiado, permitiéndoles obtener un adecuado desarrollo motor y el buen uso del tiempo libre.

La pertinencia de este estudio está en la elaboración de una herramienta práctica del diario vivir del docente que le facilite el desarrollo profesional, y el adecuado trabajo psicomotor y físico para los niños entre 10 a 13 años aproximadamente mediante la práctica del baloncesto.

Por otra parte la Educación Física, la Recreación y el Deporte en los niveles de preescolar, educación básica primaria, básica secundaria y media vocacional está identificada como parte fundamental de la educación integral del estudiante, finalmente este trabajo de investigación servirá de revisión bibliográfica a los futuros investigadores para generar alternativas de mejoramiento deportivo a nivel escolar.

1.2. OBJETIVO GENERAL

Diseñar algunas estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

1.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Identificar la relación existente entre las capacidades físicas y las habilidades deportivas propias del baloncesto para obtener un óptimo desarrollo.

* Aplicar principios psicológicos y pedagógicos en la formación de hábitos deportivos para el mejoramiento de las habilidades propias del baloncesto.

1.4. VARIABLES

1.4.1. Operacionalización de la variable independiente

ESTRATEGIAS SUGERIDAS	
DIMENSIONES	INDICADORES
PRINCIPIOS METODOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS	➤ Modelos Pedagógicos
	➤ Competencia Comunicativa, encierra las dimensiones: Interpretativas Argumentativas Propositivas
	➤ Conductismo ➤ Constructivismo

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inteligencia Emocional ➤ Cinestésico corporal ➤ Gimnasia cerebral
CAPACIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fuerza ➤ Resistencia ➤ Velocidad ➤ Flexibilidad

1.4.2. Operacionalización de la variable dependiente

HABILIDADES DEPORTIVAS	
DIMENSIONES	INDICADORES
DESPLAZAMIENTOS Y TÉCNICAS	Dominio y control específico
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Baloncesto , Dribling dinámico
FUNDAMENTACION BÁSICA	Pases dinámicos, Doble Ritmos
FUNDAMENTACIÓN ESPECÍFICA	Lanzamientos, Ejercicios compuestos Reglamento, Artículos 1 – 63 Acciones técnico tácticas Situación de juego

MARCO TEORICO

2.1. CONTEXTUALIZACION

Una revisión bibliográfica de diferentes modelos educativos nos permite identificar planteamientos que tienen las estructuras didácticas sobre cada aspecto del "cómo enseñar".

Es una utopía pensar que todo docente que trabaje con baloncesto estuviera en disposición de utilizar lo que cada modelo aporta de positivo y que fuera consciente de las limitaciones y de los efectos no deseados que cada uno de estos puede provocar.

Se defiende una postura *ecléctica* por ser la más factible y de mayor potencial de cambio, la más respetuosa con la personalidad y la historia de cada individuo y la que aporta más riqueza al sistema educativo. Permite Observar la relación entre la teoría y la práctica profesional de cara a la innovación y a la evolución del quehacer propio; muchas veces, la convicción de la bondad de las posiciones personales está basada en el desconocimiento de otras alternativas.

En el análisis de situaciones de este tipo, se ha observado que cada cual tiende a identificarse con los presupuestos de uno o dos modelos y a criticar los demás. Probablemente con el trabajo de crítica y comparación de los modelos didácticos se obtenga más información de la propia imagen que de "lo que verdaderamente pensamos y hacemos" pero, aún así, éste es un buen punto de arranque para reflexionar sobre cómo enseñar.

2.1.1. Antecedentes

La iniciación deportiva es un proceso de enseñanza-aprendizaje que durante mucho tiempo se ha realizado tomando como referente fundamental las características un individuo que aprende, y en muy pocos casos se ha tenido en cuenta como un factor fundamental la estructura del deporte que se pretende enseñar. Uno de los problemas más frecuentes de la investigación en el baloncesto actual, es el no disponer de datos fidedignos que arrojen resultados confiables respecto al rendimiento de los deportistas; por ésta razón hay que

iniciar a elaborar procedimientos que nos permitan alcanzar mejorar nuestro desempeño profesional en bienestar de los niños deportistas.

Durante la práctica y experiencia de 4 años laborados en el colegio De La Salle de Bogotá, donde se trabajó específicamente en baloncesto, se analizaron deficiencias y fortalezas versus la necesidad propia del niño cuyas edades oscilan entre los 10 y los 13 años, y se encontraron problemas de coordinación, fuerza, entre otras. De ahí surgió la necesidad de abordar cada uno de éstos temas desde la investigación con el fin de poderles dar solución, basándose en el deporte específico, sin olvidar que es muy importante el refuerzo del deporte con las actividades extracurriculares que se realiza en las tardes, los sábados, y/o los domingos mediante un trabajo organizado y dirigido por escuelas de formación deportiva.

Por otra parte, es importante mencionar que en la Ley General de Educación 115 del 1994 en el artículo 5, “Los fines de la Educación”, párrafo número 12, explica y sustenta que: La Educación Física, la Recreación, el Deporte y la buena utilización del tiempo libre en los niveles de preescolar, educación básica primaria, básica secundaria y media vocacional está identificada como parte fundamental de la educación integral del estudiante, además de ser una de las áreas obligatorias y fundamentales del plan de estudios según Artículo 23 (Ley 115/94).

De igual manera, se revisaron estudios realizados sobre programas deportivos de baloncesto que utilizaran principios psicológicos y pedagógicos en las universidades que manejan programas de Educación Física como son: Universidad Pedagógica Nacional, U.D.C.A., CENDA, Universidad Cooperativa de Colombia, Universidad Distrital, U.P.T.C. Tunja, y no se encontraron investigaciones que relacionen éstas variables de este estudio “Algunas estrategias para mejorar y desarrollar las habilidades deportivas del baloncesto”, pero se encontraron trabajos relacionados como: Lateralidad en niños de 6 a 12 años, programas de entrenamiento deportivo, programas de preparación Física y demás dimensiones abordadas en este estudio.

También se hizo una revisión en Internet y solo se encontraron recopilaciones de pruebas específicas del baloncesto como: descripciones de los gestos técnicos del Lanzamiento, pases en sus diferentes modalidades, doble ritmos, acciones técnico – tácticas en fin, pero no se encontró nada específico que nos relacione un programa consolidado en principios psicológicos y pedagógicos para el desarrollo de las habilidades deportivas del baloncesto.

2.2. EL CONSTRUCTIVISMO.

Al hablar de constructivismo se está haciendo mención a un conjunto de elaboraciones teóricas, concepciones, interpretaciones y prácticas que junto con poseer un cierto acuerdo entre sí, poseen también una gama de perspectivas, interpretaciones y prácticas bastante diversas y que hacen difícil considerarlas como una sola.

El punto común de las actuales elaboraciones constructivistas está dado por la afirmación: El conocimiento no es el resultado de una copia de la realidad preexistente, sino de un proceso dinámico e interactivo a través del cual la información externa es interpretada y re-interpretada por la mente que va construyendo progresivamente modelos explicativos cada vez más complejos y potentes.

Esto significa que conocemos la realidad a través de las estrategias que construimos para explicarla, y que estos modelos siempre son susceptibles de ser mejorados o cambiados.

En las últimas décadas han emergido varios constructivismos, cada uno con su propio punto de vista acerca del cómo facilitamos mejor el proceso de construcción del conocimiento. Entre éstos podemos encontrar desde un constructivismo radical y organísmico hasta un constructivismo social y contextualizado:

2.2.1. Constructivismo radical. Los alumnos aprenden a través de una secuencia uniforme de organizaciones internas, cada una más integrada. Para promover el aprendizaje, el profesor o diseñador del curriculum trata de acelerar el paso de la reorganización ayudando a los estudiantes a examinar la coherencia de sus actuales formas de pensar.

2.2.2. Constructivismo social. Insiste en que la creación del conocimiento es una experiencia compartida que individual. La interacción entre organismo y ambiente posibilita el que surjan nuevos caracteres y rasgos, lo que implica una relación recíproca y compleja entre el individuo y el contexto.²

² LA CASA, Pilar. *Modelos Pedagógicos Contemporáneos. Madrid. Visor. 1994.*

2.2.3. Constructivismo Reflexivo

Modelos Ítems	CONSTRUCTIVISTA REFLEXIVO
OBJETIVO	Basados en las ideas previas de los alumnos. Resultan de un contrato discutido con los alumnos y tienen como fin los procesos, habilidades, actitudes y conocimientos.
PROGRAMACIÓN	Basada en una planificación negociable, utiliza una planificación curricular abierta como hipótesis de trabajo en construcción y contrastación permanente. Interdisciplinar tendente a integrada.
METODOLOGÍA	Resolución de problemas por investigación. Activa por descubrimiento guiado. Prioridad a los procesos, se atiende más al cómo que al por qué.
ORGANIZACIÓN	Grupos variables y pequeños formados de común acuerdo.
COMUNICACIÓN	Dirigida por el profesor pero modificada por la interacción con los alumnos. La relación entre alumnos tiene un papel importante.
MEDIOS UTILIZADOS	Lugares con material flexible y de elección abierta.
DOCUMENTACIÓN	Biblioteca de aula/varios libros. Cuaderno o archivo personal del alumno.
ACTIVIDADES/ EXPERIENCIAS	Planteamiento de problemas abiertos, incluso sin solución. Actividades y experiencias encargadas y guiadas por el profesor, relacionadas con el tema de trabajo. Los alumnos eligen el diseño o lo hacen ellos mismos.

En el presente estudio juega un papel importante la relación sujeto-objeto y la

estructura con la que el sujeto se enfrenta al objeto que se ha adquirido en este caso con el balón de baloncesto. Por lo tanto, se trata, de realizar una efectiva construcción a partir de la reflexión y necesidad de cada deportista mediante la observación y experiencia siguiendo paso a paso las etapas de esa construcción hasta lograr el gesto deportivo motor por descubrimiento con ayuda del profesor y compañeros de trabajo, los cuales aportan desde sus propias experiencias.

Existe una interrelación de factores externos e internos en los procesos adaptativos que superan y vencen los obstáculos con los que se enfrentan los niños. La práctica, el descubrimiento sería, desde ésta perspectiva, una condición necesaria para el desarrollo de las funciones psicomotrices. En el caso de las funciones superiores, el aprendizaje no sería algo externo y posterior al desarrollo, ni idéntico a él, sino una condición previa para que este proceso de desarrollo se lleve a cabo.

El constructivismo contribuye a la estructuración de algunas estrategias ya que la dinámica está basada en generar nuevas alternativas de trabajo deportivo, es decir que el aprendizaje de un gesto motor se debe dar a partir de la presentación del esquema o movimiento por parte del profesor, videos, entre otros y el niño con su creatividad y herramientas proporcionadas se esfuerza para la obtención del mismo, si el niño no puede, los demás compañeros mediante la experiencia de cada uno de ellos comparte como lo lograron, el niño continua en la búsqueda de sus metas y si finalmente no lo logra el entrenador le brinda posibles opciones para la adquisición del ejercicio hasta conseguirlo.

2.3. CONDUCTISMO

2.3.1. Concepto y fundamentos teóricos. El conductismo es una corriente dentro de la psicología que, en su momento, representó la revolución más radical en el enfoque del psiquismo humano. Nace en un momento histórico (Siglo XIX). Su fundamento teórico está basado en: A un estímulo le sigue una respuesta, siendo ésta el resultado de la interacción entre el organismo que recibe el estímulo y el medio ambiente.

Así, mientras Pavlov, consideraba que el aprendizaje se producía por el conocido condicionamiento clásico, es decir, por la asociación temporo-espacial de un estímulo condicionado o incondicionado y una respuesta, y por otro lado, Skinner, con su modelo de condicionamiento operante o también llamado voluntario, explicó el aprendizaje mediante el análisis del comportamiento y su relación con las contingencias de refuerzos introduciendo el término de modelado de la conducta.

Las aportaciones de Pavlov y Skinner, los padres del condicionamiento clásico y del operante, respectivamente, fueron importantes, pues en ellas se consolidan las nociones más elementales del conductismo y en ellas, además, están basadas la mayoría de las terapias puramente conductuales en la actualidad. Pavlov observó que una reacción que se producía naturalmente tras una excitación llamada incondicional (por ejemplo: la saliva tras el alimento en la boca) podía producirse tras un estímulo cualquiera, si este último se había asociado con el estímulo incondicional (segregar saliva al oír el ruido de un timbre que se ha asociado a la introducción de alimentos en la boca). Por la asociación de un estímulo llamado condicional a un estímulo incondicional, se obtiene una reacción o respuesta condicional. Pavlov dió las propiedades de estas "relaciones temporales" entre estímulos y respuestas, pues a diferencia de las relaciones incondicionadas, estas pueden extinguirse y para ello, para que se extingan, es suficiente con dejar de reforzarlas, es decir, con no presentar el estímulo incondicional durante un cierto tiempo.

Por su parte, Skinner, hizo estudios en su famosa jaula en la que un ratón se apoya sobre una palanca constituyendo cada acción de apoyarse una respuesta y recibe, después, un poco de comida. Si no hay respuesta, no hay refuerzo. Por tanto, el refuerzo depende del comportamiento del sujeto; es su consecuencia. Este es el condicionamiento operante distinto del esquema de Pavlov o condicionamiento clásico. En el operante, el comportamiento es controlado por sus consecuencias, esta es la relación fundamental del condicionamiento operante.

2.3.2. Control de la conducta. No basta con conocer el comportamiento; es necesario modificarlo. -Ingeniería de la conducta: de hecho, se practica: en la familia, la escuela, la presión de grupo, la política gubernamental, la religión, la publicidad. Que no reconozcamos el control que esas instituciones ejercen sobre nuestras vidas, no significa que estemos libres de su poder.

La elección no es, entonces, entre libertad y condicionamientos, sino entre clases de condicionamientos.

La creencia en la libertad es lo que no deja progresar las ciencias humanas. Es una creencia que amenaza nuestra supervivencia. Si no aprendemos a controlar nuestra conducta, los avances de la ciencia se volverán contra nosotros, contra nuestra supervivencia.³

El condicionamiento para las estrategias deportivas está fundamentado en el descubrimiento de respuestas incondicionadas ante determinadas situaciones de desarrollo motor, por eso, estudiando los procesos de condicionamiento se

³ BEGLER, José . *Psicología de la Conducta*. Encarta 1997

detectan unidades o patrones muy precisos de estímulos y de respuestas constantes, pudiéndose definir mejor la interacción entre el niño deportista, el balón de baloncesto y el ambiente. El refuerzo debe ser continuo (en este caso el refuerzo frente al acierto es: descanso, eximirlo de las evaluaciones, proporcionarle hidratación, tiempo libre; y en el error: más esfuerzo físico, (saltarines, fuerza de brazos, vueltas a la cancha, recoger material de trabajo). Así, el medio no provocaría los comportamientos, sino que los "selecciona", para que siempre estén pendientes y concentrados y si esto se da, se garantiza el desarrollo motor mediante la automatización.

La fortaleza del trabajo esta directamente soportada por el conductismo ya que es el medio más eficaz en el moldeamiento de las conductas del ser humano para la generación de hábitos y en este caso el deportivo, cuando se presenta cansancio y existen aciertos en el deporte, el deportista se genera fortaleza mental que se sobrepone al dolor físico, el deportista trata de no equivocarse por que el error será castigado (retroalimentado) con más ejercicio más esfuerzo etc.

A continuación se relacionan dos modelos: El Tecnológico Cientificista y el de Descubrimiento Investigativo, estos son tomados de la bibliografía por que refuerzan las teorías psicológicas orientándonos a la adquisición estructural del modelo propuesto para el desarrollo de las habilidades deportivas.

2.4. TECNOLÓGICO CIENTIFICISTA

Modelos Ítems	TECNOLÓGICO- CIENTIFICISTA
OBJETIVO	Muy determinados y detallados en varios rangos por expertos.
PROGRAMACIÓN	Basada en objetivos específicos y terminales dirigidos a adquirir conocimientos y capacidades según la lógica y pautas de la disciplina.
METODOLOGÍA	Magistral, expositiva y socrática.
ORGANIZACIÓN	Un solo grupo de estudiantes.

COMUNICACIÓN	Variada (verbal, audiovisual, prensa escrita pero dirigida por el profesor, medios de comunicación, etc.). Predomina la lección magistral.
MEDIOS UTILIZADOS	Pizarra, vídeo. Fichas, ordenador, material específico de la disciplina
DOCUMENTACIÓN	Fichas o guías muy programadas para profesores y alumnos. Texto o apuntes adaptados.
ACTIVIDADES/ EXPERIENCIAS	Resolución de ejercicios en aplicación de la teoría. Prácticas de laboratorio comprobatorias de algunas situaciones de la teoría. Prácticas estructuradas en guiones descriptivos pormenorizados.

2.5. DESCUBRIMIENTO – INVESTIGATIVO

Modelos Ítems	DESCUBRIMIENTO – INVESTIGATIVO
OBJETIVO	Marcados por los intereses de los alumnos.
PROGRAMACIÓN	Basada en pequeñas investigaciones de larga duración. Escasa atención a los contenidos y a la materia disciplinar.
METODOLOGÍA	Investigación por descubrimiento libre con método de proyectos y/o centros de interés con marcado carácter empirista e inductista.
ORGANIZACIÓN	Individual o en pequeño grupo.
COMUNICACIÓN	Prioritaria la comunicación entre alumnos.

MEDIOS UTILIZADOS	Material adaptado al trabajo de investigación.
DOCUMENTACIÓN	Dotación documental genérica con libre acceso a ella de todos los alumnos.
ACTIVIDADES/ EXPERIENCIAS	Actividades que sitúan al alumno en situación de rehacer los descubrimientos de la Ciencia y reconstruir el conocimiento, bajo la ayuda y el ánimo (pero sin la guía) del profesor.

Después de las diferentes teorías y modelos educativos es necesario articular el comportamiento del niño con su parte afectiva y que mejor que la inteligencia Emocional que a través de un gesto, un saludo, un abrazo, una sonrisa; es decir: una excelente motivación logra que el ser se transforme y se comprometa con la adquisición de las metas propuestas con gran interés y entusiasmo.

2.6. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad y el potencial que dispone cada persona para adquirir ciertas *habilidades prácticas* denominadas competencias emocionales.

La Competencia Emocional en sí, demuestra hasta qué punto una persona ha sabido y podido trasladar ese potencial a las *acciones* de su vida cotidiana.

Con base en Inteligencia Emocional se puede determinar el modo como cada persona se relaciona y entiende el mundo; teniendo en cuenta las actitudes y los sentimientos, engloba *habilidades* como el control de los impulsos, la autoconciencia, la canalización de las emociones, la confianza, el entusiasmo, la empatía, la persistencia frente a las frustraciones, la práctica de la gratificación prolongada; el motivar a otros ayudándolos a que se desarrollen aprovechando los propios talentos y consiguiendo su compromiso con respecto a los objetivos e intereses comunes.⁴

El concepto de Inteligencia Emocional, lo torna científico, exponiendo un marco esquemático o "armazón" de las competencias, talentos, aptitudes y habilidades emocionales personales y sociales, con ejemplos de sus respectivas

⁴ <<http://www.calidadevida.com.ar/ie/contenid/intemoci.htm>>

manifestaciones en la vida cotidiana; proponiendo a su vez el entrenamiento, la puesta en práctica y los recaudos necesarios para lograr realmente los objetivos planificados.⁵

La Inteligencia Emocional en las estrategias comprende una serie de habilidades caracterizadas como "interdependientes, jerárquicas y genéricas". En otras palabras, cada una requiere de las otras para desarrollarse, se sirven de base unas a otras y son necesarias en distintos grados según los tipos de trabajos físicos y las tareas motoras que se cumplan y se relacionan con la *capacidad* de reconocer los propios sentimientos, igualmente los de los demás, con la finalidad de utilizarlos en el bienestar colectivo como guía de buena acción de juego, por ejemplo, para auto motivarse o manejar adecuadamente las relaciones que se mantienen con las demás jugadores en momentos de presión en situación real de juego.

Precisando el aporte de la inteligencia emocional al desarrollo y mejoramiento deportivo, está dirigido mediante el buen trato al niñ@ deportista que a través de una sonrisa, una palmada en la espalda, un estrechón de manos, un abrazo, entre otros aspectos de manifestación de afecto hace que se rompa la barrera que impide el aprendizaje, lo cual genera confianza, seguridad, autoestima y deseos de seguir trabajando, mejorando, hasta alcanzar los mejores niveles en los temas propuestos. Es sentirse felizmente comprometido con el esfuerzo.

2.7. TIPOS DE MEMORIA

Como dice Tulving⁶: A propósito de la distinción entre conocer qué hacer y conocer cómo hacerlo, sugirió que existían tres tipos de conocimientos que se almacenaban en tres diferentes tipos de memorias:

2.7.1. Memoria semántica: representa estados del mundo que están perceptualmente presentes. En esta memoria se almacena el conocimiento general sobre el mundo (las acciones) que se han adquirido mediante múltiples experiencias. Este conocimiento supone hechos específicos así como conocimientos conceptuales.

2.7.2. Memoria procedimental. El conocimiento almacenado en esta memoria capacita al sujeto para conocer cómo hacer algo, permite responder de manera adaptativa a las demandas del medio, desplegando de manera adecuada los

⁵ GOLEMAN, Daniel. *Inteligencia Emocional*. Javier Vergara Editor S.A. 1996 Buenos Aires Argentina

⁶ TULVING. 1985. Programación Curricular de Educación Física. Colegio de la Salle. Bogotá. 2000

procedimientos aprendidos para conseguir el objetivo previsto, y que pueden ser empleados en diferentes circunstancias evaluándose en términos de producciones. Este conocimiento sólo se adquiere mediante la práctica.

2.7.3. Memoria episódica: hace referencia al conocimiento sobre la experiencia subjetiva en los diferentes acontecimientos. Es el sistema que permite viajar atrás en el tiempo, es el recuerdo de episodios emocionalmente importantes.

Como dice: Montare⁷. El conocimiento, y la cognición procedimental, se definen como el conocimiento requerido para saber cómo actuar de manera correcta, y el conocimiento y la cognición declarativa, supondría la posesión de un conocimiento verbal necesario para articular y poder describir correctamente lo adquirido por el aprendizaje.

La utilización de la memoria en el niño(a) que se ve enfrentado ante una situación – problema de acción técnica o táctica ya sea individual o colectiva, reclamará de su memoria a largo plazo la información necesaria para poder comprender la situación problemática, porque necesita plantear y tomar una decisión adecuada, mediante la memoria episódica establecerá la relación con situaciones o soluciones brindadas en los entrenamientos y prácticas deportivas, y la memoria semántica le dirá que se puede hacer ante una situación de esas características.

2.8. CONOCIMIENTO Y TOMA DE CONCIENCIA SOBRE LAS ACCIONES

Como dice: Piaget, 1985; Melot y Xuan, 1981; Nguyuen, 1990; Delval⁸. El proceso por el cual los niños y niñas llegan a tomar conciencia de sus propias acciones atraviesa una serie de etapas

1. En la primera etapa actúan sin comprender muy bien cómo lo están llevando a cabo, actúan sin conceptualización ya que no son capaces de comprender cómo están actuando (Preoperacional).
2. En una segunda etapa son capaces de describir coordinadamente la tarea y discurrir sobre el porqué y el cómo de la misma, extraen datos y elementos de sus acciones debido a que van tomando conciencia de las mismas, y distinguen entre medios y fines(Operaciones concretas).
3. En una tercera etapa son capaces de abstracciones reflexivas en las que la toma de conciencia se prolonga hacia una reflexión sobre sí mismo, lo que

⁷ MONTARE. 1992. Ibid.

⁸ PIAGET, Bult et al. 1994. *Programación Curricular de Educación Física. Colegio de la Salle. Bogotá.2000*

les permite evaluar las posibles soluciones a través de hipótesis causales.

La comprensión dirige la acción (Operaciones formales).

En el contexto de la experiencia los niños, muestra cómo una práctica que solicita un mayor esfuerzo (cognitivo–motor) provoca una mayor toma de conciencia del procedimiento de actuación para conseguir el movimiento deportivo ya sea técnico o táctico.

La comprobación de estos fracasos los alienta a querer conocer sus causas, lo que orienta su intriga sobre sus propias acciones deportivas. Convirtiéndose precisamente en el motor principal en la toma de conciencia para realizar el trabajo plantado. En esta línea de inquietud se considera que esta toma de conciencia comenzaría por los aspectos exteriores de la acción, y posteriormente, aproximarse a los aspectos interiores de la acción. Esto significa que los niño(as) conocen primero los objetivos de la fundamentación deportiva y de la situación real de juego y los resultados de sus acciones y, posteriormente, los medios que han empleado para conseguir dichos objetivos o metas.

2.9. HABILIDADES DEPORTIVAS

2.9.1. Inteligencia cinestésico - corporal. Desde los griegos, donde resaltaban la belleza de la forma humana por medio de las actividades atléticas, desarrollando un cuerpo que fuera perfectamente proporcionado y gracioso en el movimiento, equilibrio y tono; buscando la armonía entre mente y cuerpo manejando la siguiente relación “La mente adiestrada para emplear debidamente el cuerpo, y el cuerpo adiestrado para responder a los poderes expresivos de la mente”⁹.

Según esto, se entiende como la habilidad para emplear el cuerpo en formas diferentes según su habilidad para propósitos expresivos que son orientados a la consecución de metas, con características para trabajar hábilmente con objetos que comprenden movimientos motores finos de los dedos y manos como los que explotan los movimientos motores gruesos del cuerpo, en otras palabras, es el control de los movimientos corporales y la capacidad para manejar objetos con habilidad.

a) Su comportamiento fisiológico. El cerebelo, la corteza cerebral, tálamo, los ganglios basales proporcionan la información a la médula espinal que funciona como la estación intermedia en el camino de la ejecución de la acción, y la corteza cerebral funciona como el centro de información mas alto y los ganglios basales y el cerebro contienen las formas mas básicas frente a la presentación de los

⁹ JOWARD GARDER, *Inteligencias Múltiples*. Pág 234-239

movimientos, por otra parte la corteza cerebral esta relacionada directamente con la médula espinal y obedecen a la ejecución de los movimientos musculares específicos.

Denominado como sentido cinestésico ya que controla todas las actividades neuro-musculares permitiéndonos controlar la fuerza y medidas de nuestros movimientos haciendo los ajustes necesarios para dar por terminada la acción del movimiento llegando a su final de la programación según su necesidad.¹⁰

2.9.2. Gimnasia cerebral. Cada día que pasa la ciencia descubre más acerca de nuestras mentes y nuestros cerebros, cómo funcionan y particularmente por qué no trabajan o están alejados de sus niveles óptimos.

Los avances en las neurociencias revelan la fina conexión cerebro-cuerpo, algo que ha sido comprendido muchos siglos antes por los creadores orientales del Tai Chi, el yoga y otras disciplinas dedicadas a la salud de cuerpo-mente-espíritu.

Por otra parte, la acumulación de tensión y ansiedad propia de la vida moderna hace que nuestros cerebros se apaguen, se desconecten. La gimnasia cerebral da respuestas prácticas y sencillas para equilibrar los efectos de la tensión y alcanzar un estado óptimo para aprender, pensar y concentrarnos en cualquier momento o lugar. Consiste en una serie de movimientos corporales sencillos, diseñados para ayudarnos a conectar los dos hemisferios de nuestro cerebro, también ayuda a lograr la comunicación entre el cerebro y el cuerpo, lo cual significa eliminar estrés y tensiones del organismo al mover energía bloqueada y permitiendo que ésta fluya fácilmente por el complejo cuerpo-mente.

Muchas personas aprenden los movimientos básicos, ayudándose a sí mismas a estar más centradas, enfocadas y atentas. Cuando se utilizan los movimientos es posible realizar fuertes cambios, permanentes en áreas donde nos sentimos poco confiados o incapaces. Los ejemplos de cambios positivos que se pueden lograr incluyen mejorar la habilidad para organizar la vida, el trabajo y el tiempo, transformar la comunicación con otras personas, restablecer el equilibrio en situaciones muy emocionales, o superar los miedos a hacer algo para lo cual siempre nos habíamos sentido incapaces.

Todo lo aprendido a lo largo de la vida se ha almacenado en el cuerpo-mente en diversas "avenidas" nerviosas (neurológicas).

¹⁰ JOWARD GARDER, *Inteligencias Múltiples*. Pág 234-239.

Si hemos aprendido a hacer algo mal o nos cuesta trabajo realizarlo (por ejemplo, hablar frente a un grupo de personas), tenemos almacenado un "programa interno erróneo". Este mismo programa o huella impresa en el sistema nervioso se activa cada vez que se intenta realizar esa acción, con el resultado habitual. Con la gimnasia cerebral se reemplaza el programa anterior e ineficiente por una red neuronal mucho más fuerte, motivadora y efectiva. Cuanto más se usa el nuevo "programa", éste más fortalece y las conexiones entre las partes del cerebro requeridas para una tarea en particular se logran con más rapidez y facilidad.¹¹

La Gimnasia Cerebral en el deporte del baloncesto, los ayuda a concentrarse a equilibrarse, a pensar, recordar, ser creativo, escuchar, leer los movimientos de juego del equipo adversario. Practicándola podemos realizar cualquier actividad en la que tengamos dificultades. Todo esto puede sonar "inalcanzable y bueno para ser verdad" o muy simple y logra que la mente y el cuerpo trabajen en armonía para el bienestar propio. También ayuda para superar limitaciones emocionales frente a un adversario demasiado fuerte aparentemente (primera impresión) y bloqueos de autoestima.

El baloncesto requiere que analicemos, que seamos lógicos, racionales, midamos, juzguemos y clasifiquemos para ser organizados y eficientes. Todas éstas son las cualidades del hemisferio izquierdo del cerebro lo cual se fortalecen mediante la práctica de los ejercicios de coordinación y control motriz con y sin elementos.

En los niños nos damos cuenta del gran número que están fuera de equilibrio y no están conscientes de ello. Muchos de éstos están cada día más y más tensos, fuera de normas y de hábitos a los reglamentos sociales y deportivos, repitiendo modelos y pensamientos, distraídos e incapaces de organizar el tiempo libre o de terminar las cosas que empieza. Todo esto se logra mediante la práctica deportiva.

2.9.3. Competencia motriz. Si algo caracteriza a la educación física actual es su deseo de contribuir al desarrollo de la competencia motriz, tal como se estipula en la estructura curricular dictada para los diferentes niveles de educación.

Mediante algunas estrategias didácticas se genera que los niños y niñas sean motrizmente más competentes, que aumente la relación con los demás y el ambiente.

¹¹ DENILSON, Paul. Gimnasia cerebral <<http://www.fitness.com.mx/medicina047.htm>>

2.9.3.1. La noción de competencia motriz. Como dicen: French y Thomas¹². Los sujetos competentes: “Poseen una red semántica de conocimiento declarativo y un sistema de conocimiento procedimental, que les permite formarse, con más facilidad que los menos competentes, planes abstractos de solución de problemas, incluso aunque puedan presentar dificultades para describir detalladamente el conocimiento procedimental empleado para solucionar dicho problema”.

Las ideas generativistas empezaron a ser empleadas en el ámbito motor como ya lo habían sido en el estudio del lenguaje. Así, por ejemplo, para Bruner el desarrollo motor es de claro carácter generativista, no por que traduzca literalmente las nuevas teorías gramaticales al campo de las habilidades, sino por que considera que la capacidad para generar reglas de ejecución y reglas de sustitución no está restringida al campo de la lengua. Se trataría de una capacidad generalizada del sujeto humano, que se manifestaría en el área del lenguaje como en el desarrollo motor.

Los niños deportistas aprenden a ser competentes porque aprenden a interpretar mejor las situaciones de juego que reclaman una actuación específica y porque desarrollan los recursos necesarios para responder de forma ajustada a las demandas de la situación planteada por el balón y por el adversario, esto va a suponer el desarrollo de un sentimiento de capacidad para actuar, de sentirse confiados de poder salir airoso de las situaciones - problema planteadas y manifestar la alegría de ser causa de transformaciones en su medio a nivel escolar.

Esto significa que la noción de competencia motriz, aparte del elemento motor y cognitivo, conlleva una dimensión motivacional y afectiva que es mediadora de la actuación infantil, y que influye notablemente en la elección de la práctica deportiva.

2.9.4. Competencia motriz, conocimiento y estrategias de aprendizaje en la educación física: El aprendizaje motor está controlado a nivel cognitivo y esta influido de manera notable por los objetivos que del sujeto, el conocimiento que posee y por la incorporación de nuevo conocimiento con el anterior. Este conocimiento, combinado en una representación mental o modelo de tarea, es activado por procesos heurísticos y estratégicos.

Describir como el niño y la niña establece este marco situacional – conceptual sobre un acontecimiento o tarea, es explicar como comprende y como elabora su

¹² FRENCH Y THOMAS (1987), *Programación Curricular de Educación Física. Colegio de la Salle. Bogotá.2000.*

conocimiento sobre las acciones, conocimiento sobre las acciones que supone la existencia de tres componentes:

1. Conocimiento sobre el desarrollo de la propia acción, los procedimientos.
2. Conocimiento del objetivo a conseguir, del resultado.
3. Conocimiento del contexto de práctica y de sus características.

El primer componente hace referencia, en primer lugar, al conocimiento que los niños y niñas van adquiriendo sobre la continuidad y características de sus acciones motrices, a la representación esquemática de las mismas en su memoria, pudiendo ser capaz de describirlas en sí mismos o en otros, en segundo lugar, hace referencia al propio análisis de las acciones, su comprensión y su posible aplicación, y en tercer lugar, a la planificación de las mismas para solucionar situaciones problema. Las acciones tienen, por lo tanto, un componente declarativo como parte del conocimiento procedimental (Montare,1992).

Por último, el conocimiento sobre el contexto de práctica, de las características de los objetos, el tipo de acción que pueden reclamar y las exigencias que los cambios de contexto producen, son datos que influyen y enriquecen la experiencia del sujeto.

2.9.5. El desarrollo motor en la adquisición del conocimiento sobre las acciones: El proceso de desarrollo es contemplado como un proceso de adquisición del conocimiento necesario para moverse de manera competente. El control de las diferentes posturas y el empleo de diferentes acciones para la consecución de un objetivo suponen para niños y niñas actos de conocimiento más que una pura reacción instintiva o un conglomerado de contracciones musculares desprovistas de sentido o intencionalidad.

Desde una vertiente diacrónica, a medida que el niño (a) se desarrolla va adquiriendo conocimientos sobre como mover su cuerpo en circunstancias diferentes y variadas, y a evaluar las posibles consecuencias de dichas acciones, elevando el sentimiento de confianza y de seguridad en sus propios recursos, todo ello fruto de su interacción constante con su medio.

Como dice: Griffith y Keogh¹³. También destacaron la forma como el sentimiento de confianza y competencia, el saberse y sentirse competente para actuar, es un

¹³ GRIFFITH Y KEOGH. (1982) *Programación Curricular de Educación Física. Nuevo Gimnasio Colombo Británico. Bogotá.2003.*

aspecto importante en el desarrollo de la competencia motriz, que tiene una estrecha relación con el deseo de practicar y, por tanto, contribuye a aumentar el conocimiento de base, conocimiento que en los niños torpes es más reducido. Esta noción de confianza motriz es un elemento que evoluciona progresivamente en los niños y que tiene que ver con la habilidad con la que son capaces de actuar en sus juegos y deportes.

Este conocimiento supone algún tipo de representación mental o modelo de la acción que se verá activado por procesos estratégicos y heurísticos.

El conocimiento declarativo haría referencia al conocimiento de hechos y el conocimiento procedimental supondría el conocimiento de las reglas sobre cómo actuar. Así, por ejemplo, el niño al lanzar un balón a un punto emplearía datos sobre el tamaño del blanco, la distancia a la que se encuentra y el tipo de pelota, su peso o sus características, datos que configuran un conocimiento declarativo sobre la situación, pero cuando se refiere a cómo debe ser llevada a cabo la acción motriz más apropiada para conseguir el objetivo de dar en la zona concreta (lanzamiento), se refiere a un conocimiento de tipo procedimental.

En cuanto al conocimiento estratégico, éste hace referencia al conocimiento sobre las reglas y fórmulas generales de actuación, las estrategias que pueden ser reclamadas en cada ensayo o conjunto de ensayos de práctica, por el sujeto.

Como dice: Wall y Col.¹⁴ (1985) En su modelo teórico y sistémico que denominaron: “Un modelo del desarrollo motor basado en la noción de conocimiento”. En este modelo distinguieron la existencia de cuatro tipos de conocimiento sobre las acciones:

- 1) Conocimiento declarativo.
- 2) Conocimiento procedimental.
- 3) Conocimiento afectivo.
- 4) Meta conocimiento sobre las acciones.

Para estos autores la cuestión crucial es saber si las diferencias entre los individuos en su desarrollo están más relacionadas con los conocimientos y estrategias adquiridas o con sus capacidades estructurales o funcionales. Parten de una diferenciación entre las capacidades estructurales y conocimientos adquiridos, y de este modo consideran que los sujetos poseen capacidades estructurales con un claro componente genético, es el hardware del sistema, en el

¹⁴ WALL Y COL. Un modelo del desarrollo motor basado en la noción de conocimiento. 1985.

que resalta la complejidad de su cerebro, pero, asimismo, adquieren experiencia sobre como moverse y sobre sus propias acciones y las de los demás, conocen sobre el manejo de los objetos e instrumentos, aprendiendo y conociéndose como sujetos capaces de moverse, y sobre el efecto que sus acciones pueden tener en el medio en el actúa.

Estos conocimientos son los que alimentarán al conjunto de programas de acción que configuran el software del sistema.

a) El conocimiento declarativo sobre las acciones. Este tipo de conocimiento tiene que ver con el saber que los sujetos poseen sobre sus acciones, y sobre los hechos y acontecimientos que rodean a su actuación.

Los niños y niñas a lo largo del proceso evolutivo almacenan toda una serie de datos sobre hechos y acontecimientos relacionados consigo mismo, con su propio cuerpo, sobre la forma de sus acciones, de los objetos, del medio, y sobre las relaciones espacio – temporales que afectan a las acciones en contextos muy diferentes.

Progresivamente los niños van aprendiendo el nombre de las partes de los sistemas de juego y aprenden a emplear este conocimiento declarativo para tomar decisiones, con la intención de conseguir los objetivos para ganarle al adversario.

b) El conocimiento procedimental sobre las acciones: Este tipo de conocimiento comprende todos los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción y control de las respuestas motrices, siendo su conceptualización en forma de sistemas de producción. Este tipo de conocimiento está relacionado con el *cómo hacer algo*, con la realización de una acción, con los procedimientos para llevar a cabo una secuencia motora, y con los esquemas motrices que controlan la ejecución de las acciones.

Con la experiencia los niños y niñas van aumentando la relación entre el conocimiento declarativo con el procedimental, convirtiéndose este hecho en pieza clave del desarrollo de la competencia motriz infantil aplicada al baloncesto.

c) El conocimiento afectivo. Este conocimiento está relacionado con los sentimientos subjetivos que los niños tienen, y añaden, a sus propias acciones.

d) La metacognición sobre las acciones. El aumento progresivo de la cantidad y calidad del conocimiento que sobre las acciones adquieren los niños y niñas, les convierte en seres capaces de establecer opiniones sobre sí mismos y sobre la capacidad de llevar a cabo habilidades.

De la misma manera que a medida que van siendo mayores, los niños y niñas van desarrollando toda una serie de intuiciones sobre cómo trabaja su mente, algo parecido podría ocurrir en relación a su capacidad de movimiento.

Los niños y niñas van tomando conciencia de lo que conocen sobre las acciones y como aprenden a realizar valoraciones sobre sus propias competencias desde temprana edad, de ahí que no parezca inadecuado añadir este cuarto tipo de conocimiento sobre las acciones y denominarlo metacognición sobre la acción o metamotricidad con sus correspondientes habilidades metacognitivas.

Estas habilidades se manifiestan claramente cuando, por ejemplo, a medida que un niño aprende a dominar y a controlar el balón va siendo progresivamente consciente de su competencia sobre éste (o sobre una cuando se es más hábil), sobre la dificultad de controlarlo y cómo éste reacciona ante sus acciones sobre situaciones diferentes. Así también, aprende cómo imprimir más velocidad a su cuerpo con el balón para supera un obstáculo (adversario), ó cuál es el truco para poder salir airoso en una u otra situación, es capaz de centrar su atención en una subrutina del programa de acción por encontrarla más difícil y controlar el desarrollo de su acción.

Todo lo descrito anteriormente supone la puesta en acción de habilidades metacognitivas que le ayudan a conocer sus propias limitaciones y posibilidades en cada situación, a reconocer lo que es posible o no de realizar, a ajustar las soluciones a las diferentes situaciones.

Al hablar de conocimientos en la Educación Física se puede adoptar una posición constructivista que reconoce el papel activo de los alumnos y alumnas en la construcción de su competencia motriz, del papel de los procesos por descubrimiento y de solución.

2.10. LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

2.10.1. La Resistencia: Capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a

esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

2.10.2. La Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

2.10.3. La Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

2.10.4. La Flexibilidad: Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 20 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos en grupos musculares específicos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Por lo tanto el mejoramiento de la forma física se deberá al trabajo de su preparación o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte en este caso el baloncesto.

2.11. EL BALONCESTO

2.11.1. Historia e inicio del baloncesto

Se cree que el baloncesto se practicaba en diversas culturas como los mayas (el pok-ta-pok), aztecas (el tlachtli), persas. En el siglo XVI en los Países Bajos, en el siglo XVIII en las playas de Florida, por los pastores de los Pirineos (el juego del caldero), en Afganistán (el buzhaski), en Argentina (el Pato). No obstante, el precedente más cercano es quizás un juego popular practicado en los Países Bajos llamado "juego del korf", korf significa, en flamenco, cesta. Este juego dio origen posterior al conocido actualmente como Balonkorf. Pero, lo cierto

es que el Baloncesto nació en el año 1891, ideado por James Naismith, Massachusetts, USA.

Naismith buscaba un juego que sus alumnos pudieran practicar bajo techo, en el gimnasio, durante los duros inviernos de Massachusetts. Así, el profesor recordó un antiguo juego de su infancia, el "duck-on-a-rock" (El Pato en la Roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra.

Para esto, analizó los deportes que se practicaban en esos momentos. En aquellos deportes predominaba la fuerza o el contacto físico, y decidió que él quería algo donde la destreza fuese más importante.

Pidió unas cajas de unos 50 centímetros de diámetro, pero lo único que le consiguieron fueron unas cestas de melocotones, algo más abiertos por arriba que por abajo. Mandó que las colgaran en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, que estaba a 3,05 m del suelo. Se usó un balón de fútbol.

En un principio se pensó llamarlo "Naismith-ball", cosa que el mismo profesor no quiso, y terminó llamándose BASKETBALL, lo cual es en español Baloncesto, en italiano "Pallacanestro", en yugoslavo "Kosarkaski", en portugués "Basquetebol" y en francés "Basquetball", siendo la traducción a cada idioma el mismo significado.

El juego gustó en los Estados Unidos, y por motivos geográficos, el primer país en el que se introdujo fue México. En París aparece por primera vez en Europa. Pero el verdadero impulso de este nuevo deporte en Europa, vino a raíz de la I Guerra Mundial, porque los soldados americanos, en sus ratos libres, lo practicaban asiduamente.

El Baloncesto fue deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos de Berlín en 1936. Para 1976 empezaron las mujeres a practicar este deporte.¹⁵

2.12. ESTRUCTURA DEL JUEGO

Básicamente en el baloncesto se enfrentan dos equipos de unos doce jugadores aproximadamente cada uno, donde solo cinco de ellos pueden estar en cancha y los restantes están a disposición de entrar en juego mediante las numerosas sustituciones que se suceden durante el transcurso del partido. El juego se rige mediante dos árbitros y una mesa de jueces. La mesa esta formada por un juez de cancha, un anotador, un cronometrador del partido y un cronometrador de los 24 segundos de jugada.

¹⁵ http://es.geocities.com/s_solobaloncesto/historia.htm

La cancha está equipada con un marcador controlado por la mesa, además de una bocina que indica el final de partido y el final de la posesión de los 24 segundos. También controlarán mediante el marcador el número de faltas de cada equipo y avisarán cuando estas lleguen a 4 en cada cuarto de juego. El terreno de juego tiene unas dimensiones de 28x15 metros dividido en dos mitades de 14x15 que delimitan el terreno de juego de cada equipo. El techo tendrá una altura mínima de 7 metros.

Debajo de cada canasta se delimitan las dos áreas de tiro libre. Esta se encuentra a 5'80 metros de la perpendicular de la canasta. La línea de tres puntos, se situará de forma concéntrica a 6,25 metros de la perpendicular de la canasta.

La canasta tiene un aro de 45 cm. de diámetro del que cuelga una red destinada a frenar el balón cuando se encesta. El aro está situado delante del tablero que tiene unas dimensiones de 1,80 metros x 1,05. La distancia del suelo a la canasta es de 3,05 m y la distancia 1,35 metros de la línea de fondo.

El balón tiene una forma circular que oscila entre 74-78 cm. de circunferencia. El peso varía entre los 565-650 grs.

La dinámica del juego está conformada por varias habilidades, dentro de las cuales se destacan las siguientes:

- **El pase**

Uno de los fundamentos esenciales puesto que gracias a él hacemos llegar el balón a otros compañeros que tengan mejor opciones de tiro. El jugador que no sepa pasar correctamente propiciará buenos contraataques del contrario lo que lleva a perder el partido.

Todo pase tiene que ser fuerte, sin pasarse, y bien dirigido, es decir, si el compañero va corriendo no le puedes pasar donde él estaba por que cuando le llegue el balón él ya no estará allí, sino que tendrás que pasar un poco más delante de donde estaba, o si el compañero le pide el balón a la altura de su cabeza no le puedes pasar a sus rodillas pues no sería lo correcto.

También existen distintos tipos de pases, un buen jugador tiene que saber cuando utilizar uno u otro, Los pases que normalmente conocemos son: el pase de pecho, el picado, el de cabeza, y el de béisbol.

- **El Lanzamiento**

Se puede decir que el lanzamiento es la parte más importante del baloncesto. Por lo tanto es lo que primero vamos a trabajar, los tipos de lanzamientos más utilizados por todo jugador de baloncesto indistintamente de la posición en la que jueguen: el lanzamiento en suspensión, la entrada. Después también hay algunas variantes de estos tiros como por ejemplo el tiro en suspensión saltando hacia atrás, el tiro con rotación, la entrada a aro pasado,...

- **El doble ritmo**

Este tipo de entrada al aro es la que más se utiliza en los contraataques o si te consigues alejar de tu defensor por velocidad. Para realizar la entrada primero tienes que aprender a dar los pasos de entrada. Si entramos por la derecha a la vez que cogemos el balón damos un paso un poco más largo con el pie derecho, seguidamente damos el paso con el pie izquierdo más corto y no impulsamos con este hacia arriba, esto es muy importante puesto que mientras más cerca estés del aro más fácil te resultará encestar. En todo momento tenemos que tener el balón bien sujeto con las dos manos si no el contrario puede quitárnoslo con mayor facilidad. Bueno hemos llegado a la parte en la que comenzamos a elevarnos, en ese momento subimos el balón (con las dos manos) a la altura de la frente aproximadamente y ya podemos lanzar.

- **El Dribling**

Para realizar un dribling tenemos que poseer un buen control del balón y también hay que saber utilizar la inteligencia y picardía, puesto que por muy bien que sepas driblar si no sabes cuando utilizarlo este será de muy poca eficacia, se puede realizar haciendo distintos cambios de manos, el cambio de mano de rodilla a rodilla, por entre las piernas, por detrás de la espalda y de reverso.

- **Las fintas o amagos**

En este momento lo que más vale es el saber actuar, puesto que se tiene que engañar al defensor y para todo momento del juego hay una finta, ejemplo: finta de tiro, de salida, de pase,....., La forma ideal de realizar una finta es realizar el movimiento (lanzamiento) pero en realidad el movimiento que se quería realizar era un pase.

- **La defensa y el ataque**

Hay que tener en cuenta la postura correcta del defensor y el atacante y su respectivo desplazamiento. Esta parte hay que tenerla muy en cuenta puesto que una buena defensa nos puede proporcionar una gran ventaja en un partido es decir la defensa se convierte en una forma de ataque.

El buen defensor colocara siempre una de las manos delante del bote del contrario y siempre mirará el balón, de esta forma entorpecerá el bote del contrario aumentando la probabilidad de que este pierda el balón. Ahora tenemos que movernos: para ello primero moveremos el pie del lado al que queremos ir y luego el otro mediante pasos cortos, es decir, si vamos a la derecha primero movemos el pie derecho, estos, nunca cruzaremos los pies o nos tocáremos los talones. Para evitar que el jugador penetre tendremos que ser más rápido que el y colocarnos delante de su trayectoria moviéndonos de forma perpendicular a esta.

El ataque se realiza a nivel individual y colectivo con jugadas previamente pre-diseñadas o con jugadas al azar que se van dando en el momento de juego.

DISEÑO METODOLÓGICO

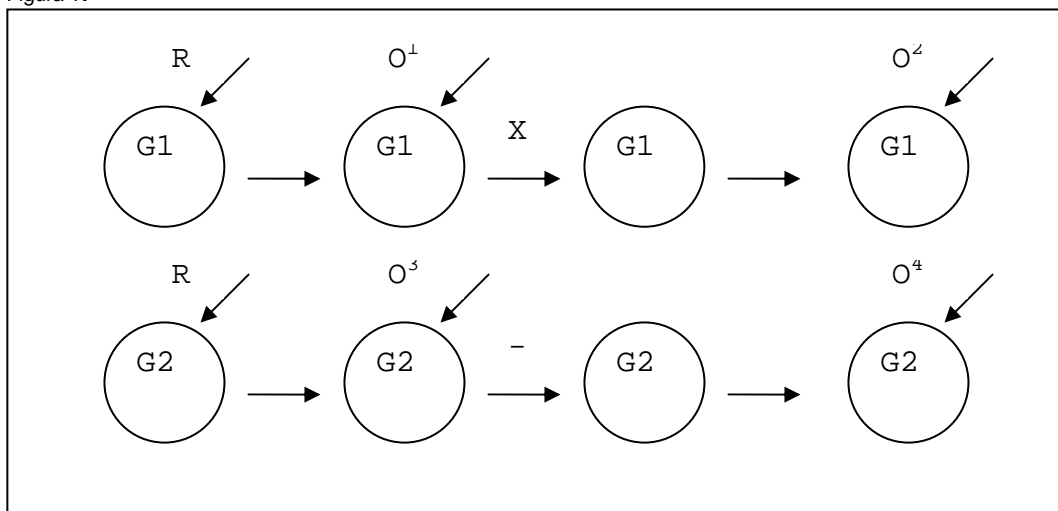
3.1. HIPÓTESIS

Hi: El desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto dependen de algunas estrategias didácticas sugeridas.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio obedece a una investigación de tipo experimental teniendo en cuenta que a un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental; después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al tratamiento. Existe un punto de referencia inicial para determinar el nivel que tenía el grupo en las variables dependientes antes del estímulo. Es decir, hay un seguimiento de grupo. Entre O^1 y O^2 pueden ocurrir muchos acontecimientos capaces de generar cambios, además del tratamiento experimental (Campbell y Stanley, 1996), y cuanto más largo sea el lapso entre ambas mediciones mayores será también las posibilidades de que la historia actúe. Veamos como queda estructurada la investigación (Ver figura 1)

Figura 1.



CONVENCIONES:

- R = Asignación al azar
- G1 = Grupo experimental
- G2 = Grupo control
- O¹ = Prueba control pre test
- O² = Prueba control post test
- O³ = Prueba control pre test
- O⁴ = Prueba control post test
- X = Aplicación del estímulo
- = Ausencia de estímulo
- Procesos

3.3. POBLACION

La población correspondió a los alumnos del Colegio de La Salle ubicado en la calle 170 No 28 – 10, en este colegio se encuentran alumnos desde transición hasta grado undécimo, con un promedio de 5 cursos por nivel, y cada uno de estos está conformado por 36 estudiantes. El perfil de estudiantes a nivel sociocultural que se maneja corresponde a un estrato 3, 4, y 5

3.4. LA MUESTRA.

Esta se encuentra categorizada dentro de las muestras probabilísticas ya que de esta forma cada uno de los estudiantes presenta la misma posibilidad de ser objeto de estudio, a través de una selección aleatoria hasta lograr alcanzar el número deseado, midiendo el tamaño de error en las predicciones con un claro objetivo de reducir al mínimo el error estándar (Kish, 1965)¹⁶.

El objeto de estudio corresponde a los grados 6 y 7, los cuales suman un total de 10 cursos con 36 alumnos cada uno (360 estudiantes).

3.4.1. El tamaño de la muestra.

A continuación se presentan los cálculos respectivos utilizados para determinar el número de estudiantes que serán sometidos a estudio, entonces tenemos:

N = Tamaño de la población, 360 (alumnos de 6° y 7° tamaño de letra)

¹⁶ BAPETISTA LUCIO Pilar, FERNANDEZ COLLADO Carlos, HERNANDEZ SAMPERI Roberto. Metodología de la Investigación. 2da ed. Edit Mcgraww Hill 1999

Y = Valor promedio de una variable = 1
 Se = Error estándar = 0.15 Criterio del investigador.
 V^2 = Varianza de la población = cuadrado del error standar.
 S^2 = Varianza de la muestra = Probabilidad de ocurrencia Y
 n' = Tamaño de la muestra sin ajustar
 n = Tamaño de la muestra

Sustituyendo tenemos que:

$$n' = S^2 / V^2$$

$$S^2 = p(1 - p) = .9(1-.9) = .09$$

$$V = (.015)^2 = .000225$$

$$n' = .09 / .000225 = 400$$

$$n = \frac{n'}{1 + n' / N} = \frac{400}{1 + (400/360)} = 190 \text{ estudiantes.}$$

Estos 190 estudiantes fueron escogidos entre los grados 6 y 7 por partes iguales en cada uno de los cursos, recordemos que en cada nivel hay 5 grados, de tal manera que por cada curso corresponderían 19 estudiantes, pero para igualar el número de niñas y de niños solo se tomarán 18 y así saldrán 9 niños y 9 niñas.

3.4.2. Técnicas para recolección de información. Para la recolección de la información se realizó mediante auto administración ya que los ejercicios, pruebas físicas y/o habilidades deportivas se iban desarrollando y registrando en forma simultánea por el investigador, esto evito que la información pudiera haber sido sesgada y así haber influido en la respuesta, cabe resaltar que se trabajó de la misma forma en el pre – test y post test.

También se analizó que el instrumento reflejará el dominio específico del contenido que este va a medir dando respuesta a todos los ítems de las dimensiones respectivas.

Este instrumento se validó con un grupo de estudiantes de la Maestría en Docencia Universitaria de la Universidad de La Salle, quienes hicieron sugerencias en la organización de la información del instrumento; a su vez, este instrumento fue presentado finalmente a un juicio de expertos integrado por 3 profesores de Educación Física del Colegio de La Salle, 3 profesores de educación física de otros colegios y un profesor universitario quienes finalmente dieron los últimos aportes. Luego se realizó una aplicación con un grupo de alumnos de la selección de

baloncesto infantil como prueba piloto para validar la eficacia del mismo. De éste trabajo se recogieron sugerencias de aplicación y de forma las cuales se implementaron y así se consiguió mejorar y /o perfeccionar el instrumento.

En la hoja de seguimiento se registraron cada uno de los datos que se iban obteniendo en forma directa, es decir los alumnos presentaban las pruebas e inmediatamente se hacia la referencia respectiva, organizado por dimensiones: la primera para el fortalecimiento muscular de abdominales, brazos, piernas y flexibilidad; la segunda para resistencia cardiorrespiratoria mediante carrera continua, la velocidad de reacción y desplazamiento; la tercera para control corporal en posición firmes entre otros; la gimnasia cerebral con y sin elementos y los ejercicios complementarios con y sin balón; y la cuarta para la fundamentación técnica desde los pases, lanzamientos, doble ritmos y la última para fundamentación táctica defensiva basada en zona, individual, mixta, especial, la fundamentación táctica ofensiva manejada desde principios contra zona, línea, cuadro .(Ver Anexo 1).

4. RECOLECCIÓN, TABULACIÓN, GRAFICACIÓN Y ANALISIS DE LA INFORMACIÓN

4.1. INTRODUCCIÓN

A continuación se relacionan los resultados de la investigación: *Algunas estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos*, organizada de la siguiente forma: la primera habla sobre el fortalecimiento muscular y la segunda sobre las habilidades deportivas con y sin elementos y la tercera sobre la acción técnico táctica.

Los resultados que veremos a continuación en los gráficos y cuadros del 1 al 3 corresponden a un resumen explicativo y comparativo donde se muestran las diferencias estadísticamente significativas del pos-test sobre el pre-test aplicado al grupo experimental, en todos los indicadores fue superado ampliamente lo cual soporta que: Algunas estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto dependen del fortalecimiento muscular apoyado en los principios psicológicos y pedagógicos ya que éstos son los encargados de generar la formación de hábitos y la creación de una cultura deportiva en el niño.

En otras palabras un niño que haya desarrollado su fortalecimiento muscular, es decir que sea fuerte, que motriz mente haya sido bien orientado dominando su cuerpo en el tiempo y en el espacio con y sin elementos, además de poseer el conocimiento específico del deporte del baloncesto, se puede concluir que posee las herramientas necesarias para ser un buen jugador.

Desde la tabla y gráfico N° 4 se realiza las explicaciones específicas de cada uno de los indicadores de las estrategias y como se trabajaron, que aportaron y las relaciones existentes entre si.

Tabla y Gráfico No 1

RESUMEN COMPARATIVO DE: FORTALECIMIENTO MUSCULAR		
GRUPOS	PRE TEST	POST TEST
F. BRAZOS	32	60
F. PIERNAS	43	80
ABDOMINALES	53	88
RESISTENCIA	38	72
FLEXIBILIDAD	39	73
V. DESPLAZAMIENTO	50	91
V. REACCION	33	82

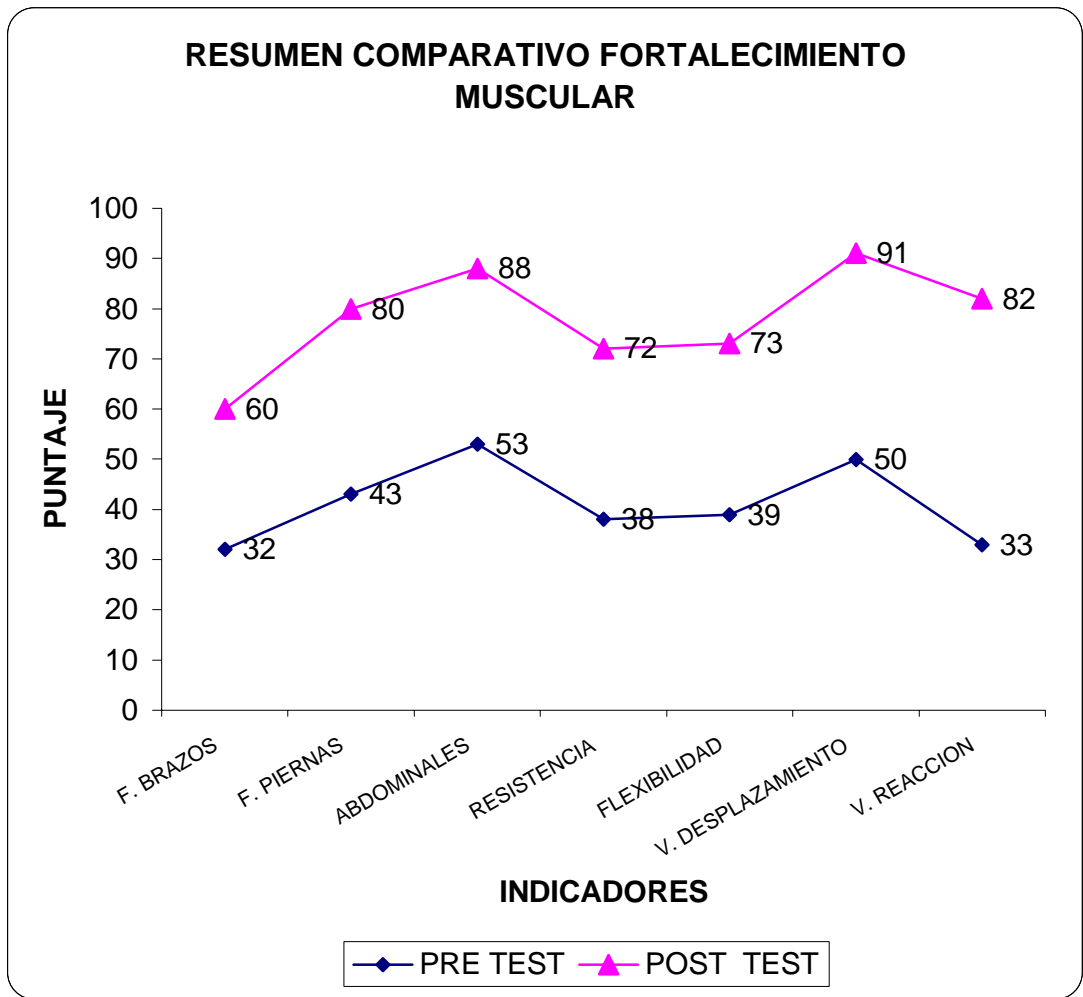


Tabla y Gráfico No 2

RESUMEN COMPARATIVO DE: DOMINIO Y CONTROL CORPORAL		
GRUPOS	PRE TEST	POST TEST
P. FIRMES	50	97
CON ELEMENTOS	33	82
SIN ELEMENTOS	50	91
CON BALON	45	90
SIN BALON	50	87
OTROS	43	85

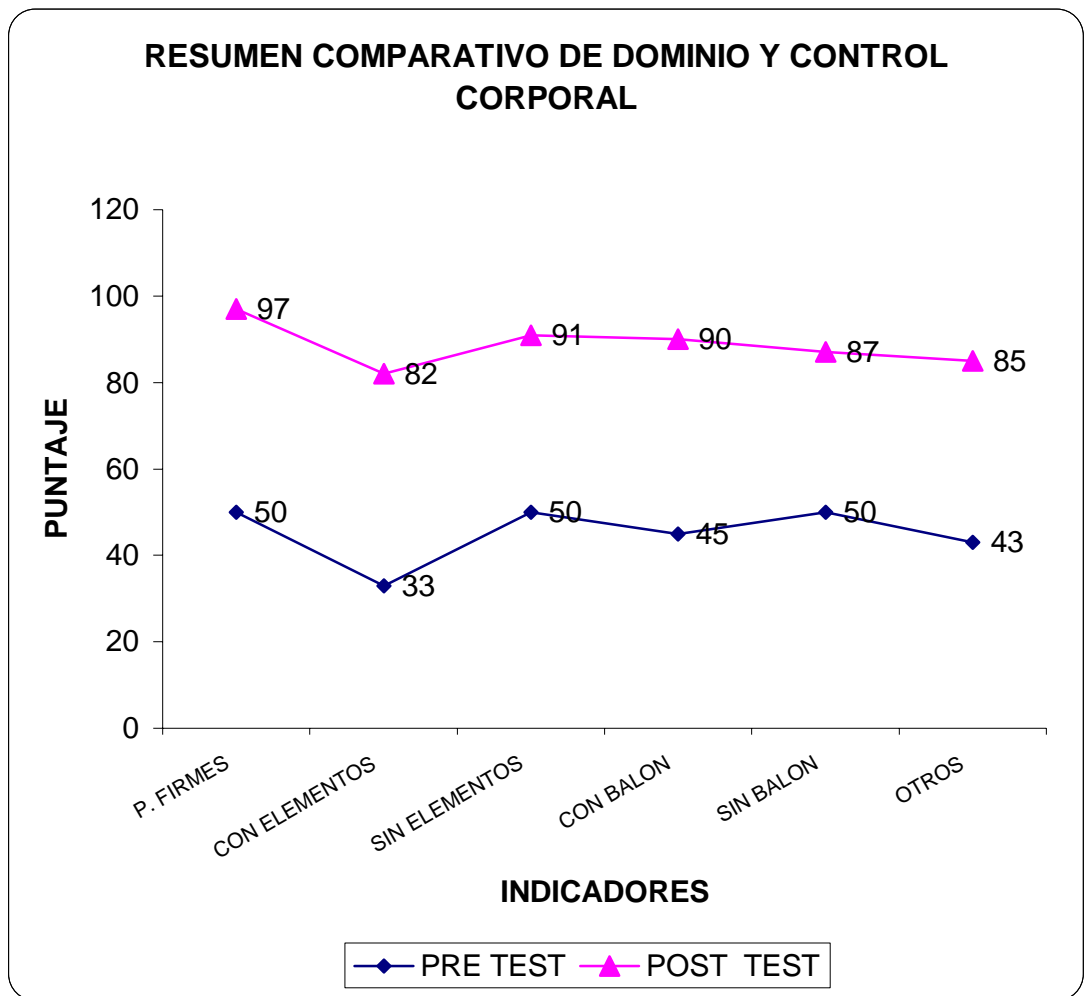
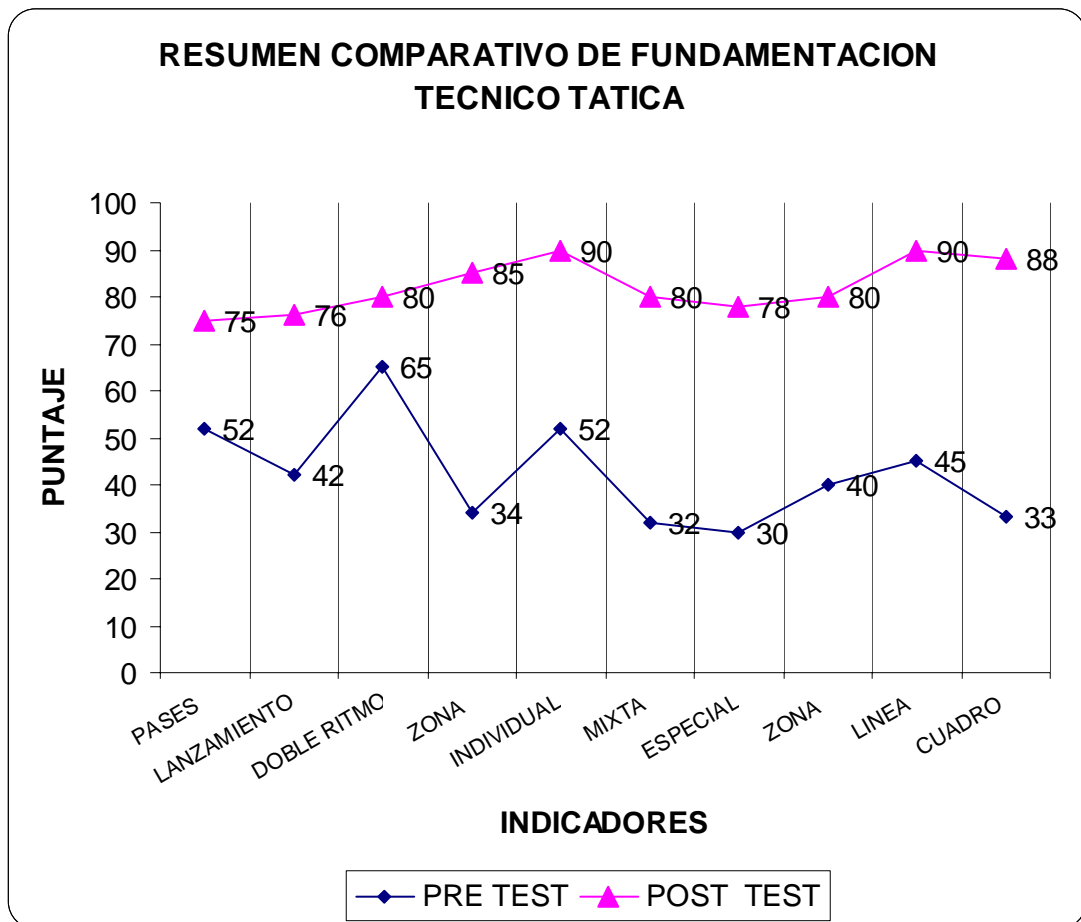


Tabla y Gráfico No 3

RESUMEN COMPARATIVO DE: FUNDAMENTACION TECNICO TACTICA		
GRUPOS	PRE TEST	POST TEST
PASES	52	75
LANZAMIENTO	42	76
DOBLE RITMO	65	80
ZONA	34	85
INDIVIDUAL	52	90
MIXTA	32	80
ESPECIAL	30	78
ZONA	40	80
LINEA	45	90
CUADRO	33	88



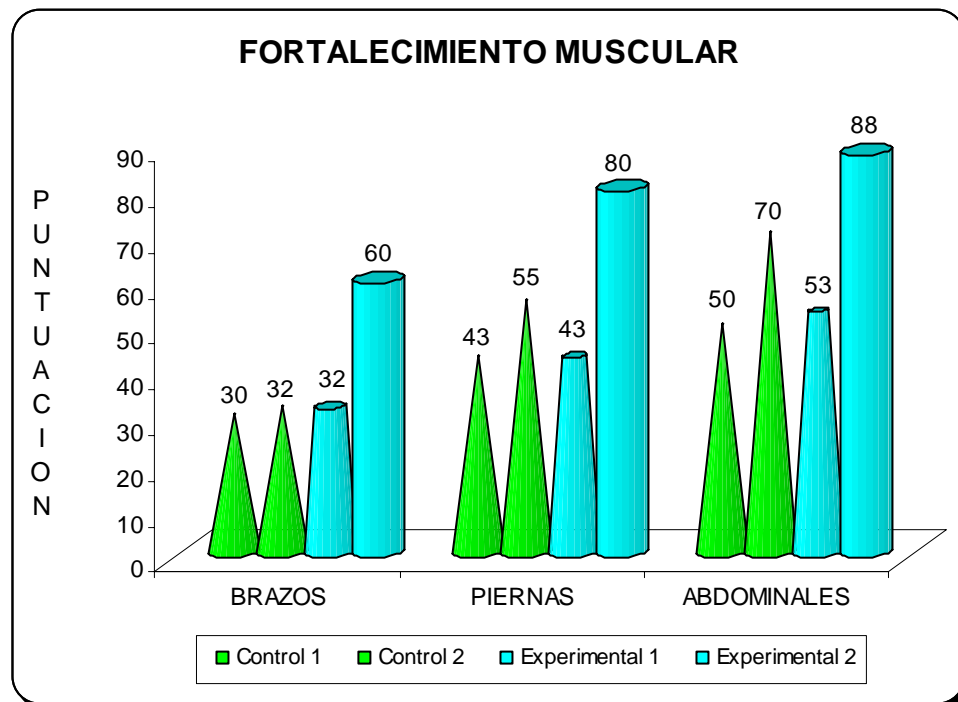
A continuación se relacionan las tablas y graficas específicas de cada uno de los indicadores utilizados en el estudio.

Para poder hacer una lectura más rápida es necesario entender las siguientes convenciones:

Grupo control en pretest = Control 1 = C1
 Grupo control en posttest = Control 2 = C2
 Grupo Experimental en pretest = Experimental 1 = E1
 Grupo Experimental en posttest = Experimental 2 = E2

Tabla y Gráfico No 4

FORTALECIMIENTO MUSCULAR			
GRUPOS	BRAZOS	PIERNAS	ABDOMINALES
Control 1	30	43	50
Experimental 1	32	43	53
Control 2	32	55	70
Experimental 2	60	80	88



Dentro del fortalecimiento muscular se trabajó sobre grupos musculares específicos como:

1. **Fuerza de brazos**, presenta un aumento significativo de 28 puntos en el grupo experimental 2, mientras el grupo control 1 presentó un bajo incremento de 2 puntos y este incremento puede ser tomado por la maduración cronológica y muscular.
2. **Fuerza de piernas**, se observó que C1 y C2 se presentó un incremento en 12 puntos y en el grupo experimental de 37 puntos, este aumento de debe a la variedad de ejercicios presentados durante el trabajo mediante saltos con soga, saltarines, mantener una posición sentados formando ángulo de 90° con apoyo en la pared y los brazos totalmente extendidos.
3. **Fuerza Abdominal**, Este trabajo se realizó teniendo en cuenta la siguiente división: Abdominales altos, bajos, laterales y combinados presentando una gran diferencia entre C2 y E2 de 18 puntos, cabe resaltar que en forma directamente proporcional se realizó el fortalecimiento dorsal.

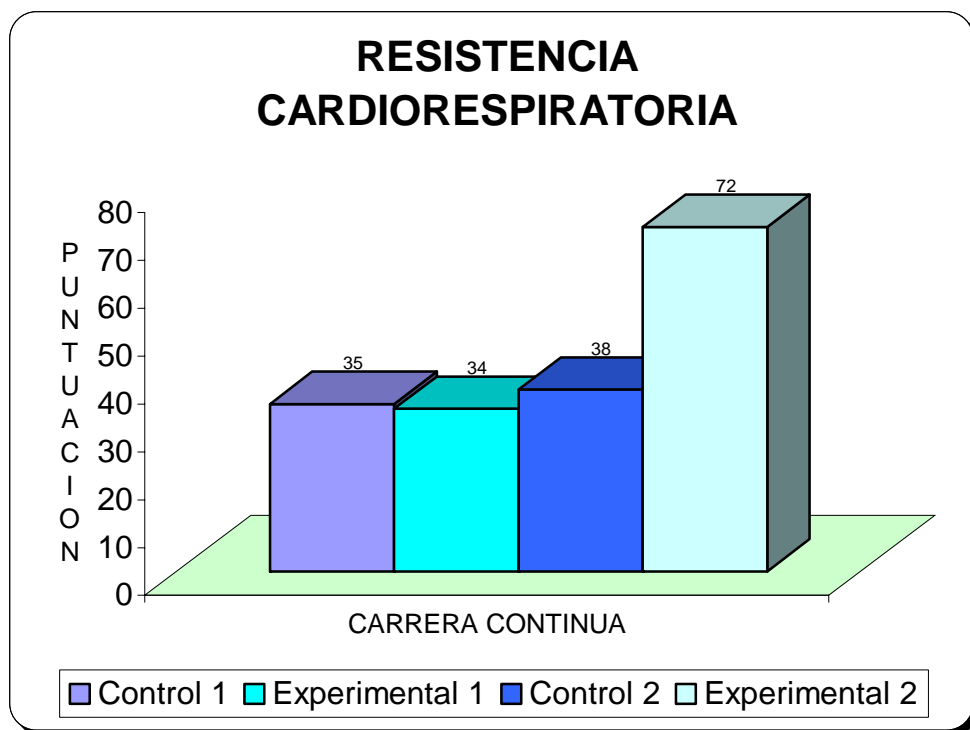
El fortalecimiento muscular se trabajó en series y repeticiones aumentando gradualmente el trabajo semana tras semana, observando el comportamiento de asimilación al esfuerzo para bajar, mantener o subir la intensidad y la frecuencia; cabe resaltar que se hizo mediante ejercicios isométricos e isotónicos, se trabajaron grupos musculares específicos, (abdominales, fuerza de piernas, fuerza de brazos) tales como los indican las graficas que a continuación se presentan.

Estos tres indicadores básicos trabajados permiten que los niños (as) se desplacen con mayor soporte, fortaleza y los movimientos de pases, lanzamientos, rebotes ofensivos y defensivos se den con mayor certeza; en los lanzamientos por ejemplo, a esta edad es muy importante que alcancen desde la línea de tiro libre y por qué no decirlo desde el área de 3 puntos pero si no se tiene un buen trabajo muscular será imposible alcanzar estas metas, de igual forma se utiliza para las otras habilidades de fundamentación básica.

Es importante recordar que: Las estrategias didácticas presentan como uno de sus principales soportes el trabajo de fortalecimiento muscular.

Tabla y Gráfico No 5

RESISTENCIA CARDIO RESPIRATORIA	
CARRERA CONTINUA	
Control 1	35
Experimental 1	34
Control 2	38
Experimental 2	72



Este trabajo netamente aeróbico, mediante un trote continuo controlando la frecuencia cardiaca no superando las 140 pulsaciones por minuto, se observó que el aumento de C1 a C2 fue de 35 a 38; 3 puntos, mientras que de E1 a E2 fue de 34 a 72 demostrando un aumento cardiorrespiratorio en 38 puntos; como referencia se destaca que se comenzó con 3 minutos y cada clase se aumentaba 1 minuto hasta llegar a los 50 minutos de carrera continua, se resalta que no interesa la distancia sino el mantenimiento de la carrera una excelente respiración y las respectivas fases de hidratación.

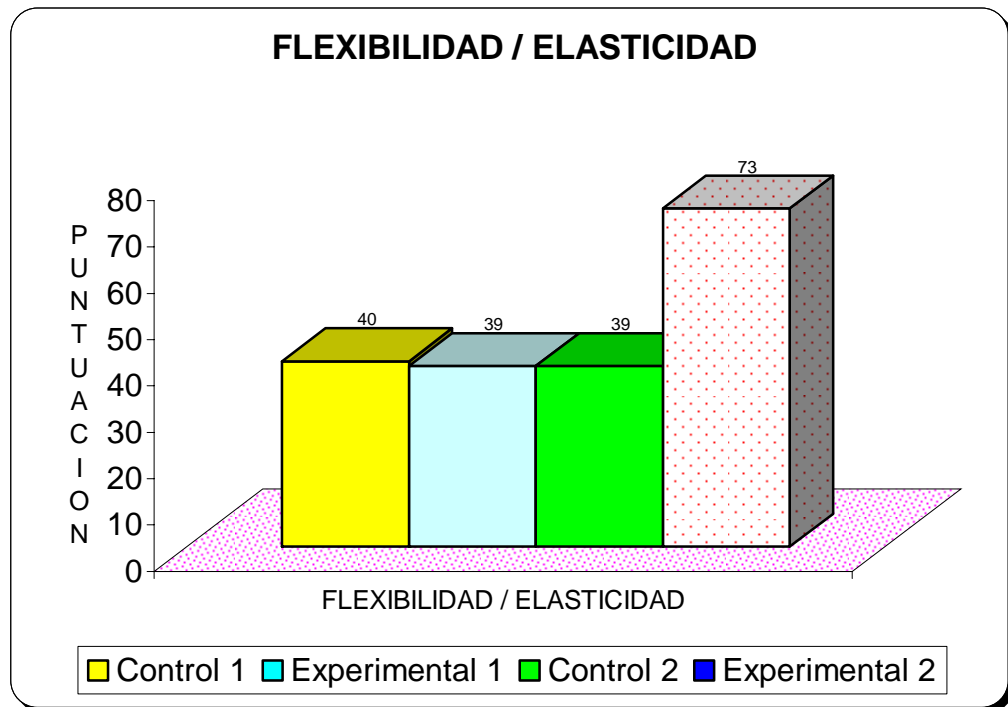
La resistencia cardiorrespiratoria es otro gran factor importante en el baloncesto ya

que es un deporte muy rápido y fuerte. Si un niño(a) deportista está físicamente bien preparado(a) puede afrontar un juego sin ningún problema, en otras palabras: un deportista escolar que tenga un trabajo de fortalecimiento cardíaco, respiratorio y si esto se le agrega lo anteriormente relacionado con el desarrollo de su fuerza muscular específica tendríamos un niño(a) apto o en las mejores condiciones físico-atléticas para poder abordar los otros indicadores propios de la Fundamentación deportiva.

Hasta el momento sólo se ha observado la dimensión física, cabe resaltar que en ningún momento se ha trabajado con pesas o en un gimnasio, solo se han realizado ejercicios de fortalecimiento con su propio peso.

Tabla y Gráfico No 6

FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD	
	FLEXIBILIDAD / ELASTICIDAD
Control 1	40
Experimental 1	39
Control 2	39
Experimental 2	73

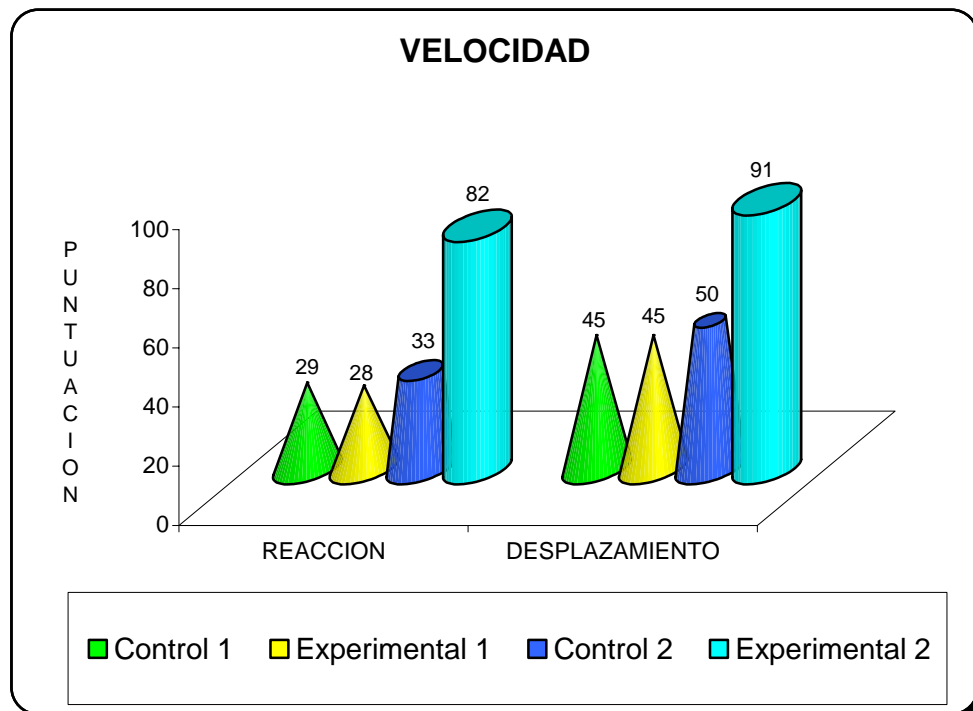


Siendo una de las capacidades que se pierden a medida que avanza la edad si no se practica constantemente por eso se observa que C2 perdió 1 punto, mientras que E2 aumentó 34 puntos mediante un trabajo de estiramientos localizados a grupos musculares y articulaciones específicas con una duración entre 21 y 30 segundos, estos estiramientos se realizaron sin hacer insistencias, la progresión se iba aumentando semana tras semana antes y después de la actividad física.

Un organismo fuerte, resistente sin flexibilidad y elasticidad pierde opciones de acierto ya que el baloncesto es un deporte muy ágil desarrollado en espacio reducido genera que los movimientos se hagan rápido y si no se tiene estas características ocasionarían lesiones como desgarres, "tronchaduras" entre otras lesiones frecuentes en los deportistas y mas aún en niños y niñas de tan temprana edad.

Tabla y Gráfico No 7

VELOCIDAD		
GRUPOS	REACCION	DESPLAZAMIENTO
Control 1	29	45
Experimental 1	28	45
Control 2	33	50
Experimental 2	82	91



La velocidad trabajada desde dos puntos de vista muy importantes para este estudio, la velocidad también se da en otras dimensiones como la velocidad segmentaria entre otras, veamos entonces los resultados de cada una de estas:

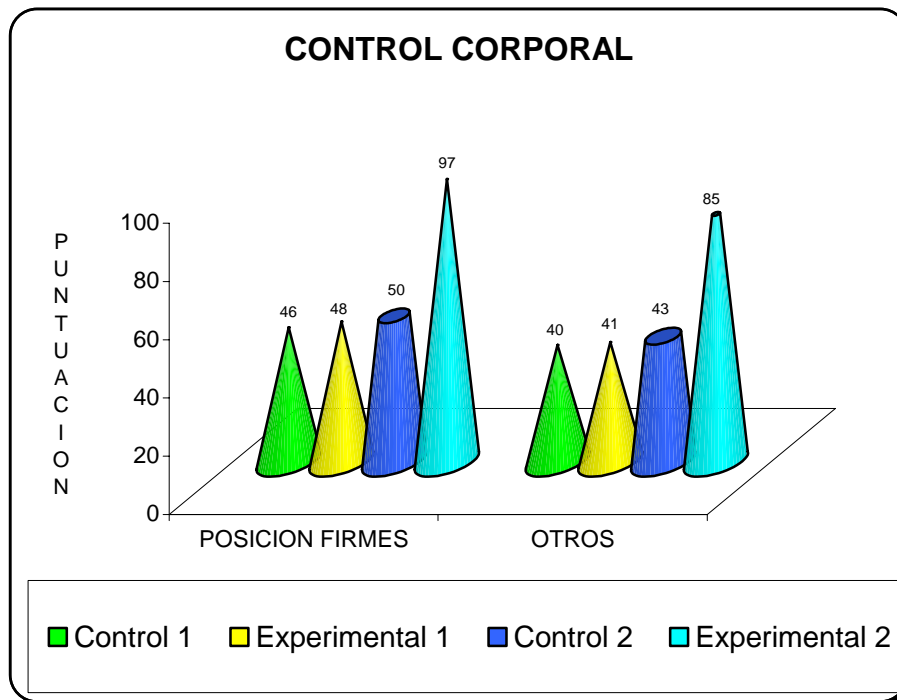
1. **Velocidad de reacción**, en el grupo E2 muestra una diferencia bastante marcada frente a C2 con una diferencia de 49 puntos, esto indica que el trabajo realizado mediante juegos de percepción, concentración y automatización permiten la transferencia a la situación real de juego (partido) por estar concentrado en sus funciones específicas.
2. **Velocidad de desplazamiento**, relacionada directamente con las demás capacidades físicas trabajadas, nos permiten visualizar que el rendimiento fue superior del grupo E2 con referencia al C2 en 41 puntos, un nivel

bastante significativo, ya que este es uno de los puntos álgidos de la investigación.

Por ser el baloncesto un deporte rápido y veloz, la reacción y el desplazamiento hacen la diferencia en los resultados finales de los encuentros deportivos, deportistas que sean capaces de manejar correctamente estas dos dimensiones no tendrán ningún problema en conseguir mejores resultados que los otros que no la alcanzan, alumnos deportistas que se muevan más rápido conseguirán atrapar primero el balón y si se desplazan mejor y velozmente no tendrán adversario que no puedan sobrepasar.

Tabla y Gráfico No 8

CONTROL CORPORAL		
GRUPOS	POSICION FIRMES	OTROS
Control 1	46	40
Experimental 1	48	41
Control 2	50	43
Experimental 2	97	85



Ahora bien, la preocupación es la parte motora y para eso se ha tenido en cuenta el control corporal desde varios puntos de vista, y en este caso nos encontramos con el control corporal basado en:

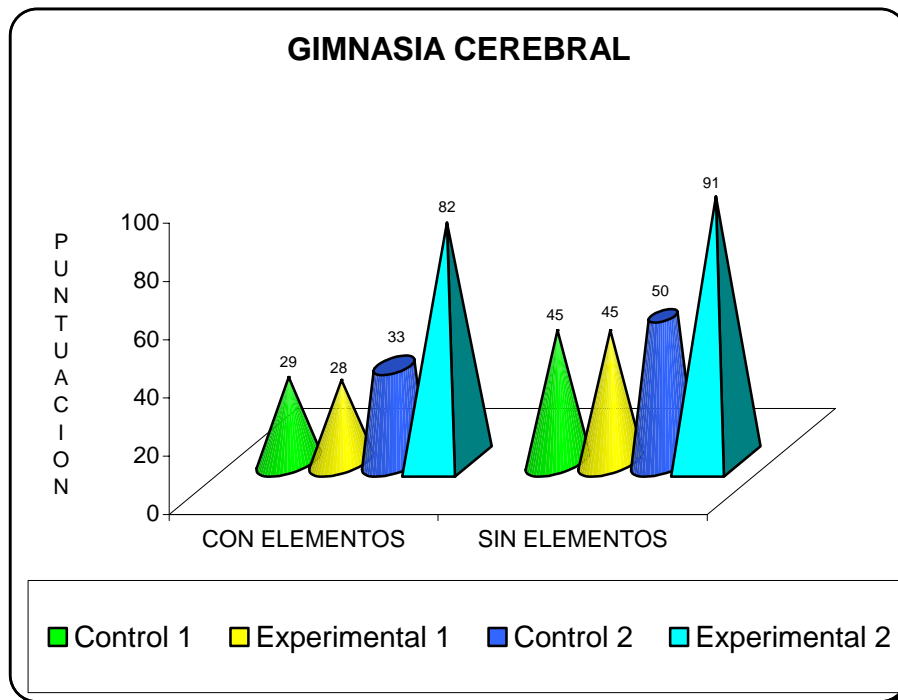
1. **La posición firmes**, sin moverse para nada durante un tiempo; la sensación de risa por los nervios, por la misma situación estática, la influencia del medio entre otras hacían que no pudieran lograr los objetivos propuestos, pero los intentos, la concentración entre otras hicieron que la diferencia entre el grupo C2 igual a 50 y E2 igual a 97 proporcionará una diferencia de 47 puntos, lo cual lo convierte en un resultado extraordinario.
2. **Otros**, hace referencia a diferentes movimientos que implicaban dominar el

cuerpo a través de la mente, se resalta que no existía ningún tipo de esfuerzo físico si se le puede llamar de alguna manera demostrando diferencia entre C2 y E2 de 42 puntos.

Apoyado en los principios de dominio, control mental y psicología deportiva que permiten soportar los niveles de fatiga, se realizaron una serie de ejercicios que le proporcione fortaleza en momentos donde sientan: cansancio físico, mental, presión por el resultado, por jugadas difíciles, o el rival entre otras. El eje principal de esta dimensión es la concentración-atención en todo momento del partido ya que deben manejar dos momentos: uno, estar concentrados en el juego y dos, manejar la fatiga, cansancio, entre otras variables intervinientes en la situación de real de juego

Tabla y Gráfico No 9

GIMNASIA CEREBRAL		
GRUPOS	CON ELEMENTOS	SIN ELEMENTOS
Control 1	29	45
Experimental 1	28	45
Control 2	33	50
Experimental 2	82	91



Los resultados obtenidos a través de la coordinación de los diferentes segmentos corporales como son los brazos, las piernas y la combinación de brazos y piernas (ej; realizar movimientos circulares con el brazo derecho hacia delante y en forma simultánea el brazo izquierdo hacia atrás, entre otros...) nos permite desarrollar en forma conjunta el trabajo de los dos hemisferios uniéndolos para tomar de decisiones en forma conjunta y más rápidamente, si a lo anterior le agregamos el trabajo con elementos por ejemplo el movimiento con 3 pelotas de tenis (lo que a diario vemos en los semáforos) estos movimientos por sencillos que parezcan hacen notar de una manera espectacular el esfuerzo mental que se hace por mantener la concentración y la misma realización del movimiento. Veamos los resultados:

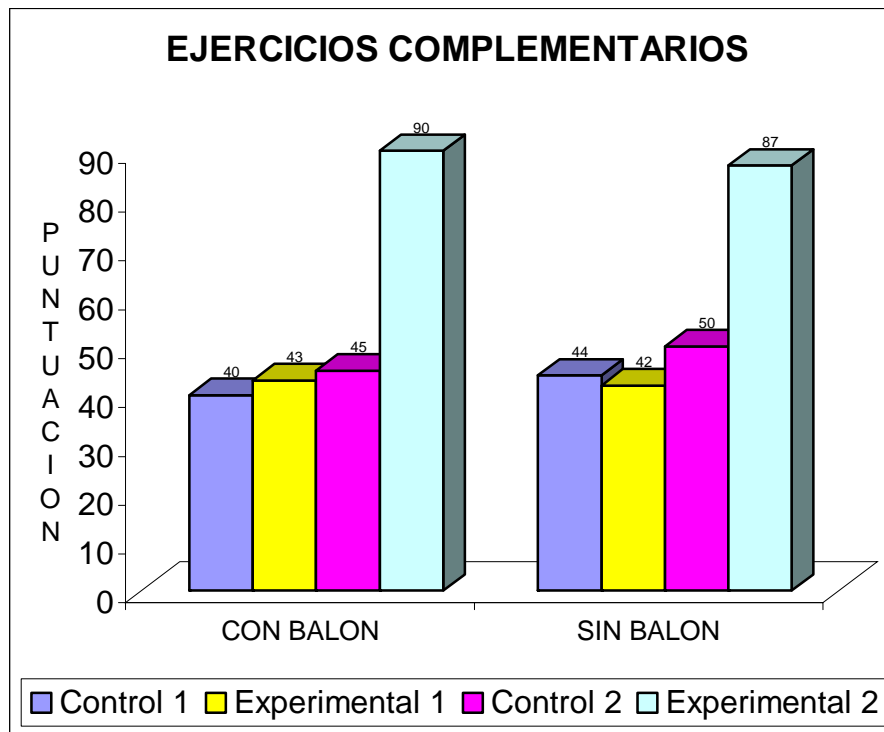
1. **Con elementos**, el grupo C2 alcanzó una puntuación de 33 y el grupo E2 de 82 para una diferencia de 49 puntos.
2. **Sin elementos**, el grupo C2 alcanzó una puntuación de 50 y el grupo E2 de 91 para una diferencia de 41 puntos

Las personas que trabajan este tipo de ejercicios alcanzan una mayor capacidad de concentración, por consiguiente cuando se enfrentan a situaciones reales de juego en las cuales deben estar pendientes de los demás jugadores, de sus compañeros, del balón, de su propia coordinación y de convertir puntos para sacar adelante su equipo, son tareas cuya complejidad motora es muy alta por eso la necesidad de estar preparados para estos tipos de situaciones y si lo estamos, los resultados serán positivos frente las condiciones de los demás jugadores.

Cabe resaltar que estos ejercicios nos permiten desarrollar la capacidad coordinada de trabajo simultáneo de nuestros dos hemisferios y si eso se alcanza tendremos mayor rapidez en el pensamiento por consiguiente en la toma de decisiones, y si las decisiones son más rápidas desde la mente y son bien recibidas por la función muscular siempre estaremos por encima del rival.

Tabla y Gráfico No 10

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS		
	CON BALON	SIN BALON
Control 1	40	44
Experimental 1	43	42
Control 2	45	50
Experimental 2	90	87



Estos ejercicios hacen referencia específicamente movimientos con y sin balón de baloncesto como apoyo al desarrollo de la fundamentación técnica propia del deporte en el cual encontramos:

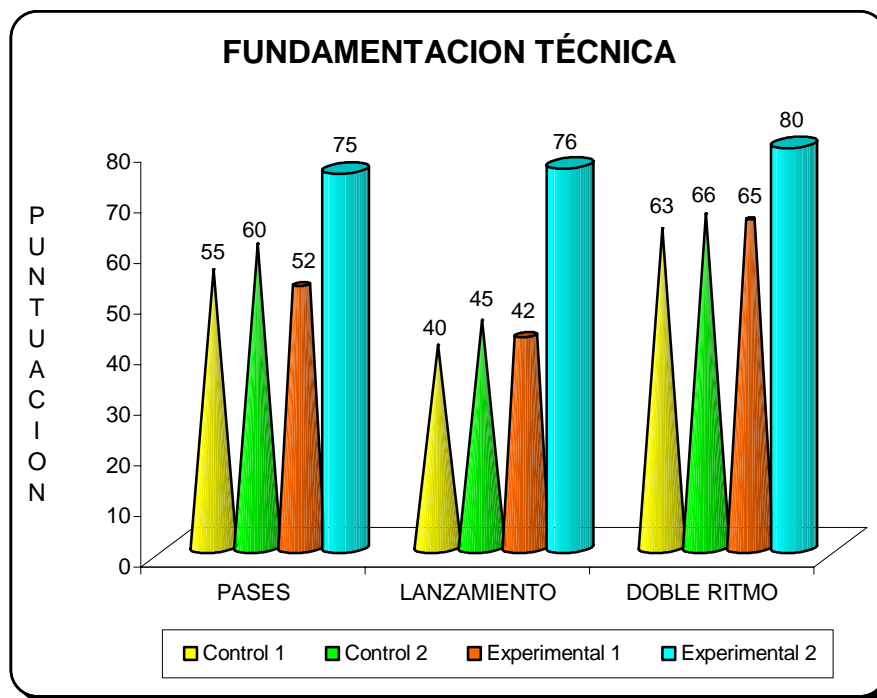
- 1. Ejercicios con balón:** El driblar dos balones en forma simultánea y alternada al mismo tiempo, entre otros, hacen que la percepción, la concentración y el esfuerzo mental se oriente directamente hacia el dominio del balón, la ubicación de sus compañeros de equipo y adversarios. Los resultados obtenidos del grupo C2 son de 45 puntos y el grupo E2 fue de 90 puntos con una gran diferencia de 45 puntos.

- 2. Ejercicios sin balón:** Los desplazamientos sin balón adoptando posturas específicas ayudan a que mecanizar movimientos dentro de la cancha, demuestran de en C2 obtuvieron un resultado de 50 con relación al E2 que generó 87 puntos para una diferencia de 37 puntos.

El trabajo específico con el material adecuado hace que los resultados del baloncesto sean mas eficaces y consiste en un proceso de familiarización hasta la automatización del manejo correcto del balón en una situación real de juego mejorando su ubicación temporo-espacial, un deportista que se ubique en la cancha de forma acertada con relación al balón, compañeros rivales siempre estará delante de la jugada anticipándose a esta, y si cumple con esta función puede predecir el juego que es una gran ventaja hacia el contrincante y siempre ganará.

Tabla y Gráfico No 11

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA			
GRUPOS	PASES	LANZAMIENTO	DOBLE RITMO
Control 1	55	40	63
Experimental 1	52	42	65
Control 2	60	45	66
Experimental 2	75	76	80



Dentro de la fundamentación técnica existen muchos ejercicios que se pueden realizar para lograr niveles superiores frente al rendimiento deportivo en el baloncesto, pero en este estudio solo se tomaron los que a criterio del investigador son esenciales tales como:

- 1. Pases:** Es muy importante que en esta edad los niños ubiquen bien a sus compañeros y logren pasar el balón en forma correcta a la distancia necesaria con óptima precisión por eso los pases se trabajaron sobre el doble ritmo, obteniendo los siguientes resultados: En C2 60 mientras que en E2 75 para una diferencia de 15 puntos.
- 2. Lanzamientos:** Centrados en la ejecución técnica desde la zona restrictiva

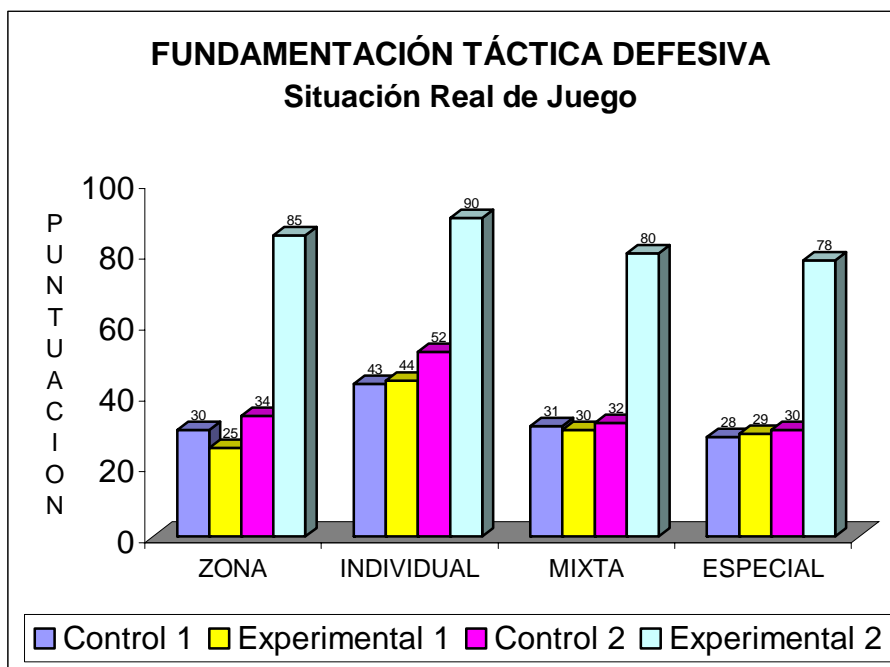
de los tres segundos y los lanzamientos de tres puntos con los siguientes resultados: En C2 45 y en E2 76 con una diferencia de 34 puntos.

- 3. Doble Ritmo:** En el acercamiento al cesto para convertir con velocidad inicial es necesario utilizar esta herramienta con el 100% de efectividad y los resultados obtenidos fueron: en C2 66 y en E2 80 para una diferencia de 14 puntos.

En estos tres ítems se resume el trabajo específico de la Fundamentación propia del baloncesto, si se manejan correctamente se tiene los elementos necesarios para producir juego rápido y veloz con el 100% de acierto; en resumen si paso bien, si lanzo bien, si realizo correctamente los doble ritmos solo me falta realizar un trabajo en equipo para ser invencibles.

Tabla y Gráfico No 12

FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA DEFENSIVA				
	ZONA	INDIVIDUAL	MIXTA	ESPECIAL
Control 1	30	43	31	28
Experimental 1	25	44	30	29
Control 2	34	52	32	30
Experimental 2	85	90	80	78



En situación real de juego se trabajaron 4 aspectos defensivos en los cuales se abordaron los componentes más importantes y desde a hay elaborar las variables que se puedan presentar, estos son:

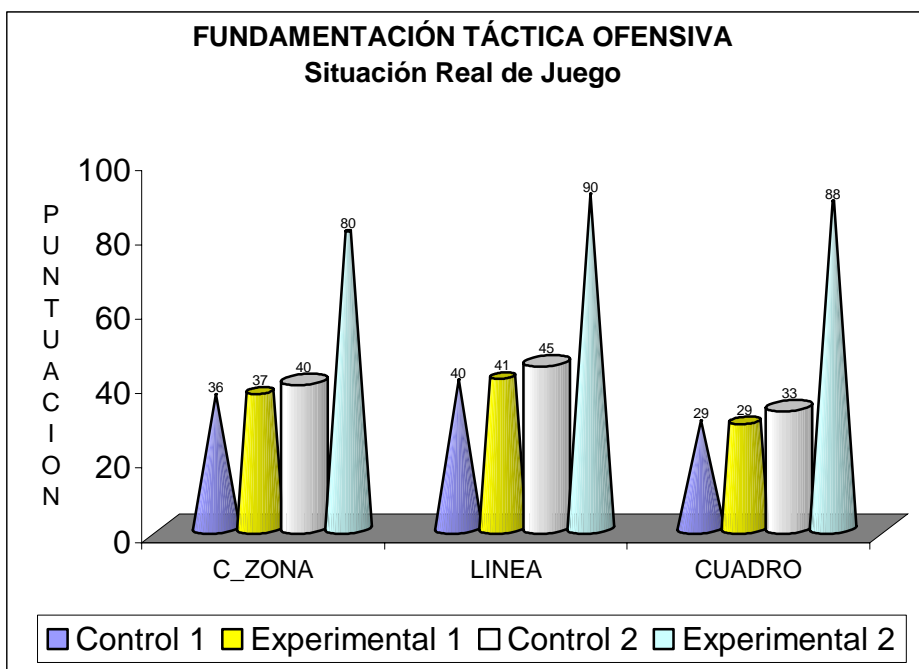
- 1. Zona:** Se realizaron trabajos en 2 1 2 y 1 3 1 con los siguientes resultados: C2 34 y en E2 85 con una diferencia de 51 puntos.
- 2. Individual:** Organizados con línea de pase en toda la cancha, en tres cuartos y en media, de la siguiente manera: en C2 55 y E2 90 con una gran diferencia de 35 puntos
- 3. Mixta:** la combinación de las dos anteriores, con los siguientes resultados C2 32 E2 80 y su diferencia de 48 puntos.

4. **Especial:** en algunos momentos de los partidos se sale de estas condiciones por eso fue necesario tener preparados a los niños para tales eventualidades como marcar al armador en toda la cancha, dejar un jugador alto atrás en zona, asignarles espacios a otros entre otras cosas, y los resultado fueron: C2 30 y E2 78 con una diferencia de 48 puntos a favor del grupo experimental.

Pasamos a otra dinámica que es el trabajo en equipo, anteriormente nos dedicamos al desarrollo individual técnico para concluirlo en el trabajo táctico colectivo, que consiste en saber ubicar a los jugadores estratégicamente en al cancha según situaciones ofensivas del adversario, para ganar el balón y a si poder concluir con el acierto colectivo “meter cesta”, este es el producto de todo trabajo anterior es decir si esto se logra hemos cumplido con una excelente labor.

Tabla y Gráfico No 13

	C_ZONA	LINEA	CUADRO
Control 1	36	40	29
Experimental 1	37	41	29
Control 2	40	45	33
Experimental 2	80	90	88



A continuación aparecen los resultados de los sistemas de juego en acción ofensiva:

Contra Zona: cuando un equipo está organizado en defensa en zona es necesario utilizar un sistema que permita contrarrestarlo por eso se recarga por los postes bajos pasando, cortando y utilizando pantallas abajo-arriba, de esta manera cada jugador sabrá que hacer y poder obtener los resultados esperados, veamos las diferencias; en C2 40 y en E2 80 con una diferencia de 40 puntos.

- Línea:** cuando la defensa del contrario es en individual el equipo se organiza en línea para poder contrarrestar y consiste en ubicarse uno tras otro, salir para diferentes lugares recibir y atacar en este ejercicio se observaron los siguientes resultados así: en C2 45 contra E2 90 con una diferencia de 45 puntos.

2. **Cuadro:** cuando el adversario defiende en individual, el equipo para poder atacar se organiza al igual que el número 4 de un dado realizando pantallas cruzadas comenzando por derecha, con los siguientes resultados: en C2 33 contra 88 del C2 con una diferencia de 55 puntos.

Al igual que el anterior es el producto del esfuerzo individual representado en un colectivo, formado con movimientos articulados previamente mecanizados, soportados en la fundamentación técnica, fortalecidos desde lo muscular, lo cardio respiratorio, acompañada de una excelente ubicación temporo espacial e impulsados desde la gimnasia cerebral.

De esta forma se finaliza el capítulo para dar paso a la presentación y estructuración de:

Algunas estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 6 Y 7 GRADO, DESDE EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS, APOYADAS EN PRINCIPIOS PSICOLÓGICOS Y PEDAGÓGICOS.

INTRODUCCIÓN

Las siguientes estrategias están basadas en la lógica del adulto donde se analizan los elementos técnico – tácticos del baloncesto, fraccionándolos progresivamente según la edad de los niños (10 – 13) años. Este se caracteriza por la combinación protagónica por parte de los alumnos y el profesor.

Veamos entonces, como están estructuradas las estrategias para el desarrollo de habilidades deportivas en la enseñanza del baloncesto.

En la primera parte, aparecen las habilidades deportivas, cuyo pilar está basado en el área de dominio y control corporal a través de la Gimnasia Cerebral.

En la segunda parte, las estrategias se centran en las capacidades físicas dedicándose al área de fortalecimiento muscular a través de métodos para mejorar la resistencia cardio – respiratoria, la fuerza en los grupos musculares específicos, la velocidad, la flexibilidad y elasticidad.

La tercera parte aparece dividido el esquema de enseñanza del baloncesto en tres partes que son: Fundamentación básica, Fundamentación específica y fundamentación técnico – táctica para la situación real de juego.

JUSTIFICACIÓN

Este método activo propone situaciones reales de juego adaptadas al nivel de los 10 – 13 años, donde los gestos técnicos tácticos son deducidos a partir de la situación real de juego de manera individual y colectiva, sin establecer criterios generales de eficacia estandarizados. Propone una técnica de enseñanza por indagación y descubrimiento guiado, ya que el profesor plantea una tarea sin determinar la forma en que debe afrontarse. El conocimiento del resultado no va enfocado a la corrección de la ejecución sino a inducir a los alumnos a la reflexión

En otras palabras, tal como se indicó anteriormente, se busca con este estudio, disponer de una herramienta de análisis del pensamiento y práctica docente que permita fundamentar el desarrollo profesional. Para el educador, en general, este estudio dispone de algunas estrategias para explicitar un posicionamiento personal que ponga de manifiesto las virtudes y los defectos de la propia práctica, y que al mismo tiempo ilumine los preconceptos teóricos - prácticos que la sustentan.

Las estrategias abarcan dos dimensiones importantes que son:

En primer término, tenemos el dominio y control corporal con y sin elementos mediante la gimnasia cerebral que es la encargada de brindar un óptimo dominio del temporo-espacial del cuerpo y dominio específico sobre el balón de baloncesto.

En segundo término tenemos el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas que se encargan del fortalecimiento muscular general y específico, factor importante para los resultados finales de la situación real de juego ya que permiten realizar todos los desplazamientos y movimientos individuales y colectivos con eficacia.

PROPOSITOS:

Las estrategias plantean la enseñanza mediante la resolución de problemas en la etapa inicial donde el profesor propone objetivos a conseguir y el alumno utiliza las herramientas que considera necesarias para alcanzar dichas metas y el descubrimiento guiado cuando se orienta el trabajo de habilidades específicas. Mediante esta técnica de enseñanza, se pretende conseguir que sea el propio jugador, quien con ayuda del entrenador construya su propio aprendizaje.

Por otra parte, se busca incentivar a los estudiantes sobre la importancia del aprendizaje y la práctica del baloncesto como elemento deportivo y recreativo en su formación integral, transmitiendo una cultura deportiva año tras año, fomentando la formación de nuevos basquetbolistas utilizando todos los mecanismos para desarrollar al máximo sus capacidades y potenciales.

A su vez desarrolla y mejora las capacidades físicas mediante un trabajo cardio respiratorio, y fortalecimiento muscular en grupos específicos propios de la disciplina.

Contribuye también a la formación de profesionales de la educación Física y entrenadores deportivos de baloncesto a nivel escolar mediante aportes teóricos y prácticos aplicados a la situación real de juego.

En este sentido, la intervención del entrenador se basa en el diseño y planteamiento de situaciones de enseñanza que conduzcan al alumno hacia el descubrimiento de ciertas acciones técnico – tácticas.

CONTENIDOS

Los propósitos definen ampliamente los contenidos y a su vez los contenidos se plasman en los propósitos. Así, que los contenidos de estas estrategias están organizadas de la siguiente forma:

Dominio y control motriz.

Las habilidades coordinativas dependen del sistema nervioso y tienen la capacidad de organizar, controlar y regular todos los movimientos. Las capacidades coordinativas básicas se desarrollan entre los 6 y los 12 años y hacen referencia a la capacidad de aprendizaje de habilidades motrices, el nivel de control de los movimientos y ejercicios, y la capacidad de adaptación e improvisación ante una situación presentada. Las capacidades coordinativas específicas determinan un contexto motor más concreto y son las siguientes: equilibrio, la combinación motora, la orientación y la relación espacio-tiempo, etc

Fortalecimiento Muscular.

Es la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo. De la condición física dependerá el tener una mayor habilidad para realizar un trabajo diario efectivo, con el menor gasto energético posible y sin causar fatiga ni lesiones. El acondicionamiento físico es el entrenamiento sistemático de las cualidades físicas con el objetivo de aumentar el rendimiento, mantenerlo o disminuirlo.

Las capacidades físicas o condicionales son las que determinan la condición física del individuo. Estas dependen de la capacidad o fuerza a nivel muscular, de la resistencia para mantener dicha fuerza en el tiempo y, en tercer lugar de la capacidad del corazón y los pulmones para aportar energía a la musculatura. Tener una adecuada condición física y una buena salud es imprescindible para adaptarnos a la vida cotidiana, las cualidades que determinan la condición física son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad.

- **La resistencia.** Para mejorar la resistencia existen diferentes métodos que nos permitirán, en cada caso, adaptar nuestro organismo al esfuerzo y mejorar nuestro nivel. Es importante tener en cuenta que, en primer lugar hay que mejorar la resistencia general, y posteriormente, seguir con un trabajo más específico, siempre teniendo en cuenta los principios de

adaptación del organismo al esfuerzo y las pautas establecidas en el entrenamiento.

- a) Sistemas y métodos fraccionados.
- b) Sistemas de repeticiones.

- **La fuerza.** Se clasifican en función del tipo de contracción muscular y se basan en dos principios muy importantes para su desarrollo: la alternancia entre sesiones de trabajo y la progresión en la aplicación de la carga, teniendo en cuenta las cargas que se utilizarán, el número de series planteadas, el requerimiento energético de los ejercicios, el número repeticiones y las pausas de descanso, estas dos formas son:

- a) Entrenamiento dinámico positivo o Isotónico
- b) Entrenamiento estático o Isométrico

- **La flexibilidad.** Los factores que limitan la flexibilidad pueden ser físicos (óseos, ligamentosos o musculares), de tipo genético o derivados del sexo, siendo las mujeres más flexibles que los hombres. Otro aspecto determinante es la edad, ya que es la única cualidad regresiva desde el nacimiento a la edad adulta. La inactividad prolongada provoca una disminución de la movilidad, mientras que un músculo cansado tiene mermadas sus facultades elásticas. Para mejorar la flexibilidad hay varios métodos de trabajo:

- a. Métodos activos
- b. Métodos pasivos
- c. Métodos cinéticos
- d. El stretching
- e. Tensión máxima contra un obstáculo durante 10 a 30 segundos
- f. Relajación de 2 a 3 segundos.
- g. Estiramiento lento del músculo de 10 a 30 segundos.
- h. Estiramiento pasivo forzado por el compañero durante 10 segundos.
- i. Movimiento resistido en contra de la fuerza exterior, mediante fuerza isométrica.
- j. Relajación de la musculatura, estando en la misma posición forzada.
- k. Elongación pasiva máxima

- **La velocidad.** El entrenamiento de la velocidad se puede realizar mediante la repetición de series, con recuperación total entre serie y serie. Dicha pausa se produce de una forma activa, para mantener la musculatura

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

tonificada, y es imprescindible que durante las series no aparezcan el cansancio ni la fatiga, debido a que el trabajo no será específico. Tenemos 3 clases de velocidad:

- a. Velocidad de reacción
- b. Velocidad gestual o acíclica
- c. Velocidad cíclica o de traslación

Para mejorar la velocidad hay varios métodos de trabajo:

- a. Método parcial o analítico.
- b. Método sensorial
- c. Método de reacciones complejas

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE LAS ESTRATEGIAS DEPORTIVAS

ÁREA DE DOMINIO Y CONTROL CON Y SIN ELEMENTOS

Ejercicios complementarios (Gimnasia Cerebral.)

Ejercicios con balón

- a) Ejercicios con dos balones de baloncesto
- b) Arañitas con balón de baloncesto
- c) Rollito con balón
- d) Tijeras, saltar y pasar el balón entre las piernas.
- e) Caminando y pasando el balón entre las piernas

Ejercicios sin balón

- a) Con un solo apoyo (una pierna en el suelo) mantenerse en el aire
- b) Caminar en la barra de equilibrio
- c) Desplazamientos en patines

Ejercicios con elementos

- a) Ejercicio con un palo de escoba (mantenerlo en equilibrio en la punta del pie)
- b) Ejercicios de las tres peloticas de tenis (utilizado en los circos)
- c) Saltos en la barra de equilibrio con pies alternados
- d) Coordinación de multisaltos con soga

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

Ejercicios sin elementos

- a) Multisaltos coordinando pies y manos
- b) Coordinación de brazos uno adelante y otro atrás
- c) Cabriolas

Ejercicios de control corporal

- a) Posición Firmes (sin moverse, posición estatua)
- b) Posición Sentados (sin moverse, posición estatua)
- c) Control de la risa ante cuentos, chistes, etc.

ESTRUCTURA DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Acondicionamiento físico

Resistencia Cardiorrespiratoria

- a) Carrera continua

Fuerza Abdominal

- a. Abdominales altas.
- b. Abdominales bajas.
- c. Abdominales lateral derecha.
- d. Abdominales lateral izquierda.
- e. Abdominales combinadas.

Dorsales (son directamente proporcionales a los abdominales)

Fuerza de brazos

Fuerza de piernas

ÁREA FUNDAMENTACIÓN BÁSICA DEL BALONCESTO

Técnica Individual.

Habilidades Técnicas de Desplazamiento:

- a) Sin balón:** Conocimiento del medio
 - Distintos tipos de desplazamientos (frontal hacia delante, frontal hacia atrás,

laterales, etc.)

- Cambios de ritmos (Arrancadas y paradas)
- Enseñanza de aspectos básicos de la técnica de carrera (tipo de apoyo, longitud entre apoyos, frecuencia, etc.)

b) Con balón

1) Cambios de dirección.

- Colocación del cuerpo en el desplazamiento.
- Colocación de las manos. Mano de bote. Mano de protección.
- Colocación del cuerpo, manos y pies en el cambio de dirección.

2) Cambios de ritmo

- Posición correcta del cuerpo en arrancadas y paradas
- Colocación adecuada de manos y pies en función del objetivo buscado (Protección del balón, driblar, avanzar, etc.)

Habilidades Técnicas de Lanzamiento:

a) Lanzamientos a canasta:

- Conocimiento de la altura y distancia del aro.
- Lanzamientos básicos a canasta (sobre carrera y sobre salto vertical)
- Correcta colocación de la posición previa de lanzamiento. (Pies, piernas, tronco, cabeza y brazos)
- Coordinación adecuada de los movimientos en el lanzamiento (correcta sincronía en la cadena del movimiento)
- Adecuada colocación de los distintos segmentos corporales después del lanzamiento. (Especial atención en el brazo, muñeca y dedos de la mano de lanzamiento)

b) Pases:

- Correcta sujeción del balón.
- Atención a posición de pies, piernas y brazos en el pase
- Formas básicas de pase (dos manos, una mano, picado, etc.)
- Ejecución correcta del pase (intensidad, altura, dirección).
- Pase sobre compañero estático y en movimiento.

c) Recepciones:

- Adecuada colocación del cuerpo en la recepción. (Tronco, piernas, brazos y manos.)
- Recepciones sobre distintas trayectorias, intensidades y alturas.
- Recepciones en estático.
- Desplazamiento para recibir.
- Distintos tipos de recepciones: laterales, frontales, diagonales, etc.

Habilidades Técnicas de Parar y Pivotar (juego de pies y equilibrio):

- Distintos tipos de paradas (dos apoyos simultáneos, alternativos,...)
- Correcta ejecución de pivotes: amplitud, intensidad, pie de apoyo, velocidad del giro, etc.
- Adecuada colocación de los distintos segmentos corporales para la ejecución del salto.
- Tipos de saltos: para driblar, para lanzar, para interceptar.
- Equilibrio después del salto (apoyo de pies y colocación del tronco y piernas)

Táctica.

Fundamentos tácticos de ataque

a) Objetivos del ataque

- Mantener la posesión del balón
- Avanzar con el balón hacia la canasta contraria
- El objetivo principal será conseguir lanzar en buenas condiciones.

b) Acciones y conceptos específicos del jugador atacante sin balón.

Desplazamientos para la recepción del balón.

- Ocupar el espacio.
- Dificultar las ayudas.
- Cambios de dirección.
- Cortes.

c) Acciones y conceptos específicos del jugador atacante con balón.

- Lanzar (lanzamiento a canasta)
- Driblar. (Desplazamiento del balón)
- Pasar (lanzamiento a otro compañero, táctica colectiva)

Fundamentos tácticos de defensa.

- Objetivo de la defensa.
- Acciones y conceptos tácticos.
- Posición fundamental
- Defensa del atacante con balón
- Defensa al jugador atacante sin balón

Las paradas y los pivotes (Habilidades motrices de equilibrio)

- El Pivote
- Las Paradas
- El Salto

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

Reglas de juego.

- Especificaciones del reglamento, en especial, el de minibasket y pasarela a situaciones prácticas concretas.
- El entrenador en funciones de árbitro.

DIRECCIÓN DE EQUIPO.

Dirección de grupo:

- Determinación de objetivos comunes.
- Actitud y comportamiento del entrenador en entrenamiento y competiciones. La figura del entrenador como transmisor de enseñanza de un deporte.
- Establecimiento de las normas básicas de comportamiento en entrenamiento y competiciones. (Con los propios compañeros, con los rivales, con los árbitros y con el propio entrenador).
- Determinación de las relaciones del entrenador con los padres.
- Temas transversales de la enseñanza del baloncesto (valores de superación, esfuerzo, tolerancia, respeto, etc.)

Dirección de partido:

- Limitaciones reglamentarias en la dirección de partido.
- Elección de los tiempos muertos.
- Determinación de los jugadores de campo no solo en función de criterios de rendimiento.
- Elección de los momentos y la forma de proporcionar los refuerzos positivos y las correcciones a los jugadores de campo.

ÁREA FUNDAMENTACIÓN ESPECÍFICA DEL BALONCESTO

Fundamentos individuales

Fundamentos de ataque

Posición básica de ataque

- a) Descripción
- b) Dominio del balón.

Desplazamientos.

- a) Paradas
- b) Pivotes
- c) Arrancadas

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

- d) Cambios de ritmo
- e) Cambios de dirección.

El lanzamiento.

- a) Definición.
- b) Características generales.
- c) Ejecución técnica
- d) Clasificación de los lanzamientos
- e) Descripción de los tipos de tiro.

El dribling.

- a) Definición
- b) Características generales.
- c) Ejecución técnica
- d) Tipos
- e) Aplicaciones

El pase

- a) Definición
- b) Características generales.
- c) Ejecución técnica en general
- d) Clasificaciones de pases.
- e) Descripción de los tipos de pase

Fintas

El jugador atacante sin balón

- a) Intenciones técnico tácticas
- b) Acciones básicas

El rebote de ataque

- a) Definición
- b) Características generales

Uno contra uno

- a) Introducción
- b) Características generales
- c) Tipos

Fundamentos de defensa

Introducción y conceptos

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

- a) Introducción
- b) Conceptos

Postura básica

- a) Descripción
- b) Desplazamientos

Comunicación

- a) Introducción
- b) Aplicaciones

Defensa al jugador con balón

- a) Consideraciones generales
- b) Lejos del aro
- c) Por el perímetro
- d) Por el interior

Fundamentos colectivos

Fundamentos de ataque

Objetivos del ataque

- a) Buena ocasión de tiro
- b) El estilo de juego
- c) Las circunstancias del juego
- d) Condiciones objetivas

Acciones y conceptos tácticos

- a) Acciones y conceptos específicos del jugador sin balón
- b) Acciones y conceptos específicos del jugador con balón
- c) Acciones y conceptos específicos entre varios jugadores

Organización del juego de ataque

- a) Contraataque
- b) Ataque posicional
- c) Transición
- d) Disposición inicial
- e) Sistemas de ataque

Aplicaciones tácticas básicas

- a) El contraataque
- b) El juego por conceptos

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

FUNDAMENTOS DE DEFENSA

Objetivos de la defensa

Acciones y conceptos tácticos

Organización del juego de defensa

- a) Balance defensivo
- b) Contener el contraataque
- c) Defensa en igualdad
- d) Disposición inicial
- e) Sistemas de defensa

Aplicaciones tácticas básicas

- a) Defensa básica del contraataque
- b) Defensa Individual básica

ÁREA DE FUNDAMENTACIÓN TÉCNICO – TÁCTICA DEL BALONCESTO

Fundamentos individuales

- La concentración.

Fundamentos de ataque

Postura fundamental

- Visión periférica o marginal.

Desplazamientos

- Dribling
- Paradas
- Salidas.
- Cambios de ritmo
- Cambios de dirección

El Lanzamiento

- a) Ejecución técnica
- b) Tipos de tiros
 - Tiros en carrera
 - Tiros sin desplazamiento

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

El Dribling

- a) Ejecución técnica
- b) Aplicaciones
 - Arrancadas
 - Cambios de dirección y de mano
 - Cambio de dirección y de mano entre las piernas
 - Cambio de dirección y de mano por la espalda
 - Otros cambios

El pase

- a) Características generales
- b) Tipos de pases
 - Según la trayectoria del balón
 - Según la colocación y situación del pasador y receptor
 - Según la ejecución del pasador

Fintas

Fundamentos de defensa

Defensa de los postes

- Defender por detrás
- Defender por delante
- Defender en tres cuartos

Defensa de los bloqueos

- Pantallas
- Bloqueos directos

Fundamentos colectivos.

Acciones y conceptos tácticos.

- a) Acciones y conceptos generales comunes a los jugadores con balón y sin balón
- b) Acciones y conceptos específicos del jugador sin balón
- c) Acciones y conceptos específicos del jugador con balón
- d) Acciones y conceptos específicos que involucran a varios jugadores.
 - Las "pantallas", - Los bloqueos consecutivos, - El "rebloqueo"

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

Aplicaciones tácticas

a) Ataque contra defensas en zona - Sobrecargar, - Atacar el centro de la zona- Atacar desde las esquinas, - Invertir, - Dividir, - Bloqueos

b) Ataque contra defensas presionantes: - Forzar la defensa a que se defina - Mantener un pase de seguridad, - Invertir, - Skip pass, - Atacar el centro de la defensa, - Anotar, - Organizar las funciones en los saques de fondo

Fundamentos de defensa

Defensa individual

- a) Cambios defensivos
- b) Dos contra uno (trampa)
- c) Defensa del jugador interior
 - Defender por delante
 - Defender por detrás y trampa al recibir
- d) Bloqueos
 - Bloqueos directos
 - Bloqueos indirectos

Defensa en zona

- a) Introducción
- b) Disposición inicial
- c) Principios generales
 - Defender al balón
 - Ayudar a las penetraciones
 - Proteger el centro de la zona
 - Proteger el aro

Defensas presionantes.

- a) Introducción
- b) Principios generales
- c) Tipos
 - Individual
 - Zona press
- d) Las trampas
 - . **Defensas intermedias entre individual y zona**
 - Mixtas
 - Cambiantes o especiales.

SECUENCIACION

A diferencia de las demás ciencias del saber, como en la historia por ejemplo, no se sabría, por cual camino iniciar, si por los primeros acontecimientos o por los más recientes, en este caso, la Educación Física sí debe tener siempre el mismo punto de partida ya que intervienen factores cronológicos de desarrollo cenestésico-corporal, motor, muscular entre otros (genética).

La secuencia para este proceso es la siguiente:

1. Área de Gimnasia Cerebral
 - a. Ejercicios sin elementos
 - b. Ejercicios con elementos

2. Área de fortalecimiento muscular
 - a. Resistencia cardiorrespiratoria aeróbica
 - b. Flexibilidad
 - c. Resistencia en grupos musculares específicos
 - d. Agilidad
 - e. Velocidad

3. Área de fundamentación técnica del baloncesto
 - a. Desplazamientos y técnicas iniciales
 - b. Dominio y control de balón
 - c. Dribling, pases y acrobacia
 - d. Lanzamiento

4. Área de fundamentación táctica del baloncesto
 - a. Sistemas defensivos en Zona
 - b. Sistemas defensivos individuales
 - c. Sistemas ofensivos en Contra - Zona
 - d. Sistemas ofensivos Contra - individuales

5. Área de situación real de juego
 - a. Con los compañeros de entrenamiento
 - b. Con equipos vecinos
 - c. Campeonatos en situación real de juego.

METODOLOGIA

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Aprendizaje mediante la resolución de problemas

La educación es un medio para adquirir conocimientos útiles que permiten el óptimo desarrollo de las personas en la sociedad que viven.

El aprendizaje mediante la resolución de problemas favorece el desarrollo de hábitos, destrezas y actitudes, llegando a través de éstos a la obtención de un conocimiento significativo, que podrá emplearse posteriormente en el análisis y resolución de problemas en diferentes contextos. (aspectos técnicos – tácticos, físicos y deportivos. Teniendo en cuenta el nivel de desarrollo motriz del alumno. "No enseñar sino aquello que se puede aprender".

El objetivo básico es facilitar el aprendizaje significativo de los contenidos deportivos, integrado a las capacidades físicas, con el fin de conseguir coherencia frente a los problemas de habilidad deportiva y una mayor valoración y respeto hacia el cuerpo, contribuyendo así, al desarrollo armónico de la persona en la sociedad que vive.

La resolución de problemas en el deporte, es una nueva alternativa de aprendizaje, que ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de una forma activa y a crear contextos propicios para la práctica sus nuevos conocimientos motores, esta estrategia es mucho más rica que la aplicación mecánica de un movimiento, pues implica crear un contexto donde los datos motores guarden coherencia entre si para dar respuestas alas inquietudes presentadas en la ejecución del movimiento.

Una parte importante de los errores en la resolución de problemas son: las dificultades de comprensión del contexto. Por otra parte, los alumnos resuelven mejor los problemas si alguien se los explica que si los lee él mismo. Ello constituye un error pedagógico muy frecuente, porque cuanto más facilitan los adultos el aprendizaje, menor será el esfuerzo del niño por aprender y por tanto menor será el aprendizaje.

Los procedimientos para esta enseñanza son:

- Que los estudiantes sean capaces de resolver problemas de decisión cuando se enfrentan a una situación difícil de juego.
- Que hagan predicciones correctas sobre el comportamiento de sus compañeros y rivales para realizar modificaciones iniciales de un sistema de ataque o defensa individual o colectivo.
- Que puedan explicar de forma secuencial y causal los eventos y resultados de ciertas observaciones, de manera que integren diferentes niveles de conocimiento (motor y deportivo) secuenciados y pronunciado de forma tal que no se permita avanzar de un nivel a otro, hasta que las predicciones (o respuestas) sean las adecuadas. De esta manera, los estudiantes ejercitan su modelo mental y cuando las predicciones son correctas ganan confianza en su modelo, cuando son incorrectas es claro que el modelo debe ser reforzado y modificado.

En caso que los estudiantes presenten problemas al entender algún movimiento individual o colectivo o queden dudas al respecto de algunos de los puntos que se toquen en los problemas, se les debe apoyar con otras técnicas como discusiones en clases, entrenamientos o encuentros amistosos.

No todos los alumnos llegan a entender y a comprender los contenidos fijados en las estrategias deportivas, parte de ello es consecuencia de la falta esfuerzo por conseguir las propias metas, no disfrutan los retos físicos ni deportivos. Sería conveniente intentar romper este círculo vicioso y hacerles disfrutar de los resultados logrados a través de la disciplina, el esfuerzo y dedicación.

DIDÁCTICA DE LA GIMNASIA CEREBRAL

Coordinación

El cerebro de un jugador de baloncesto, debe realizar simultánea y continuamente movimientos complejos (cambios de ubicación espacial, con su componente de temporalidad o rapidez) de sus compañeros de equipo que participan directamente o potencialmente en cada jugada, de la pelota y de los integrantes del equipo oponente. Ha de realizar una síntesis simultánea tanto de su propia posición su cuerpo en el espacio y/o terreno de juego, así como la posición de los otros y de la pelota en cada momento para dar una respuesta motriz adecuada.

Un basquetbolista en acción ha de realizar, como mínimo, un análisis de tres cuerpos en movimiento en el espacio, hacer un calculo de su velocidad, prevenir su trayectoria y ajustar la posición mas precisa de su propio cuerpo, ejecutando los movimientos pertinentes.

DIDÁCTICA DEL FORTALECIMIENTO MUSCULAR.

Resistencia Cardiorrespiratoria, Se realiza mediante un método denominado carrera continua para mejorar la resistencia aeróbica desarrollada en forma continua sin interrupciones y a un ritmo suave, con el objetivo de aumentar la eficiencia en la absorción del oxígeno y el incremento de la metabolización de la grasas. La intensidad del esfuerzo es constante manteniendo el esfuerzo alrededor de 140 pulsaciones por minuto, esta actividad se aplica después del entrenamiento y antes de la actividad específica propia del día de entrenamiento.

El proceso va aumentando paulatinamente en 1 minuto cada sesión de entrenamiento, comenzando en 5 minutos hasta llegar a 45 minutos, cuando ya se haya alcanzado éste límite se realiza el proceso de mantenimiento y es hay donde empieza el trabajo de la velocidad.

La flexibilidad – elasticidad, Para mejorar éstas dos condiciones se realizarán ejercicios que requieran el máximo de recorrido articular, realizando un calentamiento previo en forma específica para aumentar la temperatura corporal, frecuencia cardiaca y así, prevenir lesiones. El trabajo debe aplicarse con constancia ya que es una cualidad que se pierde fácilmente con la inactividad, asimismo, se debe evitar el dolor muscular muy pronunciado en los ejercicios que se proponen mediante métodos activos, métodos pasivos, métodos cinéticos, stretching y elongación pasiva máxima. Se trabajará antes, durante y después de la sesión de entrenamiento.

Fuerza en grupos musculares específicos, Basados en dos principios: Isotónico e isométrico alternando sesiones de trabajo entre estos, teniendo en cuenta la progresión de las series y repeticiones frente a las pausas de recuperación.

Los músculos que trabajan son:

- ✓ Abdominales altas.
- ✓ Abdominales bajas.
- ✓ Abdominales lateral derecha.
- ✓ Abdominales lateral izquierda.
- ✓ Abdominales combinadas.
 - ❖ Dorsales (son directamente proporcional a los abdominales)
- ✓ Fuerza de brazos
 - ❖ Ambos
 - ❖ Derecho
 - ❖ Izquierdo
- ✓ Fuerza de piernas

La rutina de trabajo es mediante series y repeticiones es decir:

Ejemplo: se hacen 5 abdominales altas, 5 bajas, 5 laterales derechas, 5 laterales izquierdas, 5 combinadas; 25 dorsales; luego se trabajan la fuerza de brazos, la fuerza de piernas y finalmente se presenta la fase de recuperación hidratación, esto se repite dos veces mas.

Velocidad, Trabajada desde tres puntos de vista: velocidad de reacción, gestual, y de translación con las siguientes actividades:

- ✓ Repeticiones de 40 – 80 metros
- ✓ Pases con balón de baloncesto a 4 puntos establecidos en el menor tiempo posible, con un orden establecido.
- ✓ Pases con balón de baloncesto a 8 puntos establecidos en el menor tiempo posible, a la orden y ubicación dada por el entrenador.

DIDÁCTICA DE LA HABILIDAD DEPORTIVA (Baloncesto)

Entrenar es básicamente enseñar a jugar baloncesto a los jóvenes y esto es mucho más que dar unas directrices o diseñar unos ataques o unas defensas.

El ataque y la defensa son instrumentos a través de los cuales la enseñanza llega a realizarse. Muchos entrenadores piensan que son los ataques los que hacen los puntos o creen que es la defensa la que evita que el otro equipo meta los puntos.

Los ataques los que meten los puntos, o las defensas las que los evitan y no es así; son los jugadores los que anotan canasta y los que evitan que el contrario las meta. Por esta razón, lo que debe ser más importante para nosotros como entrenadores - más que enseñar ataques o defensas - es enseñar a los jugadores a entender el juego, a ver el juego.

Por tanto, nuestra primera función es conseguir que los chicos desarrollen su talento sin proponerles ni imponerles todo nuestro baloncesto. Hemos de intentar darles las herramientas necesarias, crear el contexto adecuado, para que puedan expresar su talento. Una vez adaptados a su manera de ver las cosas, hablando el mismo lenguaje que ellos, nos será más fácil ir proponiendo conceptos o detalles, más nuestros, más técnicos, que mejoren sus cualidades iniciales y completen su aprendizaje. No se debe olvidar que el baloncesto lo “crean”, lo “inventan”, los jugadores. No los entrenadores.

Formación técnico - táctica

El entrenador de Iniciación deberá basar su enseñanza en las capacidades y necesidades de los jugadores (niños) teniendo en cuenta que:

- ✓ En el entrenamiento de la técnica, es un momento de evolución y consolidación de las habilidades motrices básicas y específicas.
- ✓ Estas habilidades específicas son los recursos técnicos necesarios para el desarrollo del juego.
- ✓ En la enseñanza de la técnica, son objetivos principales la consolidación de los patrones correctos de ejecución, así, como ampliar el abanico de recursos técnicos básicos.

Esta enseñanza de la Técnica debe entenderse como un aprendizaje global junto con la táctica y la estrategia y no como un elemento aislado.

También es importante entender el baloncesto como una situación con naturaleza abierta y cambiante. Por ello, el concepto de táctica se basa en proceso de percepción de la situación, análisis de la misma y elección del fundamento técnico (todos los disponibles por parte del jugador) más conveniente para la ejecución. La enseñanza de la táctica, tanto individual como colectiva, mantiene un camino paralelo a la técnica, basándose ambas en una progresión global coherente.

Se entiende por táctica, el conjunto de acciones técnicas que se realizan en función del juego. Es decir, la técnica llevada a la práctica. Por otra parte, mencionamos la Estrategia como un planteamiento a priori sobre las decisiones a tomar en un determinado entrenamiento o competición.

Indicadores a tener en cuenta en el proceso metodológico:

- ✓ Definición del baloncesto.
- ✓ Contextualización de jugador(es) frente a la situación real de juego.
- ✓ Actividades y medios para la enseñanza del baloncesto (principios psicológicos y pedagógicos)
- ✓ Factores de ejecución en el aprendizaje del baloncesto.
- ✓ Proceso educativo de la enseñanza del baloncesto.
- ✓ Diferentes estilos en el aprendizaje deportivo.
- ✓ Métodos de enseñanza.
 - ❖ Método de resolución de problemas
 - ❖ Método Actual del Juego Programado.
 - ❖ La enseñanza del baloncesto a través de Principios Generales.
- ✓ Etapas metodológicas de la enseñanza/aprendizaje del baloncesto.

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

- ✓ Errores más comunes y propuesta de soluciones teórico – prácticas.
- ✓ Partes de las sesiones de entrenamiento.
- ✓ Simbología y terminología
- ✓ Aplicaciones prácticas. “Ejercicios en situación real de juego”.

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

CARACTERIZACIÓN DE ALGUNAS ESTRATEGIAS DEPORTIVAS	
ITEMS	CARACTERÍSTICAS
PROPÓSITOS	Basado por los intereses, necesidades de los alumnos determinados y detallados por el profesor y tienen como fin los procesos del desarrollo de habilidades deportivas, capacidades físicas, conocimiento y enriquecimiento axiológico.
ORGANIZACIÓN	En pequeños grupos de trabajo con líderes que poseen grandes capacidades de percepción motora con rotaciones permanentes según actividades a realizar. A través de un trabajo dirigido para adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y capacidades, utilizando una planificación de contenidos abiertos como metas de trabajo con seguimiento continuo.
METODOLOGÍA	Mediante la resolución de problemas por descubrimiento guiado, libre de métodos, con marcado carácter deductista dando prioridad a los procesos; atendiendo al como realizarlo ayudado con orientaciones expositivas, demostrativas. Los errores y aciertos son manejados mediante estímulos y respuestas.
COMUNICACIÓN	Organizada y dirigida por el experto pero enriquecida por la interacción de los estudiantes con características verbales, escritas y audiovisuales.
MEDIOS UTILIZADOS	Tableros, marcadores, fichas, cronómetro, muy buenos escenarios deportivos y asistencia a encuentros de alto nivel deportivo etc.
DOCUMENTACIÓN	Reglamentos, videos, material adaptado de fisiología del ejercicio, fichas de seguimiento personal.
ACTIVIDADES/ EXPERIENCIAS	De carácter netamente práctico – experimental guiados por el profesor con diseños elaborados en construcción colectiva, resolución de tareas motoras, prácticas individuales y colectivas, encuentros deportivos amistosos.
EVALUACIÓN	Es de tipo individual y colectivo, respetando procesos de desarrollo motor y cognoscitivo donde las pruebas se van presentando a medida que se van alcanzando, sin tener algún orden jerárquico en la sustentación, lo importante es presentarlas en el tiempo acordado.

MANUAL DE CONVIVENCIA DEPORTIVA

GENERALIDADES

Asistencia a los entrenamientos

La presencia es indispensable. Resuelve las dificultades personales respecto a los horarios, las actividades extra escolares, de modo que no impidan el normal desarrollo de los compromisos con el equipo. No faltar a los entrenamientos sin previo aviso. El permiso será solicitado al entrenador, y sólo él es quien dirá si puedes o no faltar. La estadística de asistencia demuestra el interés en progresar y superarte.

Puntualidad

Acude a las citas del entrenador (horas de entrenamientos, partidos,...) sin atraso a los horarios establecidos. El retraso o ausencia no dan muestra del interés por el deporte, además es falta de respeto a quienes sí cumplen con lo establecido. En caso de no poder llegar a tiempo, hay que comunicarlo previamente al entrenador.

Obediencia.

Sólo los deportistas que aceptan obedientemente los consejos del entrenador, y trabajan con una actitud modesta, llegan finalmente a la gloria. Se debe obedecer todas las decisiones del entrenador. Desarrolla las actividades con agrado y espíritu positivo

En los vestuarios

Llega siempre el primero, manteniendo el orden y el respeto, tanto al llegar como al marcharse, sin cometer incorrecciones como gritar, molestar, esconder o tomar sin permiso pertenencias ajenas...

Haz buen uso del vestuario, del equipaje, del material, de las canchas,... tenemos que concienciarnos primero, que el colegio es algo nuestro, y segundo que no es exclusivamente nuestro. Desde un punto de vista egoísta, tenemos que respetar lo que es nuestro, y desde un punto de vista más solidario y de compañerismo, respetar lo que otros deben utilizar en las mismas condiciones que las hemos

podido utilizar nosotros; es decir, en perfectas condiciones.

Indumentaria y elementos de entrenamiento

Presentarse con la indumentaria indicada por el entrenador. Durante los entrenamientos y partidos, no lleves ningún tipo de complementos, tales como relojes, pulseras, collares... Colabora con el traslado, cuidado y conservación de los elementos de entrenamiento, porque forman parte de tus medios de superación.

Durante los entrenamientos

No ausentarse del entrenamiento para beber agua, ir al baño... Comunícalo y pide permiso al entrenador. El respeto mutuo e igualdad de derechos y obligaciones son signos de buena educación.

Fuerza de voluntad

Nada se consigue gratuitamente, y menos el superarse física y mentalmente: para ello se precisa un esfuerzo y una determinación que no decaigan con el paso de los días. El peor enemigo que vamos a encontrar es nuestra propia debilidad, por tanto, tendremos que declararnos la guerra a nosotros mismos: a nuestras debilidades y a nuestra inconstancia.

Cada día hay que superarse, ir marcándose metas cada vez un poquito más altas. Si nos ponemos metas conservadoras, dejaremos de progresar.

Atención

Presta atención de buen modo, sin molestar a las indicaciones del profesor. Durante las clases, no te distraigas (igual que en los partidos). Aprovecha al máximo el tiempo que estés entrenando.

Compañerismo

Colaborar con el profesor y los compañeros para que todos se encuentren a gusto en las clases, en los partidos, el compañerismo es:

- ❖ No quejarse ni crear alrededor un clima negativo
- ❖ Ir a preguntar al lesionado si está bien.
- ❖ Pasar el balón al que está solo.
- ❖ Saber compartir las cosas.
- ❖ Usar un vocabulario adecuado. Llamar a cada uno por el nombre que le

- gusta, y no utilizar sobrenombres
- ❖ No encerrarse en uno mismo, o en unos pocos del equipo. Ser amigo de todos.
- ❖ Saber los cumpleaños de los otros, y felicitarles. También invitarles cuando es el propio. Aportar todo lo mejor de cada uno al servicio de los demás en busca de formar un grupo íntegro y con ganas de superarse.
- ❖ Felicitar al resto cuando hacen algo bueno, pero también animarles cuando las cosas no les van bien.

Orden.

Es tener una lista de lo que hay que llevar: no puede ser normal que habitualmente se te olviden las cosas.

Humildad, sencillez.

No buscar excusas, ni justificarse cuando las cosas no han salido bien. No buscar llamar la atención.

No presumir de lo conseguido.

Humildad también es ser agradecidos (las cosas no las podemos conseguir solos).

Aseo e higiene.

Mantenerse limpio después de la clase, ir al baño lavarse las manos, la cara, etc., para poder entrar a las siguientes clases de la mejor forma.

Al finalizar las clases.

Atender a las últimas recomendaciones, colaborar con el que esté recogiendo el material, analiza y dialoga sobre lo realizado, consulta preguntas u otras inquietudes,...

Al salir de la cancha despídanse de todos, porque sin la ayuda, y presencia de ellos no podrían ir a las siguientes clases.

Crear buen ambiente.

Desde el momento que llegues a la cancha vete mentalizándote del compromiso a asumir, dialoga sobre el juego con tus compañeros, repasa tu función y la del equipo.

Ilusión y gusto por jugar.

Para ser un buen jugador, debes reunir dos condiciones: calidad humana, y mucha

ilusión por jugar a baloncesto. Hay que crecer, no pensando en ser un “DURO”, sino disfrutando del juego que le gusta, y gastando tu tiempo libre en eso. Juega por gusto, no porque lo mandan, porque ya esta dentro de un equipo... tienes que divertirte y de esta manera cuestan menos los demás esfuerzos (estudios, dedicación, puntualidad, compañerismo...).

Aprender a ganar y a perder.

Tan importante es saber asumir una derrota, como aprender a ganar con elegancia.

Deporte y estudio.

El deporte no roba tiempo de estudio. Es más, el deporte bien llevado, ayuda al estudio. Lo que impide el estudio es la televisión, los caprichos de los padres, la falta de control de la imaginación, los hábitos de pereza, el desaprovechamiento de los ratos libres (fines de semana, tardes encerrados en los apartamentos solos, juegos de internet, atary, play station etc). Aprende a organizar tu tiempo libre, y tus ratos de ocio, para dedicar tiempo suficiente a tus estudios. Aprovecha cada momento.

Esto no quita, para que en ocasiones contadas, dos horas menos de deporte ayuden a preparar un examen. Solicita permiso a tu profesor, para ver si te deja faltar al entrenamiento.

Píldoras para tener en cuenta:

- **Vida privada:** Vive correctamente, cumpliendo con tus obligaciones de estudio, para no tener inconvenientes en los entrenamientos. Elige y cuida de tus compañías y amigos. Piensa que no solo te juzgarán por ti mismo, sino también por los que te rodean.
- **Entrenamientos:** Es la base primordial e ineludible para aprender, superarse, pero no significa solamente actividad física sino también tener un buen comportamiento humano.
- **Imagen:** El deportista debe brindar una buena imagen, que merezca respeto, acorde a su motivación constante por una vida ordenada junto al deporte y la naturaleza.

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

- **Dentro del colegio:** Saluda amablemente a tu paso, respetando a dirigentes, personal, colaboradores, compañeros, etc. Colabora con el cuidado, mantenimiento y crecimiento de tu colegio. Piensa que gracias a ella puedes practicar tu deporte favorito.
- **Fuera de colegio:** Lleva una vida ordenada y respetuosa, evita compañías o lugares de mala fama, no solo debes tratar de ganar en el aspecto deportivo sino también en el humano. Recuerde que tú no eres uno más, eres un deportista, o sea un privilegiado.
- **Progreso:** Para incrementar tu capacidad es indispensable que pongas mucha dedicación y fe.
- **Superación:** Trata de ser siempre el mejor, pero nunca te sientas el mejor. Para esto cuida y conserva tus ganas de aprender, de entrenar y tu humildad.
- **Inquietudes y dudas:** Cuando tengas dudas o no entiendas algo, consulta de inmediato a tus profesores o dirigentes, todos están para colaborar en tu formación.

RECURSOS DIDACTICOS

Los recursos didácticos son los facilitadores del aprendizaje organizados teniendo en cuenta su finalidad, por que permiten que el deportista aprenda desde su propia experiencia y eduque su cuerpo en la medida que va descubriendo las estructuras deportivas.

A continuación se relaciona una lista de ayudas metodológicas.

AREA DE GIMNASIA CEREBRAL	
Palos de Escoba	Conos
Pelotas de Tenis	Aros
Balones de Caucho	Marcadores
Balones de Voleibol	Bebidas hidratantes
Balones de Fútbol	Planillas de seguimiento
Barra que equilibrio	Esferos
Sogas	Cronómetro
Patines	Pito

AREA DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR	
Balones medicinales	Conos
Colchonetas	Aros
Pista atlética	Marcadores
Testimonios de relevos 4 x 100 mts	Bebidas hidratantes
Sogas	Planillas de seguimiento
Pared	Esferos
Test de wells	Cronómetro
Videos (tecnico – tácticos)	Pito

AREA DE HABILIDAD DEPORTIVA	
Balones medicinales	Conos
Balones de baloncesto	Aros
Canchas de baloncesto	Marcadores
Planillas de baloncesto	Bebidas hidratantes
Petos de diferentes colores	Planillas de seguimiento
Encuentros deportivos	Esferos

Algunas Estrategias para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto en niños de 6 y 7 grado desde el fortalecimiento de las capacidades físicas apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos.

Reglamentos	Cronómetro
Videos (técnicos – tácticos)	Pito
Marcadores secos	Tablero acrílico

EVALUACION

La evaluación observada desde tres puntos importantes que son:

Primero: Los efectos psicológicos.

El ejercicio físico mejoró la disciplina, aumentando la fuerza de voluntad al esfuerzo, trabajo y dedicación, esto produce un aumento de la seguridad en los niños deportistas, al constatar que, poco a poco, van superando y son capaces de conseguir objetivos que, en un principio, nos parecían inalcanzables.

Además mejora del estado de humor, reduce la tensión nerviosa al gastar muchas más energías en el ejercicio físico, reduce o acaba con el *estrés*, divierte y aumenta la coordinación de los movimientos (expresión corporal)

Segundo: Efectos físicos:

Mayor oxigenación de todas las células de nuestro organismo, Estiramiento y fortalecimiento muscular, disminución de tejido adiposo, Perdida de peso, Tonificación general del organismo, Aumentar la resistencia al esfuerzo físico, Fortalecimiento del sistema cardiovascular. Mejoramiento de la circulación sanguínea/nacimiento de más vasos capilares, Prevenir los problemas cardíacos Mayor relajación de los nervios, Absorción de menos calorías mediante la aceleración del tránsito intestinal conseguida por el empleo exhaustivo de la respiración.

Tercero: Resultados estadísticos:

Los resultados de estos dos indicadores confrontados con la situación real de juego, muestra que el grupo experimental obtuvo diferencias estadísticamente significativas sobre el grupo control en 771 puntos, resultados que nos permiten asegurar la efectividad de las estrategias didácticas.

CONCLUSIONES

Analizando los resultados obtenidos en el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas, las habilidades deportivas y el dominio y control corporal con y sin elementos se observa que: Todos los indicadores presentan gran aumento en el número de repeticiones y en la calidad del movimiento en su ejecución técnica.

_El trabajo de fortalecimiento muscular presentó los siguientes resultados: Un incremento en la fuerza de brazos con una diferencia de 28 puntos, la fuerza de piernas 25 puntos, los abdominales 18 puntos, la resistencia cardio-respiratoria 34 puntos, la flexibilidad-elasticidad 34 puntos, la velocidad de reacción 49 puntos, la velocidad de desplazamiento 41 puntos; superando así, el grupo experimental al grupo de control.

_En la fundamentación técnica referente a los pases, lanzamientos y doble ritmos; como en la acción táctica para la situación real de juego, también presentó una gran diferencia en todos sus aspectos.

_El trabajo realizado mediante ejercicios de gimnasia cerebral, ejercicios complementarios, presentan gran incidencia en los resultados deportivos aplicados en situación real de juego, a través del dominio y control del balón mejorando la ubicación en el tiempo y en el espacio, por consiguiente el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas en el baloncesto dependen de las estrategias implementadas, apoyadas en principios psicológicos y pedagógicos, ya que los resultados del trabajo de dominio y control corporal con y sin balón superan al grupo control en 104 puntos, los ejercicios de gimnasia cerebral en 90 puntos y los ejercicios complementarios en 82 puntos; estos resultados se fundamentan en la acción pedagógica trabajada.

_ En otras palabras un niño que haya desarrollado su fortalecimiento muscular, es decir que sea fuerte, que motivamente haya sido bien orientado dominando su cuerpo en el tiempo y en el espacio con y sin elementos, además de poseer el conocimiento específico del deporte del baloncesto, se puede concluir que posee las herramientas necesarias para ser un buen jugador.

Por tal motivo se concluye que: El resultado del mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto está muy relacionado con el fortalecimiento muscular ya que de éste depende directamente, un jugador fuerte y veloz tiene grandes ventajas sobre los demás niños que no han sido entrenados.

_Para el docente, es muy pertinente disponer de algunas estrategias específicas, útiles para apropiarse de un posicionamiento personal que ponga de manifiesto las virtudes y los defectos de la propia práctica y que, al mismo tiempo, ilumine los presupuestos teóricos que la sustentan.

_ Este estudio se aplicó en: El Nuevo Gimnasio Colombo Británico de Bogotá con excelentes resultados ya que se logró cambiar los hábitos deportivos, mejorando y desarrollando las habilidades deportivas del baloncesto; actualmente se está aplicando con el Colegio Internacional de Bogotá donde los resultados obtenidos en la mitad de la programación son muy favorables, de igual manera se presentó en el Colegio John Dewey teniendo un gran aceptación en el sector directivo y estudiantil.

_ Finalmente se escribirá un libro especializado en el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas del baloncesto dedicado a los estudiantes de último semestre de la carrera de Educación Física en el país, que sirva como derrotero para el cambio de paradigmas deportivos en beneficio de la niñez y futuros deportistas que les guste el baloncesto.

BIBLIOGRAFIA

AUSUBEL, David, Hanesian, Ellen, Novack Joseph : *Psicología Educativa . Un punto de vista cognoscitivo* , México. Ed. Trillas, 2 ed. 1983.

BAPETISTA LUCIO Pilar, FERNANDEZ COLLADO Carlos, HERNANDEZ SAMPERI Roberto. *Metodología de la Investigación*. 2da ed. Edit Mcgraww Hill 1999

BEGLER, José. Psicología de la Conducta , Enciclopedia Encarta 97

DENILSON, Paul. Gimnasia Cerebral.

<http://galeon.hispavista.com/aprenderaaprender/hemisferios/gimnasiacerebral.htm>

FRENCH Y THOMAS (1987), Programación Curricular de Educación Física. Colegio de la Salle. Bogotá.2000.

GRIFFITH Y KEOGH. (1982) Programación Curricular de Educación Física. Nuevo Gimnasio Colombo Británico. Bogotá.2003.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligencia Emocional*. Javier Vergara Editor S.A. 1996 Buenos Aires Argentina

HANNAFORD Carla, PH. *Smart moves, why learning is not all in your head*, Publicado por Great Ocean Publishers, 1995

IAFRANCESCO V, Giovanni M. *La Investigación Pedagógica una Alternativa para el cambio educacional*. Ed Libros y Libres S.A. 1998

IAFRANCESCO, Giovanni. *Nueve problemas de cara a la renovación educativa. Alternativas de solución*. Santafé de Bogotá, Ed. Libros y Libres, 1996.

JOWARD GARDER, *Inteligencias Múltiples*. Pág 234-239

LA CASA, Pilar. Modelos Pedagógicos Contemporáneos. Madrid : Visor. 1994

MONTARE. 1992. Programación Curricular de Educación Física. Colegio de la Salle. Bogotá. 2000

PIAGET, Bult et al. 1994. Programación Curricular de Educación Física. Colegio de la Salle. Bogotá. 2000

Taller de Psicomotricidad Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia 1996

TULVING. 1985. Programación Curricular de Educación Física. Colegio de la Salle. Bogotá. 2000

DE ZUBIRIA, Julián. Tratado de pedagogía Conceptual. Los Modelos pedagógicos. Fundación Alberto Merani, fondo de publicaciones. Santafé de Bogotá, 1997.

DE ZUBIRIA. Miguel y Julián. *Biografía del Pensamiento . Estrategias para el desarrollo de la Inteligencia*. Editorial Magisterio. Santafé de Bogotá, 1998.

WALL Y COL. Un modelo del desarrollo motor basado en la noción de conocimiento. 1985.

<<http://www.fitness.com.mx/medicina047.htm>>

<http://es.geocities.com/s_solobaloncesto/historia.htm>

<<http://www.calidadevida.com.ar/ie/contenid/intemoci.htm>>

Colegio De La Salle

Listas de Educación Física

Luis Fernando Torres R.

TABLA DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR										
			CAPACIDADES FISICAS							
	NOMBRES	APELLIDOS	1	2	3	4	5	6	7	TOTAL
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

CONVENCIONES: PARA REGISTRO DE PRUEBAS

1. Fuerza Abdominal

4. Flexibilidad

7. Resistencia Cardio Respiratoria

2. Fuerza de Brazos

5. Velocidad de Reacción

Observaciones:

3. Fuerza de Piernas

6. Velocidad de Desplazamiento

PARA LA VALORACION DE LAS PRUEBAS SE TIENE ENCUNTA LA SIGUIENTE TABLA: 1 A 10 PUNTOS

ANEXO 1

Colegio De La Salle

Listas de Educación Física

Luis Fernando Torres R.

TABLA DE DOMINIO Y CONTROL CORPORAL								
			PRUEBAS DE HABILIDAD DEPORTIVA					
	NOMBRES	APELLIDOS	1	2	3	4	5	Observaciones:
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

CONVENCIONES: PARA REGISTRO DE PRUEBAS

1. Posición Firmes

2. Gimnasia Cerebral con elementos

3. Gimnasia Cerebral sin elementos

4. Ejercicios complementarios sin balón

5. Ejercicios complementarios con balón

Observaciones:

PARA LA VALORACION DE LAS PRUEBAS SE TIENE ENCUESTA LA SIGUIENTE TABLA: 1 A 10 PUNTOS

ANEXO 2

Colegio De La Salle

Listas de Educación Física

Luis Fernando Torres R.

TABLA DE FUNDAMENTACIÓN TÉCNICO - TÁCTICA										
			PRUEBAS PARA LA SITUACION REAL DE JUEGO							
	NOMBRES	APELLIDOS	1(a)	1(b)	1(c)	1(d)	2(a)	2(b)	2(c)	2(d)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										

CONVENCIONES: PARA REGISTRO DE PRUEBAS

1. Fundamentación Táctica defensiva

a) Zona

b) Individual

c) Mixta

d) Casos especiales

2. Fundamentación Táctica ofensiva

a) Contra Zona

b) Línea

c) Cuadro

d) Cometa

Observaciones:

PARA LA VALORACIÓN DE LAS PRUEBAS SE TIENE ENCUESTA LA SIGUIENTE TABLA: 1 A 10 PUNTOS

ANEXO 3

ANEXO 4

GLOSARIO

Agilidad, Es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

El stretching, es una técnica basada en estiramientos lentos, cuidadosos y progresivos.

Elongación pasiva máxima, por parte del compañero durante 3 ó 4 segundos

Entrenamiento dinámico positivo o isotónico: Es el más frecuente dentro de la práctica deportiva, y se basa en la superación de una resistencia desplazándola en un espacio determinado, mediante un movimiento. Con éste método se puede entrenar toda la cadena muscular que interviene en el gesto, y se mejoran la fuerza y la coordinación neuromuscular.

Entrenamiento estático o isométrico: Se produce un aumento de la tensión muscular, pero no hay desplazamiento. Estas tensiones deben realizarse durante unos ocho o diez segundos. Son de fácil ejecución, y provocan una rápida mejora de la fuerza, aunque la coordinación del movimiento muscular no se tiene en cuenta. Es un sistema que no produce mejoras a nivel de la irrigación sanguínea de la musculatura.

Equilibrio Dinámico. Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento.

Equilibrio Estático. Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse.

Equilibrio, Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

Estiramiento pasivo, forzado por el compañero durante 10 segundos.

La Flexibilidad. Es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud articular, por sí mismos o mediante una fuerza externa. Se produce gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los músculos y ligamentos que interviene directamente con su elongación.

Los métodos activos, se realizan de una forma voluntaria, sin la ayuda de fuerzas externas.

Los métodos cinéticos, utilizan la inercia del cuerpo en movimiento y también la ayuda de aparatos.

Los métodos pasivos, los ejercicios se realizan de forma pasiva, con ayuda de una fuerza exterior llegando a posiciones inalcanzables por uno mismo.

Método de reacciones complejas, con objetivo de adquirir un amplio repertorio de movimientos para responder de diferente forma a diversos estímulos.

Método parcial o analítico, descomponiendo el movimiento global y trabajando las diferentes partes por separado.

Método sensorial, intentando percibir el tiempo necesario para responder a un estímulo.

Movimiento resistido, en contra de la fuerza exterior, mediante fuerza isométrica.

Relajación de la musculatura, estando en la misma posición forzada.

Sistema de repeticiones: Su finalidad se centra en el aumento de la capacidad neuromuscular, intentando acostumar el músculo a altas demandas de oxígeno.

Sistemas y métodos fraccionarios: En estos sistemas el esfuerzo se fracciona, y se introducen pautas de recuperación entre carga y carga. Se desarrollan con repeticiones de un determinado esfuerzo, entre las cuales hay una pausa de descanso. Ésta puede ser total o parcial, según la capacidad a trabajar y los objetivos planteados.

Velocidad cíclica o de traslación: Cuando hay un desplazamiento de todo el cuerpo, mediante la repetición encadenada de gestos acíclicos. Consta de tres fases, una inicial, de aceleración; una segunda de velocidad máxima, y una final de disminución de la velocidad.

Velocidad de reacción: En función del tiempo en el que el individuo es capaz de reaccionar ante un estímulo en concreto. Por ejemplo, en la salida de una carrera de 100 metros.

Velocidad gestual o acíclica: Es la capacidad de realizar un gesto aislado en el mínimo tiempo; por ejemplo la rapidez al pasar un balón.

Velocidad, Desde un punto de vista físico, la velocidad no es más que el espacio recorrido por un móvil en la unidad de tiempo. En el ámbito de la educación física, la velocidad es la capacidad que nos permite desarrollar una respuesta motriz en el mínimo tiempo posible.