

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISIÓN DE OPCIONES ESPECIALES DE GRADUACIÓN

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA MASIFICACIÓN DEL
BALONCESTO EN LA PARROQUIA EL SAGRARIO**

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

Autora: González Mariangelica

Tutor: Luis Albarrán

Mérida, julio del 2024

Atribución-NoComercial 3.0 Venezuela

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISION DE OPCIONES ESPECIALES DE GRADUACIÓN

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA MASIFICACIÓN DEL
BALONCESTO EN LA PARROQUIA EL SAGRARIO**

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

Trabajo de Grado presentado como Requisito Parcial para Optar al título de
Licenciada en Educación Mención: Educación Física, Deportes y Recreación

Autora: González Mariangelica

Tutor: Luis Albarrán

Mérida, julio del 2024

DEDICATORIA

A mi familia y colegas, que buscan la superación por medio del estudio.

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

AGRADECIMIENTOS

A Dios por la vida que me ha dado.

Agradezco a mis padres por darme la vida, sin ellos no estaría hoy aquí dedicándome a esta carrera tan bonita como lo es la educación.

A mi hermana, por ayudarme en este camino que todavía me falta por culminar.

A los maestros que siempre han aportado con su experiencia y Mariangélica conocimientos en mi desarrollo académico.

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

INDICE

DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTOS.....	V
RESUMEN.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULOS	
I.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	12
Objetivos de la Investigación.....	17
General.....	17
Específicos.....	17
Justificación.....	18
II. MARCO TEÓRICO.....	21
Antecedentes.....	21
Bases Teóricas.....	24
Concepto de baloncesto.....	24
Historia del baloncesto.....	25
Fundamentos técnicos del baloncesto.....	28
Tipos de pase.....	30
Tipos de drible.....	33
La recreación.....	35
Bases Legales.....	45
III. MARCO METODOLÓGICO.....	48
Tipo de investigación.....	48
Diseño de la Investigación.....	49
Unidad de Análisis.....	50
Técnicas e instrumentos de investigación.....	51
IV. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.....	53
V. LA PROPUESTA	63
VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	82
REFERENCIAS.....	84
ANEXOS.....	89

INDICE DE CUADROS

CUADRO

1.- Cronograma de ejecución.....	20
2.- Te gustaría aprender a jugar baloncesto en tu comunidad.	54
3.- Has jugado baloncesto alguna vez.....	55
4.- Tener una mejor salud física y mental.....	56
5.- Compartes tus experiencias deportivas	57
6.- Has visto algún partido de baloncesto	58
7.- Sistema de entrenamiento.....	59
8.- Práctica del baloncesto contribuiría a ser un buen jugador..	60
9.- Fortalezas y oportunidades	64
10.- Debilidades y amenazas.....	65

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico.

1.- Árbol del Problema.....	16
2.- Aprender a jugar baloncesto en tu comunidad.....	54
3.- Jugar Baloncesto	55
4.- Beneficios que brinda el baloncesto	56
5.- Experiencias deportivas.....	57
6.- Gusto por el baloncesto	58
7.- Sistema de entrenamiento	59
8.- Práctica del baloncesto contribuiría a ser un buen jugador..	61

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISION DE OPCIONES ESPECIALES DE GRADUACIÓN

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA MASIFICACIÓN DEL
BALONCESTO EN LA PARROQUIA EL SAGRARIO**

Autora: González Mariangelica

Tutor: Luis Albarrán

Fecha: julio, 2024

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo proponer estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el Sagrario; basándonos primordialmente en actividades recreativas, que sirva para difundir esta disciplina deportiva tan conocida y practicada en todo el mundo. La metodología que se utilizó fue el enfoque cualitativo bajo la modalidad de proyecto factible. Los informantes claves fueron 28 niños de la comunidad el Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida por tener mayor acceso a la información relacionada al tema de estudio. La técnica que se utilizó fue una encuesta. La validez se realizó por juicio de expertos. En la propuesta de esta investigación resalta que es posible enseñar y perfeccionar algunos fundamentos y elementos técnicos del baloncesto en los niños de la parroquia “El Sagrario”. Se plantean vías que contribuyan a la materialización de la inserción de una estrategia eficaz para masificar el baloncesto y convertirla en un proyecto educativo; aplicado a estos niños considerando sus características a nivel motriz, cognitivo, afectivo y social. También, para mejorar la calidad y estilo de vida, ocupando el tiempo libre y alejarlos de situaciones negativas como alcohol, drogas y delincuencia. En consecuencia, la propuesta basada en la práctica del baloncesto repercute en forma positiva en el normal desarrollo de los niños y jóvenes, tanto en lo físico, psicológico y social, manifestado en su comportamiento dentro y fuera de su entorno, así como también este trabajo refleja los elementos de la estrategia elaborada y el modelo sobre el cual se implementó cada uno de los mismos para alcanzar los resultados esperados en la variable de masificación.

Palabras Clave: Estrategias, masificación, enseñanza, baloncesto.

INTRODUCCIÓN

Al pasar del tiempo el deporte se convirtió en un ejercicio profesional, en cada disciplina, en donde la humanidad se ha transformado en uno de los espectadores masivos del deporte; sin embargo, muy pocos lo practican por ello; es importante la masificación, para poder obtener una buena cálida en la práctica del baloncesto, a pesar en la actualidad aún se encuentra buscando esa innovación de mejoramiento de la disciplina en el ámbito educativo; para cumplir con las competencias asignadas y alcanzadas o superadas cada uno de los estudiantes que los lleven al éxito profesional.

Es primordial involucrar y sensibilizar a los participantes en la práctica de dicha disciplina, de esta manera, es conveniente implementar estrategias que cumplan con los objetivos propuestos que incentiven a los jugadores a realizar actividades, para así lograr una importante motivación, en los intereses y potencialidades de cada uno de ellos.

Según Figueredo, (1997) define la masificación deportiva como “ocupación del tiempo libre útil de la sociedad y en especial de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, modificar conductas, lograr expresiones de personas, instituciones y comunidad que apoyen y desarrollen el deporte”. (p.32) Por otro lado, los entrenadores deben incluir a la rutina diaria actividades individuales, grupales, dentro y fuera de clase de una forma práctica y motivadora para poder obtener un aprendizaje significativo.

En cuanto a la enseñanza - aprendizaje del baloncesto, los entrenadores deben crear actividades innovadoras, utilizando materiales adecuados, fomentando la participación tanto grupal e individualmente, fortaleciendo valores socioculturales. Es fundamental, que se realice un diagnóstico para comprender y evaluar las capacidades motrices, cognitivas de cada participante, para así conocer las problemáticas que se encuentren a nivel deportivo, donde se pueda hallar una posible solución.

Una vez determinado el problema se puede proyectar la importancia de las actividades recreativas en cualquier parte del mundo, ya que es una época en donde el sedentarismo, el aumento en los procesos patológicos de evolución prolongada, el sobrepeso y el desinterés de la práctica a diferentes actividades, son factores que afectan el buen desarrollo de los jóvenes y es por ello que será necesario realizar una investigación al fin de aumentar este tipo de actividades y la cual, esta investigación se encuentra dividida en seis capítulos:

Capítulo I, denominado el problema de investigación: se ornamenta el problema de investigación, con su delimitación y alcances de la investigación; se formula el problema con sus respectivas preguntas detallando las razones principales que justifican la realización del estudio y formular el objetivo general y los objetivos específicos que encaminarán al desarrollo del trabajo. Capítulo II, denominado Marco Teórico: se presentan los antecedentes relacionados a la investigación, se fundamenta teóricamente por medio a investigaciones anteriores y legalmente por medio de las leyes. Capítulo III, denominado Marco Metodológico: bajo el enfoque cuantitativo, se determinan la modalidad de investigación, el tipo de investigación, los sujetos participantes con la que se va a realizar el estudio, las técnicas e instrumentos a utilizarse y el plan de recolección de la información.

Capítulo IV, denominado Análisis e Interpretación de Datos: para cada una de las encuestas realizadas a los niños de la parroquia el sagrario del municipio Libertador del Estado Mérida. Capítulo V, La Propuesta: como alternativa de solución al problema del estudio en el cual se plantea la propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el sagrario del municipio Libertador del Estado Mérida. Capítulo VI, denominado Conclusiones y Recomendaciones: de la investigación realizada considerando los objetivos planteados en el estudio.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Se puede realizar actividad física de muchas maneras diferentes y se ha comprobado que la práctica regular de la misma ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) como lo son las cardiopatías, cáncer de mama y de colón, la diabetes, los accidentes cerebro vasculares. Según la Asamblea General de las Naciones Unidas (2015), establece que “el avance mundial para aumentar la actividad física ha sido lento, en gran parte debido a la falta de concientización y de inversión. En todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecida por la OMS”.

Es por ello que a medida que aumenta el desarrollo económico en los países disminuye la inactividad y el sedentarismo. En todo el mundo la actividad física, el deporte, el juego y el disfrute del tiempo al aire libre son fundamentales en el proceso de desarrollo del ser humano; ya que tiene como finalidad el crecimiento multifacético de los individuos que la practican; en un estudio denominado la recreación en la niñez escrito por Alfonsina (2008), establece que cuando se menciona la palabra recreación “las personas y en especial los niños, la asocian generalmente al entretenimiento y la alegría, pasatiempo que no supone productividad. Pero la recreación es más compleja e implica enseñanza de valores y conocimientos que son necesarias como parte de los factores de crecimiento y desarrollo”. (p.15)

Es por ello que estas actividades para la masificación del baloncesto permiten que los individuos adopten estilos de vida más saludables a futuro, también ayuda en su salud mental y en el aumento de las capacidades

cognoscitivas de cada individuo. Y por eso; los juegos y las actividades recreativas dirigidas al baloncesto, son una opción para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes porque cada movimiento realizado cuenta para mejorar la salud. A escala internacional se cuenta con nuevas directrices para mejorar la salud de cualquier ser humano. Es por ello que, según la Organización Mundial de la Salud (2022). “recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes.” (p.1)

Lo que quiere decir, que la práctica de cualquier actividad debería realizarse de manera constante por lo menos 3 a 6 días de la semana. Si entendemos que como ser biológico y ente social desde siempre ha necesitado de un espacio y un tiempo para recrearse; debemos reconocer que obviamente las actividades físicas, deportivas y recreativas están condicionadas entre otros factores por: el nivel intelectual, el nivel físico, nivel económico, las tradiciones, ofertas deportivas y recreativas que dispongan en las comunidades; en función de un mejor aprovechamiento general de los recursos humanos de la colectividad.

El ser humano siempre ha necesitado de un espacio de su tiempo para la realización de actividades que le generen un impacto positivo en su día a día y a favor de la sociedad; ya que toda experiencia que le proporcione al hombre satisfacción en libertad, permitiéndole el olvido momentáneo de su problemática diaria sin presiones ajenas o externas a su vida, es un momento de recreación.

Es por ello, que estas actividades físicas disminuyen la ansiedad, mejora la circulación, la respiración, la digestión, el metabolismo; estimula la concentración, la memoria, el aprendizaje y ante todo fortalece los huesos, los músculos, el sistema inmunológico, la motricidad, el equilibrio y el tono muscular. Estas acciones contribuyen en un esfuerzo para cambiar las

actitudes y aptitudes de grupos e individuos buscando el mejoramiento en el estilo de vida y sobre todo una adultez saludable. A través de las actividades recreativas específicamente que estén dirigidas al baloncesto como deporte colectivo; se busca ser parte de un período de transición de los jóvenes, donde se busca individuos más saludables, más alegres, que se integren a la sociedad, buscando desarrollar una autoformación en todo momento. Sobre todo, en la etapa de la adolescencia, la cual, es una edad difícil para algunos padres, ya que en este período dejan de ser niños, pero aún no son adultos.

Es importante destacar que en toda actividad recreativa que se desarrolle, el ser humano es el protagonista principal a tener en cuenta ya que está en juego su salud y su bienestar físico. La actividad física engloba una gran variedad de ejercicios donde se integran y asocian movimientos musculares y articulares; que incluyen a las actividades cotidianas, tales como subir o bajar escaleras, caminar, bailar, la realización de tareas domésticas, además de los ejercicios o entrenamientos planificados, utilizando en su mayoría la motricidad gruesa, pero sin dejar de lado la motricidad fina.

Por eso es que cuando la actividad física se organiza siempre debe de estar acompañada de los juegos recreativos; donde forman parte de la concepción de una estrategia metodológica en este caso para la masificación del baloncesto, partiendo siempre de las posibilidades reales de cada territorio. Lo cual busca elevar el nivel de participación masiva en la sociedad y con esto se logra ocupar el tiempo libre de los jóvenes en diferentes actividades que ayudan en su bienestar integral y en su formación. Por estos fundamentos se considera como un asunto de interés la práctica del baloncesto que ayuden al bienestar de cada individuo, sobre todo el de los jóvenes de la parroquia el sagrario; el desarrollo de estas acciones es una forma ideal de emplear el tiempo libre de la colectividad.

En este orden de ideas, se evidencia la falta de entrenadores capacitados que quieran y tengan un interés en apoyar a la enseñanza del

baloncesto en las comunidades de forma desinteresada, ya que en la mayoría de los casos siempre hay un interés monetario para poder realizar dichas actividades; el segundo es el desinterés por parte de la población a llevar a cabo ejercicios en pro de la salud, el bienestar, la autoformación, el entretenimiento, el esparcimiento, la diversión y la convivencia social de cada individuo.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, se traza la necesidad de proponer estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el Sagrario, ya que se contempla una carencia en la integración del grupo familiar en actividades recreativas; debido a que se mantiene un estilo de vida sedentario porque es lo que la mayoría de los padres y representantes le enseñan a sus hijos, ya que dedican poco tiempo para realizar cualquier tipo de actividad que sea en beneficio de su salud o que se involucre a la familia. Es por ello que se convierte en un ciclo vicioso familiar que crea malos hábitos en los jóvenes, obviamente va acompañado y de la mano con la incidencia que traen los equipos electrónicos que han sido parte importante del sedentarismo en la sociedad.

La falta de este tipo de actividades recreativas para la enseñanza del baloncesto representa un problema en la parroquia el sagrario ya que un niño, niña o adolescente que no juegue, que no corra, que no salta o no realiza cualquier tipo de movimiento es un niño sedentario; ya que está consumiendo más calorías de las que gasta y con ello, a través de los años se van creando enfermedades crónicas que afecta no solo la salud del individuo sino también a su ciclo familiar ya que de una u otra forma siempre será parte de la familia y transcurrirá a llevar patologías que se pasan de generación en generación.

Por lo tanto, en la actualidad estos jóvenes presentan enfermedades desde tempranas edades; así como la obesidad que a su vez y cuando crezcan crean enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión, causando daños a las arterias y por ende daños al corazón ya que hay una

gran acumulación de tejido adiposo (tejido graso). Es importante resaltar que no todos vemos los sucesos de la vida de la misma manera, ya que un niño, un adolescente y un adulto tienen diferentes maneras de disfrutar su tiempo libre. Aunque por personalidad los niños son más activos que los adultos y los jóvenes, el avance a nivel tecnológico ha sido tanto, que la juventud prefiere tener y disfrutar su tiempo libre aprovechando de estos avances tecnológicos debido al internet, los celulares, la televisión, las consolas de video juegos y es algo muy normal en la actualidad.

Por este motivo, se buscan formas de participación activa de los niños y niñas habitantes de la parroquia el sagrario, los cual será el objeto de estudio. Donde se busca dar un cierre, es decir, poner punto final a ese ciclo de sedentarismo que existe en la colectividad en general, comenzando así un trabajo que tenga repercusión y que ayude a muchas otras parroquias del municipio.

Estas actividades recreativas tienen como finalidad la participación activa en el baloncesto de los jóvenes en beneficio de su salud integral, ya que estas ocupaciones contribuyen al desarrollo humano y a la construcción de las identidades sociales y personales.

Gráfico 1. Árbol del Problema



Fuente: La Autora 2023

En este mismo contexto del presente estudio, se procede a plantear las siguientes interrogantes:

¿Cuáles serán las estrategias que se utilizan referentes a la masificación del baloncesto? ¿Qué factores son los que limitan la práctica del baloncesto en la parroquia el sagrario? ¿Cuál será el aporte que generan las actividades recreativas referentes a la masificación del baloncesto en la parroquia el sagrario del Municipio Libertador del estado Mérida? ¿Sera posible proponer un programa de actividades recreativas para la masificación del baloncesto en la parroquia el sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

- ✓ Diseñar estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el sagrario del municipio Libertador del estado Mérida

Objetivos Específicos:

- ✓ Diagnosticar cuales son las estrategias que se utilizan referentes a la masificación del baloncesto en la parroquia el sagrario del municipio Libertador del estado Mérida.
- ✓ Identificar los factores que limitan la práctica del baloncesto en la parroquia el sagrario.
- ✓ Determinar el aporte que generan las actividades recreativas referentes a la masificación del baloncesto en la parroquia el sagrario del Municipio Libertador del estado Mérida.
- ✓ Generar un programa de actividades recreativas para la masificación del baloncesto en la parroquia el sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida.

Justificación

El contenido de este trabajo de investigación es de gran transcendencia, pues se trata de una problemática social en la que se encuentra involucradas las autoridades, personal capacitado en el área y los familiares de cada uno de los niños y niñas de la parroquia el sagrario, los mismos que tienen un futuro por delante y tienen derecho a un buen vivir recibiendo una buena práctica deportiva y un adecuado manejo de las actividades recreativas para su día a día; las cuales impulsan en el desarrollo de las habilidades individuales y colectivas de cada joven.

La adecuada práctica de las actividades recreativas está íntimamente relacionada con la efectividad y el compromiso de cada individuo buscando la toma de decisiones; creando impactos positivos y voluntarios en la comunidad, donde se generen a través de diferentes espacios la adecuada utilización y aprovechamiento del tiempo libre de cada uno de los integrantes de las poblaciones jóvenes de las comunidades. Es un estudio viable por la accesibilidad que se tiene en la parroquia el sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida.

Donde se encuentra con el punto clave de la investigación, contando con la colaboración y predisposición de los integrantes de la comunidad, familias, padres, representantes y los participantes. Una vez estructurada la importancia de este proyecto, el cual es de índole social; se espera que a través de los resultados los sectores adyacentes utilicen de manera activa participando internamente con diferentes parroquias en actividades recreativas para la masificación del baloncesto que beneficien a cada uno de los individuos involucrados y que se pueda extender a diferentes edades, buscando de esta manera crear conciencia sobre una mejor manera para la práctica del baloncesto.

El tema a investigar tiene una gran novedad no solo en la parroquia el sagrario, sino en todo el estado Mérida, ya que no se ha realizado un estudio

de este tipo sobre los beneficios de las actividades recreativas para la masificación del baloncesto, estos datos servirán como un punto de inicio importante para futuros estudios, donde se busca principalmente el mejor aprovechamiento del tiempo libre, mejorar la salud, el bienestar físico y así aumentar el número de personas que realicen la práctica del baloncesto.

Los beneficiarios de este estudio serán los niños, niñas y adolescentes de la parroquia el sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida, ya que se determinará cual es la participación activa de estos jóvenes, para así poner en práctica una nueva metodología de actividades recreativas que beneficie a la práctica de este deporte de forma significativa. Del mismo modo se cuenta con el tiempo necesario y la población requerida para la realización del estudio, lo que permitirá contar con los datos para ser analizados y llegar a las respectivas conclusiones.

Por lo que se ha buscado una manera sencilla y dinámica mediante el deporte del baloncesto el cual se masificará en diferentes edades implementándolo como una estrategia metodológica en parroquia el Sagrario del Municipio Libertador del estado Mérida. El ser humano por naturaleza, se ha destacado por buscar siempre el bienestar físico y mental de alguna forma, es por eso que la recreación es un factor primordial en la obtención de estos beneficios y prácticamente obliga a adoptar procedimientos que sean valederos dentro del mundo actual en que nos encontramos.

La aportación que puede significar este trabajo de investigación para beneficiar a los niños de en la parroquia el Sagrario del Municipio Libertador del estado Mérida, mediante el aprendizaje del baloncesto se puede cultivar las aptitudes naturales que se producen en ellos y así desarrollar sus cualidades físicas y mentales, generando el bienestar interior que necesitan.

Por tratarse de un trabajo científico y tecnológico de acuerdo al mundo actual, con toda seguridad será el inicio de nuevos trabajos con innovaciones importantes y significativas que influirán en esta población progresista, no solamente en los niños sino también en los adultos.

Se ha notado el interés existente por aprender este maravilloso deporte, lo cual llama la atención; en los demás niños y adultos, que ven para sus hijos una actividad física diferente y en las que ellos también pueden intervenir y compartir. También será importante el apoyo de las autoridades de la comunidad, que siempre han colaborado para la ejecución de actividades deportivas y están dispuestos a que este proyecto tenga el respaldo suficiente para lograr lo planificado.

Cuadro N°1. Cronograma de Actividades

LAPSO DE EJECUCIÓN	ACTIVIDADES
Octubre -diciembre 2022	Realización del planteamiento del problema, revisión bibliográfica y elaboración del proyecto, diseño del marco teórico y selección de la metodología a implantar.
Enero 2023	Revisión y corrección de los capítulos del proyecto de investigación.
Octubre 2023	Entrega del proyecto.
Noviembre 2023	Diseño de los programas.
Enero - junio 2024	Análisis de los resultados y redacciones de las conclusiones y recomendaciones respectivas. Elaboración de trabajo final.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

En este capítulo se revisan diferentes archivos y se sustenta teóricamente las concepciones más contemporáneas y resaltantes en torno a las actividades recreativas; a tal efecto se hace mención previa a investigaciones vinculadas al tema y donde se realizará un abordaje en esta fundamentación teórica del problema, más el análisis y estudios de diferentes trabajos académicos que abordan la temática de esta investigación.

Antecedentes de la investigación

Los antecedentes de la investigación también son denominados investigaciones previas y son aquel conjunto de investigaciones que se han realizado sobre el tema, que como investigadores hemos decidido investigar. Estos antecedentes pueden ser de dos formas: antecedentes teóricos o antecedentes de campo que se realizan a nivel regional, nacional e internacional. Con respecto a lo antes mencionado, Según Arias (2004). “Los antecedentes reflejan los avances y el estado actual del conocimiento en un área determinada y sirven de modelo o ejemplo para futuras investigaciones.” (p.46)

Sabando (2022) en su investigación pretendió contribuir a la masificación del Baloncesto en el horario extra docente de la Educación Física en la Unidad Educativa Fiscal “Portoviejo” Cuba. Varios son los autores que aportan fundamentos teóricos y metodológicos en función de la masificación deportiva, pero los estudios dedicados a lograr tales propósitos en el Baloncesto en el horario extra docente son limitados, sin embargo, se

constató las potencialidades de este deporte para cumplir tales propósitos, lo que además contribuirá a la consolidación de habilidades motrices y desarrollo de la esfera cognoscitiva y afectivo-volitiva de la personalidad de los estudiantes. Para contribuir a dar solución a la insuficiencia planteada se elabora una estrategia deportivo-recreativa como aportación práctica de la investigación. En su estructura comprende etapas, acciones, actividades deportivo-recreativas y orientaciones metodológicas a favor de su implementación. Se sometió a criterio de especialistas, los que consideraron que la misma es pertinente para su aplicación práctica en la Unidad Educativa Fiscal “Portoviejo”.

Villon (2023) en su investigación se planteó crear una estrategia metodológica basado primordialmente en actividades recreativas que involucren a la comunidad y que sirva a la vez para difundir esta disciplina deportiva tan conocida y practicada en todo el mundo, que enseñe y perfeccione algunos fundamentos y elementos técnicos del baloncesto en los niños de la categoría 8 - 12 años en la parroquia “José Luis Tamayo”, Muey, del cantón Salinas de la provincia de Santa Elena, Ecuador. Se plantea vías que contribuyan a la materialización de la inserción de una estrategia eficaz para masificar el baloncesto y convertirla en un proyecto educativo a la vez aplicado a estos niños considerando sus características a nivel motriz, cognitivo, afectivo y social, que les sirva también para mejorar la calidad y estilo de vida, ocupando el tiempo libre y alejarlos de situaciones negativas como alcohol, drogas y delincuencia. Para encaminar el proyecto se utilizó métodos como: inductivo – deductivo y científico que están dentro del enfoque predominante cualitativo de la investigación. En consecuencia, la práctica del baloncesto repercute en forma positiva en el normal desarrollo de los niños de estas edades, tanto en lo físico, psicológico y social, manifestado en su comportamiento dentro y fuera de su entorno, así como también este trabajo refleja los elementos de la estrategia elaborada y el

modelo sobre el cual se implementó cada uno de los mismos para alcanzar los resultados esperados en la variable masificación.

Rincón y Rincón (2023) en su investigación se plantearon como finalidad proponer un programa de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes del sector la pedregosa media del Municipio Libertador del Estado Mérida. La metodología que se utilizó fue el enfoque cuantitativo bajo la modalidad de proyecto factible. Los informantes claves fueron 44 jóvenes de la comunidad por tener mayor acceso a la información relacionada al tema de estudio. La técnica utilizada fue la encuesta y su instrumento el cuestionario. La validez se realizó por juicio de expertos. Donde se encontró como resultado que se debe fomentar el desarrollo la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas para aprovechar el tiempo libre de los adolescentes y mejorar su calidad de vida, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2022) quienes establecen que se puede realizar actividad física de muchas maneras diferentes: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (como danza, yoga o taichí). En la propuesta de esta investigación resalta que es importante que en toda actividad física, deportiva o recreativa que desarrolle el ser humano, sea el protagonista principal a tener en cuenta ya que está en juego su salud y su bienestar físico. La propuesta que se desarrolló engloba una gran variedad de actividades y movimientos musculares y articulares; que incluyen a las actividades cotidianas, tales como subir o bajar escaleras, caminar, bailar, la realización de tareas domésticas, además de los ejercicios o entrenamientos planificados, utilizando en su mayoría la motricidad gruesa, pero sin dejar de lado la motricidad fina todos estos elementos fueron tomados como referentes para el programa de actividades recreativas.

Bases Teóricas

Las bases teóricas son la sustentación bibliográfica de toda la temática abordada en la investigación al respecto. En tal sentido, se esclarecen y respaldan las bases teóricas para esclarecer los conceptos significativos. En este sentido se procede a describir cada uno de los conceptos vinculados a las variables en el presente trabajo.

Concepto del baloncesto

Según Pérez y Merino (2009), definen el baloncesto o básquetbol (del inglés basquetbol) “como un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno con el objetivo es introducir la pelota en el aro cesta o canasta del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura” (p.69).

También Ramírez (2003) define que el baloncesto

Consiste en introducir el balón en el cesto que defiende el equipo contrario y evitar que este consiga marcar un encestando en el propio cesto, el equipo visitante tiene opción a elegir el cesto que defenderá el árbitro inicia el juego lanzando la pelota al aire desde el centro del campo entre dos jugadores, cuando la pelota está en el juego puede avanzar por medio de pase, lanzamiento. (p. 92)

Y, Portela (2008) lo define de la siguiente manera:

El baloncesto es un deporte de ritmo elevado en el que el objetivo consiste en encestar el balón en la canasta rival. Aunque el concepto es sencillo, hay aspecto ofensivo y defensivo específicos que se ejecutan de forma diferente defendiendo el nivel del juego y de la situación del partido. (p. 26)

El baloncesto es un deporte colectivo e individual cuyo principal objetivo es anotar el mayor número de puntos en la cesta del adversario, ejecutando todos los fundamentos técnicos del baloncesto.

Historia del Baloncesto

Moreno (2006) afirma que el baloncesto nace como una necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en los Estados Unidos. Al profesor de la Universidad Springfield, Massachusetts, James Naismith le fue encargado esta misión en 1.89 de ingeniar ese deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en zona de Norteamérica prohibían la realización de actividad alguna al aire libre.

James Naismith nació en Ramsay, cerca de Almonte en Ontario, Canadá en 1.861. Era diplomado en Medicina, psicología y teología, así como profesor de Educación Física y otras tantas asignaturas en varias escuelas de Ymca, y en la Universidad de Kansas. Existen diferentes teorías de cómo Naismith inventó esta apasionante disciplina.

Una de ellas indica que, en su afán por conceptualizar esa difícil misión, Naismith frustró sus repetidos intentos arrugando los papeles donde apuntaban sus ideas, ideas que posteriormente él lanzaba hacia un cesto de basura, hasta que llegó un momento donde se dio cuenta que sus reiteradas equivocaciones le darían la posibilidad de capitalizar la invención que tanto andaba buscando. Otra teoría indica que el educador canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado duck on a rock, (pato en la roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra.

Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza y/o el contacto físico, y pensó en algo que requiere más destreza que fuerza y que no tuviese contactos físicos. Pidió al encargado del gimnasio del colegio 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. Y a falta de algo mejor, mandó a colgarlos en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, por casualidad estaban a 3,05 metros de

altura. El balón usado fue uno de soccer (futbol). Ya se tenía entonces un nuevo deporte. En un principio se pensó en Naismith-ball, cosa a la que negó el mismo profesor. Y como no podía ser de otro modo, se acabó denominando basketball.

Por otra parte, en Venezuela este deporte de las canastas comienza a finales de la década de los 30 y empieza a cobrar grandes adeptos gracias a lo fácil que resultaba estructurar partidos en cualquier calle bajo el formato de tres para tres. Durante la época romántica del baloncesto venezolano se realizaban los partidos en plazas de toros, es decir en pisos de tierra que estaban marcados por líneas de cal. Los recintos que albergaron esos primeros eventos organizados fueron el Nuevo Circo de Caracas; las Arenas de Valencia y la Maestranza de Maracay, entre otras. Plaza de toros, es decir en pisos de tierra que estaban marcados por líneas de cal.

Así, los recintos que albergaron esos primeros eventos organizados fueron el Nuevo Circo de Caracas; las Arenas de Promoción del Primer Campeonato nacional de Baloncesto efectuado en 1.948. Para 1948 y de la mano de quien es considerado el padre del baloncesto en Venezuela, Don José Beracasa se organiza el primer campeonato nacional con la asistencia de los Estados Apure, Aragua, Táchira, Zulia, Lara, Miranda y el Distrito Federal. La sede: El Nuevo Circo de Caracas.

Durante el desarrollo de estos torneos a lo largo y ancho de todo el país, se va notando la creciente cantidad de público en cada ciudad donde se efectúan torneos.

Durante el quinto campeonato, organizado por la ciudad de Maracay en 1952, ocurre un hecho sin precedentes aparece el tabloncillo de madera en este tipo de justas. Cabe señalar que los organizadores de aquel campeonato ofrecieron este recurso novedoso al equipo vencedor, que en ese entonces fue el representante de Carabobo.

En este sentido, cabe señalar que este no fue el primer tabloncillo de madera que se instaló en Venezuela. Un año antes, en 1951, en la

Academia Militar de Venezuela se montó el primer tabloncillo de madera con motivo de los juegos Bolivarianos. Los hechos de relevancia siguen dándose en estos años y la llegada a nuestro país del estadounidense Jim Jhonson, mostraron los primeros conocimientos técnico-tácticos de la disciplina. Por primera vez los jugadores venezolanos conocen y ponen en práctica los sistemas de ataque y defensa, así como hoy conocidas zonas.

Un poco más adelante van apareciendo figuras criollas de gran valía y que van a dar un aporte importante a la evolución de este deporte, ellos son Mauricio Jhonson y Gaston Portillo. Este último es considerado uno de los técnicos locales más importantes, pues se le considera como el iniciador del baloncesto técnico en nuestro país.

Entrada la década de los sesenta, los marcadores que muestran los partidos internacionales demuestran que la etapa de transición táctico-técnica aún se encuentra en desarrollo. Esto lleva a que el interés empiece a decrecer sostenidamente entre los fieles seguidores por este.

La dirigencia de este entonces sabe que necesita el roce con jugadores de más envergadura que los nuestros y decide organizar un torneo con miras a lograr ese objetivo. Ese primer torneo es llamado Copa Venezuela. Don José Beracasa, Padre del Baloncesto en Venezuela. Don José Beracasa, al frente de la dirigencia del baloncesto venezolano, trata de organizar una justa donde pudiera escoger los mejores equipos de ese momento y mezclar los mejores jugadores entra cada divisa, de esta manera tendría resultados cualitativos más que cuantitativos. Un rotundo fracaso resulto ese experimento, que, para colmo de males, termino de alejar el escaso público que asistía a los gimnasios.

La fórmula para renovar el baloncesto nacional no terminaba de aparecer y los problemas parecían acrecentarse con el transcurrir de esos días. Transcurren los primeros años de la década de los 70 y se crea la Liga Especial de Baloncesto, de la mano de Flavio fridegotto, Leonardo

Rodríguez, Armando Naranjo, Carlos González, Arturo Redondo, Rodolfo Ramírez y Rubén Gómez.

Esta Liga va a darle el baloncesto venezolano un segundo aire que lo va a catapultar hacia la inimaginable con el transcurrir de los años. El roce obtenido por los jugadores locales con los norteamericanos va a rendir grandes triunfos, desde 1983 en Barranquilla, Colombia, pasando por el Suramericano de Naciones obtenido en 1991 y la increíble hazaña del Preolímpico de Portland, Estados Unidos, donde se disputó la final con el Dream Team I, considerado el Dream Team más poderoso de todos los que se han conformado hasta ahora.

Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Son todos aquellos fundamentos que se debe realizar un jugador en un partido para que sea eficiente y tenga el éxito esperado dentro de la cancha.

Ramírez (2003) los fundamentos técnicos del baloncesto son “todas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el Reglamento de Basquetbol.” (p. 91) Estos fundamentos son los siguientes: Posición básica (defensiva). Desplazamientos sin balón (pivoteo). Pases y recepción. Drible. Lanzamiento con una mano. Doble paso y lanzamiento. (ob. cit.)

Y Montero (2010) define los fundamentos básicos del baloncesto como:

Conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos. Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el juego colectivo. (p. 85)

En el baloncesto se deben tener en cuenta todos los fundamentos técnicos ya que dentro de la cancha se necesita tener habilidades y destrezas para realizarlos y así poder desempeñarse con el mayor éxito en un partido.

Desplazamiento

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) define que “es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha, sin interrumpir los desplazamientos de otros jugadores y manteniendo el equilibrio y la atención al juego” (p. 61)

Montero (2010) define

Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores. Por supuesto, es necesario obstaculizar algún jugador para impedir que éste logre su cometido, encestar la pelota. (p. 61)

Consiste el desplazarse dentro de la cancha en lo cual puede ser caminado o corriendo para ejecutar los fundamentos técnicos del baloncesto y así poder realizar canasta y ganar el partido.

Pivoteo

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) define que “es la acción de rotar sobre una pierna de apoyo como si esta fuera un eje. Se puede realizar con o sin balón, con el objetivo de evitar que te quiten el balón y eludir o esquivar al contrario” (p. 63)

Zambrano y López (2007) define que “son movimiento que consiste en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como un (fijo) o eje y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones”

El pivoteo consiste en dejar un pie fijo al suelo y en cambio el otro pie se puede mover a cualquier lado para defender la posesión.

Pases

Este fundamento técnico del baloncesto se utilizar para trasladar el balón rápidamente de un lugar a otro de la cancha dentro de un partido.

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) lo define como:

La destreza que te permite dirigir el balón en forma rápida y precisa a un compañero. El balón lo diriges en línea recta y con velocidad hacia el tronco del compañero, para evitar que sea interceptado por un jugador del equipo contrario (p. 64)

Según Portela (2008) “un pase eficaz es la clave para mover el balón y conseguir buenas posiciones y porcentaje de tiro. Los jugadores pasan el balón para conservar la posesión y crear buenas posibilidades de tiro.” (p. 110)

Tipos de Pases

Existen diferentes tipos de pase que varían de acuerdo a su ejecución y distancia a la que van dirigido. Estos se clasifican en: a) pase de pecho, b) pase de sobre la cabeza, c) pase de beisbol, d) pase de softbol, e) pase de pique.

Pase de Pecho

Ramírez (2003) lo define de la siguiente forma el pase de pecho: “Se ejecutan con el balón a la altura del pecho, desde cualquier posición con el balón sujeto con ambas manos, dedos abiertos y pulgares atrás del balón se efectúa una extensión de los brazos y se dispara con los dedos hacia afuera” (p. 95)

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) define que “es uno de lo más utilizado en el basquetbol. Es usado cuando el compañero se encuentra a corta distancia (entre 2 y 4 metros); si se encuentran más lejos se utiliza otro tipo de pase.” (p. 65)

El pase sale desde pecho así el pecho del compañero y se ejecutan con las palmas de las manos abiertas y tomando el balón por los costados y extensión de los brazos, también se ejecutan en jugadas rápidas y es muy preciso.

Pase Sobre la Cabeza

Ramírez (2003) define pase por encima de la cabeza:

Es un pase excelente para un jugador alto que desea pasar la pelota por encima de su adversario, es llevada con los brazos semiflexionados hasta encima de la cabeza, cuidando de no sacarla desde atrás para evitar que se apodere de ella un oponente. (p. 96)

También Portela (2008) puntualiza lo siguiente: “Un jugador que utiliza el pase por encima de la cabeza cuando está siendo estrechamente marcado y se ve obligado a pasar por encima de su defensor.” (p. 88)

Este pase se realiza llevando el balón por encima de la cabeza y un poco hacia atrás, tomando con ambas manos y seguidamente los brazos pasan por encima de la cabeza para pasarla a su compañero y se utiliza más que todo lo jugadores altos como centro y a la pívot también se puede utilizar para sacar de lado y cuando está siendo muy marcado

Pase de Béisbol

Ramírez (2003) define pase de béisbol:

Se emplea para pases largo, se realiza por encima del brazo tal como lo hace el pitcher de beisbol en sus envíos. El juego se coloca la pelota bien atrás de su cabeza, con una mano lanza el balón guiándolo con el brazo con el fin de asegurar su exactitud. (p. 95)

Carvajal, Rauseo y Rico (1985): define que “es un pase de larga distancia, se denomina de esta manera por su similitud con los lanzamientos que realizan los pitchers en el juego de beisbol.” (p. 66)

Este pase se ejecuta de la misma manera como lo hacen los pícheres en el beisbol, y se realizan el pase para un contra ataque rápido y recorrer toda la cancha con intensidad de anotar rápido.

Pase de Softbol

Ramírez (2003) define pase de Softbol “Se realiza por debajo del brazo

como lo hacen el pitcher de softbol, se puede hacer con la mano derecha o izquierda.” (p. 95)

Portela (2008) El pase de softbol es un pase de larga distancia, se denomina de esta manera por su similitud con los lanzamientos que realizan los bateadores en el juego de béisbol. (p. 100)

Es un pase que se utiliza para largo recorridos dentro de la cancha y tiene la similitud como el lanzamiento de beisbol.

Pase de Pique

Ramírez (2003) define el pase de pique:

Es similar al anterior con la diferencia que hacemos rebotar o picarel balón en el piso a una distancia cercana de quien recibe el pase, haciendo con el balón en su trayectoria un ángulo y llegando en forma precisas a las manos de quien va a recibir el pase. (p. 96)

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) define el pase de pique “es una variante que consiste en dirigir el balón hacia el piso antes que llegue a tu compañero, de allí su nombre. Cuando lo realices debes dirigir el balón más cerca de tu compañero que de ti.” (p. 67)

Este pase se ejecuta desde la posición básica, donde el jugador lanza el balón para que pique en el tabloncillo y le llegue al pecho del jugador también es un pase preciso y muy difícil del interceptar.

Drible

El drible es el fundamento técnico del baloncesto cuya utilidad es esencial para desplazar el balón de un lugar a otro de la cancha.

Así pues, Ramírez (2003) define el drible es

La acción de llevar el balón de un lugar a otro, se realiza sobre todo para avanzar con el haciendo rebotar contra el piso con unas de las manos, cuando no hay posibilidad de efectuar pase es una excelente arma defensiva u ofensiva. (p. 97)

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) define el drible “como un fundamento

técnico que se utiliza para desplazarse libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón” (p. 70)

El drible es uno del fundamento básico del baloncesto que consiste en rebotar el balón desde la mano al piso y nos ayuda a movernos en toda la cancha y también en trasladar el balón de ofensiva a defensiva.

Tipos de Drible

Velocidad

Ramírez (2003) define que el Drible de Velocidad “Su práctica ha de hacerse con la mano izquierda o derecha usando las dos manos con rapidez para adelantar en el menor tiempo posible y finalizar la acción correctamente, se debe controlar la velocidad para coordinarlos movimientos” (ob. cit. p. 98)

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) afirman que el Drible de Velocidad “se utiliza para los desplazamientos rápidos en posesión del balón.” (ob. cit. p. 70)

Control

Ramírez (2003) define el Drible Control: “Permite adelantar sin que el contrincante pueda hacerse al balón. Se emplea cuando entra a marcar, con botes verticales cortos y el brazo libre ha de defenderse el balón” (ob. cit. p. 98)

Portela (2008) define lo siguiente, el Drible de Control “El drible de control se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en aras de la seguridad por encontrarse el driblador con una marcación estrecha o cuando se espera por la reorganización ofensiva del equipo” (p .70)

Los tipos de dribles son muy importante porque ayudan al jugador a trasladar el balón por toda la cancha y así obtener la posesión más ventajosa que culmine en una canasta.

Lanzamiento

Ramírez (2003) define lanzamiento o tiro: “Es un elemento fundamental para el buen final de un equipo cuando ataca. Tiro es lanzar el balón al cesto y transformar en puntos su técnica individual. Se dice: que el buen tirador nace, no se hace”. (p. 99)

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) define el lanzamiento “como la acción del jugador para hacer pasar el balón a atreves del aro y así obtener puntos”. (p. 72)

El lanzamiento es un fundamento básico del baloncesto, que consiste en la ofensiva, en donde el jugador lanza el balón con la técnica adecuada y encesta para anotar más puntos.

Tipos de Lanzamientos

En Suspensión

Ramírez (2003) señala que este fundamento se efectúa después del drible y se utiliza para corta o medias distancia. El jugador salta y levanta la pelota frente al rostro hasta alcanzaría posición sobre la cabeza, con la mano que lanzara el tiro ligeramente detrás y bajo la pelota.

Portelo (2008) lo describe de la siguiente manera “el jugador da un salto para tirar la canasta.... El tiro en suspensión es un salto vertical donde se ejecuta el lanzamiento y la tira en el momento que el cuerpo está suspendido en el aire. (p. 92)

Lanzamiento con una sola Mano

Zambrano y López (2007) define el lanzamiento con una mano “consiste en tratar de introducir el balón en cesto defendido, por el contrario, constituye el objetivo del juego” (p. 52)

Montero (2010) define “El lanzamiento es el fundamento que cumple con una de las finalidades del juego, pasar el balón a través del aro para obtener

los puntos”.

El lanzamiento es un fundamento del baloncesto que consiste en introducir el balón en la canasta del equipo contrario para logra mayor puntaje.

Doble Paso

Ramírez (2003) define el doble paso de la siguiente manera: “Consiste en coordinarse para lograr máxima efectividad y su objetivo principal es poder acercarse al aro con ventaja ante la defensa, se efectúa con la mano derecha o izquierda” (p. 103)

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) define también que el doble paso “Es el fundamento técnico que combina el drible con el lanzamiento. Luego de recibir el balón, o efectuar el drible, realizas un paso largo y rasante, seguido del otro corto y que te impulse hacia arriba, para lanzar el balón en suspensión y muy cerca del aro” (p. 74)

Este es un fundamento importante que sirve para encestar puntos y se utiliza cuando se domina el drible. Su ejecución se efectúa y al momento de llegar al tablero se realizan los siguientes pasos que son, se toma el balón con la mano derecha y seguidamente el primer paso es con la derecha y es largo, posteriormente el segundo paso es corto y es con la izquierda, y se toma el balón con ambas manos y se lo colocan lejos del adversario y va subiendo el balón y suelta el balón con una extensión de codo y flexión de la muñeca y todo es en el aire con una postura de salto de indio.

La Recreación

Etimológicamente la palabra recreación viene de latín recreativo que significa restablecimiento. La Real Academia Española (2023) define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o

deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La Recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. Según de Pérez, (2003). “La recreación es una actividad que descansa al hombre del trabajo, dándole frecuentemente un cambio (Distracción-diversión) y restablecimiento del trabajo” (p.72). Según Ramírez (1999) la recreación “son aquellas actividades que son voluntariamente tomadas durante el tiempo libre sin ser negativas” (p.43).

Según Ramos, (2017), la recreación “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (p.59).

Según Morales, (2010) la recreación “es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización” (p.23).

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su

integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Según el Fernández, (2019) la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Por lo que podemos destacar que la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social.

Según Pérez, (Ob.cit) las funciones de la recreación se determinan por las tres D:

- ✓ Descanso.
- ✓ Diversión.
- ✓ Desarrollo.
- ✓ Según Infante (1991) para que una actividad sea considerada recreativa debe cumplir las siguientes características:
 - ✓ Debe realizarse durante el tiempo libre del individuo.
 - ✓ Es voluntaria, no es compulsada.
 - ✓ Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
 - ✓ No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
 - ✓ Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
 - ✓ Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a

través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

- ✓ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ✓ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- ✓ Es un derecho humano, que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ✓ Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- ✓ Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.
- ✓ Por consecuencia resulta a la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

WWW.BDIGITALULA.VE **Actividad Recreativa**

Con origen en el término latino *recreatio*, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimiento.

Según Morales (Ob. Cit) “afirma que la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo de ocio constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte, así como por las motivaciones de los deportistas.” (p.73)

En este sentido Ramos (Ob. Cita) diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo de ocio), por profesionales (profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competencias.

Siguiendo este orden de ideas Infante (Ob Cit) define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería... y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

A continuación, se muestran las características de la actividad recreativa según Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- ✓ Es voluntaria, no es compulsada.
- ✓ Es de participación gozosa, de felicidad.
- ✓ No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- ✓ Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- ✓ Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- ✓ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ✓ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- ✓ Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ✓ Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

- ✓ Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Clasificación de las Actividades Recreativas

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas:

Barreto y Granadillo (Ob. Cit), partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos de actividades recreativas:

- ✓ Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- ✓ El turismo.
- ✓ Actividades generales de esparcimiento.

Por su parte Infante (citado) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- ✓ Esparcimiento.
- ✓ Las visitas culturales.
- ✓ Sitios naturales.
- ✓ Actividades deportivas.
- ✓ Asistencia a acontecimientos programados.

En este orden de ideas Pérez (citado) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- ✓ Actividades artísticas y de creación.
- ✓ Actividades de los medios de comunicación masiva.
- ✓ Actividades educativo físico deportivas.
- ✓ Actividades de alto nivel de consumo.

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación de las actividades recreativas:

- ✓ Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
- ✓ Actividades al aire libre: actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- ✓ Actividades lúdicas: todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- ✓ Actividades de creación artística y manual: actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- ✓ Actividades culturales participativas: actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- ✓ Asistencia a espectáculos: asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
- ✓ Visitas: realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, entre otros.
- ✓ Actividades socio-familiares: asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
- ✓ Actividades audio-visuales: escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, entre otras.
- ✓ Actividades de lectura: lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
- ✓ Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies: actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, entre otros.
- ✓ Actividades de relajación: meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, entre otros.

Beneficios de las Actividades Recreativas

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2016) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos.

En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

En la salud

- ✓ Mejora la calidad de vida.
- ✓ Crea hábitos de vida saludables.
- ✓ Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- ✓ Reduce los costos de salud.

En lo físico

- ✓ Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- ✓ Aumenta de la capacidad de trabajo.
- ✓ En lo psicológico
- ✓ Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- ✓ Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

En lo social

- ✓ Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- ✓ Fortalece la integración comunitaria.
- ✓ Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- ✓ Impulsa las manifestaciones culturales propias.

- ✓ Favorece la cultura ambiental.

Beneficios de las actividades recreativas: En relación a la psiquis: permite estimular la mente (puede bajar los niveles de ansiedad, de estrés, depresión), un progreso personal (pueden ser generadores de confianza en uno mismo, abandonar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar capacidades físicas y estéticas), bienestar personal (pueden servir de estimulantes, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, apreciar nuevos aspectos o elementos).

Beneficios en cuanto a la salud: algunos ejemplos son mejoras cardíacas, en diabetes, hipertensión, colesterol, problemas dorsales, control de sobrepeso, entre otros.

Beneficios culturales y sociales: surgimiento de un sentimiento de pertenecía, compromisos en cuanto a la cultura y la vida política, adquisición de nuevos conocimientos históricos y culturales, vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad, nueva cosmovisión.

Económicos: se reducen los gastos por salud, descienden los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumenta la productividad, aumento de ingresos por turismo que permiten el progreso en economías nacionales, regionales y locales.

Beneficios en el medioambiente: genera cierta ética respecto al medio que habitamos y el compromiso público por la protección y conservación.

Tipos de Recreación: La recreación puede ser pasiva o activa.

En este apartado es importante destacar lo que establece Pérez (Citado) Recreación Activa: Este tipo de recreación implica actividad motora, es decir ejercicio. Su principal característica además de que es una recreación que se efectúa en movimiento es que es un tipo de recreación mayormente

interactiva, porque incluye la interacción entre varios niños o bien entre adultos y niños de un mismo grupo social. Recreación activa es:

- ✓ Partidos de fútbol callejero o no profesional.
- ✓ Juegos de baloncesto, voleibol, o cualquier otro juego en equipo que no requiera equipo especial y que pueda ser realizado en cualquier espacio abierto.
- ✓ Juegos colectivos al aire libre.
- ✓ Correr o caminar a la intemperie.
- ✓ Practicar patinaje o skateboarding al aire libre

En general cualquier actividad que puede no requerir instalaciones ni equipamiento especial para llevarse y que ayuda al niño a desarrollar su sistema psicomotriz además de a fortalecer sus músculos y le permite desarrollar empatía social.

También se consideran actividades de recreación activa aquella en las que el niño interactúa con otros dentro de un lugar cerrado con el único objetivo de divertirse, por tal motivo los juegos de mesa también son considerados actividades de recreación activa.

Recreación Pasiva: Es un tipo de recreación llevada a cabo en lugares cerrados comúnmente, aunque también se puede efectuar en lugares abiertos y es en la que el niño solo participa como receptor de la actividad y no como sujeto activo. Ejemplos de recreación pasiva son:

- ✓ Ver películas en el cine o en la casa.
- ✓ Ver una obra de teatro
- ✓ Asistir a un concierto
- ✓ Ver Televisión.

Integración de individuos: La palabra integrar es una palabra que normalmente empleamos para expresar las siguientes acciones, por un lado, aquella por la cual se forman las partes de un todo y también aquella a partir de la cual es posible completar, con las partes que le faltan, un todo. Por lo

expuesto es que se trata de un término que nos permite dar cuenta de la unión, combinación de algo o varias partes, con un todo. En tanto, ese algo y ese todo pueden ser elementos, personas, cosas, entre otros. En el caso de los individuos, cuando se trata de precisamente integrar personas a nivel social, tal cuestión tiene generalmente que ver con darle a un determinado sector de la sociedad que se encuentra por x razón sin privilegios, una mejor posición social, es decir, incorporarlo a través de diversas estrategias, propuestas, políticas, al todo, para que pueda empezar a gozar de los mismos derechos que ostenta el resto.

Bases Legales

En el territorio venezolano se cuenta con un gran número de bases jurídicas que rigen la actividad física y el deporte, esta normativa legal es aplicada en todos los ámbitos, públicos y privado, cuyo principio es el de respaldar a todos los ciudadanos que deseen practicar alguna disciplina deportiva, indiferentemente con la finalidad que lo haga, ya sea de manera competitiva, recreativa o con el objetivo de mejorar la salud.

Las bases legales que sustentan la práctica deportiva es dar esta iniciativa en leyes como: la CRBV (1999), LOE (2009), LOPNNA (1998) y la ley D, AF, EF (2011)

En este sentido, la ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física, en el artículo 8 establece lo siguiente:

Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público.

Seguidamente en el artículo 9 define:

Todas las actividades vinculadas con la práctica y difusión de deportes, actividades físicas y la educación física, así como todas

las actividades deportivas que impliquen una prestación a favor de los y las atletas, deportistas profesionales, deportistas o practicantes se declaran de interés general, por lo que sus prestatarios responderán civil, penal y administrativamente ante la desviación de sus cometidos públicos y sociales.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

Artículo 111:

Todas las personas tienen derecho al deporte y la recreación como actividad que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia... la ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen y financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) **“L.O.D.A.F.E.F.”**

Artículo 08:

Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público. El estado protege y garantiza indeclinablemente este derecho como medio para la cohesión de la identidad nacional, la lealtad a la patria y sus símbolos, el enaltecimiento cultural y social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de la población y la ética, favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia.

Ley Orgánica de la Recreación “L.O.R.”

Artículo 06:

Se declara de interés público y social el fomento, la promoción y el desarrollo de la actividad recreativa, garantizando la orientación y formación permanente destinada a preparar a la población sobre el uso positivo del tiempo libre a través de la recreación.

Artículo 38:

El Estado, con la activa participación de las familias y la sociedad, promoverá y brindará acompañamiento integral a las organizaciones y movimientos de recreadoras y recreadores, a los fines de promover el desarrollo integral de las comunidades, mejorar la calidad de vida y el buen vivir, generar bienestar colectivo contribuir al desarrollo económico y social de la Nación.

De esta manera se puede saber que existen leyes que de una u otra forman, apoyan y fomentan el derecho a la práctica de actividades recreativas de su preferencia (deporte, actividad física, educación física, juegos, entre otros), y que deben ser cumplidas para que así los jóvenes, las familias y las comunidades disfruten de una mejor calidad de vida, siendo un instrumento para la eliminación de malos hábitos o vicios ayudando; estipulando así, la promoción y desarrollo del deporte, la actividad física y la educación física en las comunas. Buscando siempre el desarrollo físico y mental de cada individuo, mejorando así su calidad de vida y el buen vivir.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se hace referencia al tipo de estudio, diseño de la misma, la cual requiere de la implementación de una técnica de recolección de datos que permitan validar los resultados, haciéndolos más confiables y medibles. La metodología de manera general hace referencia a toda esa serie de pasos mediante el cual el investigador realiza la praxis de su trabajo de investigación, y que engloba una serie de aspectos los cuales se definen a continuación:

Esta investigación está orientada hacia la propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el Sagrario del municipio Libertador del estado Mérida. En tal sentido, surge la necesidad y por ende la idea de crear estrategias con la finalidad de dar a conocer una nueva herramienta y así orientar a todas aquellas personas que deseen conocer sobre la enseñanza de juego en el baloncesto.

Tipo de investigación:

La investigación se apoyó en una investigación cualitativa, que de acuerdo al criterio de Ruiz (2012) “es un método científico empleado en diferentes disciplinas, especialmente en las ciencias sociales. Busca adquirir información en profundidad para poder comprender el comportamiento humano y las razones que gobiernan tal comportamiento” (p. 26). En este caso, se efectúa una investigación aplicando el método cualitativo, el cual ofrece una variedad de características que permiten adaptarse de mejor manera al tema de estudio.

Diseño de investigación

El diseño de la investigación corresponderá a los pasos que se seguirán para desarrollar el estudio. En tal sentido la investigación estará enmarcada en un Proyecto Factible que según Baca (1993):

Es la búsqueda de una solución inteligente al planteamiento de un problema tendente a resolver, entre muchas, una necesidad humana. En esta forma, puede haber diferentes ideas, inversiones de diverso monto, tecnológica y metodología con diverso enfoque, pero todas ellas destinadas a resolver las necesidades del ser humano en todas sus facetas. (p. 1).

Puede considerarse que la aceptación que presenta el referido autor deja claramente definido el concepto de proyecto, pero se hace necesario especificar aún el término de Proyecto Factible, que para la Universidad Nacional Abierta (2022), este es “ una unidad de actividad de un contexto determinado, fundamentada en una racional toma de decisiones, que requiere para su realización de recursos escasos o limitados a fin de cambiar la situación actual en una dirección previamente establecida” (p. 103).

En la realización del estudio se aplicó la metodología Cualitativa, según lo planteado por Bisquerra (1990), pues se trata de estudiar un todo integrado que forma una Unidad de Análisis. De esta manera con esta investigación se estudiarán el vocabulario utilizado por los atletas y sus entrenadores.

Para efectos de la realización de la investigación, se aplicó una investigación de tipo descriptiva. En concordancia con el diseño, el tipo de investigación de campo de carácter descriptiva, según Bravo (2013) “...tiene lugar cuando se estudia descriptivamente un grupo social, en un momento dado. También se basó en la observación, tal como existen en la realidad, sin intervenir en ellos ni manipularlos”. (p. 25).

El carácter descriptivo de la investigación se cumplirá en forma concreta cuando se interprete la situación de como los entrenadores buscan estrategias metodológicas para masificar el baloncesto. El enfoque dará como resultado las conclusiones pertinentes y las interpretaciones de las mismas. En conclusión, Sabino (2015) al referirse a este tipo de investigaciones señala:

Las investigaciones descriptivas se proponen conocer grupos homogéneos de fenómenos utilizando criterios sistemáticos, que permitan poner de manifiesto su estructura y comportamiento. No se ocupan pues, de la verificación de hipótesis, si no de la descripción de hechos a partir de un criterio o modelo teórico definido previamente (p. 89).

Este tipo de investigación, permitirá integrar los datos con suficiente rigurosidad para que estos sean confiables, completos y oportunos. De esta manera se podrá observar en el caso específico de las estrategias metodológicas de enseñanza que puedan tener los entrenadores, de ahí se buscarán establecer la relación entre los resultados e indicadores que orientan la investigación.

Unidad de Análisis

Para efectos de la investigación se acepta lo establecido por Yin (1990), quien dice que los sujetos que constituyen la muestra de la investigación conforman la unidad de análisis objeto de estudio.

En la presente investigación, la selección de la unidad de análisis se realizará de forma intencional, esto quiere decir; que se seleccionaran los sujetos o situaciones que posean características y condiciones requeridas por el investigador, en este caso se seleccionara a un grupo mínimo de entrenadores.

Criterio que deben cumplir los entrenadores para dicha investigación

- ✓ Selección de veintiocho (28) participantes
- ✓ Que tengan participación en varios niveles competitivos.
- ✓ De ambos sexos.
- ✓ Que vivan en la parroquia el sagrario del municipio Libertador.
- ✓ Deben ser hispanoparlantes.

Técnicas e Instrumentos de Investigación

Se determina la encuesta como técnica que se va a utilizar en el estudio. Según Herrera y otros (2008) definen a la encuesta como una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito. Alvira (2004) dice que una encuesta presenta dos características básicas con relación a las otras técnicas que son: Recoge información proporcionada verbalmente o por escrito mediante un cuestionario estructurado y utiliza muestras de la población objeto de estudio. En el presente estudio la utilizaremos para recoger los datos en este caso de la metodología de enseñanza y práctica del Baloncesto.

Para la aplicación de la encuesta se necesita utilizar un cuestionario que es un instrumento que utiliza preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan investigar, las cuales son contestadas por la muestra investigada. El cuestionario estructurado tiene la finalidad de obtener de forma sistemática información de la población de estudio sobre las variables involucradas. En el presente trabajo se lo utilizará para enlazar los objetivos de la investigación y la realidad.

Según Hernández Sampieri (1997), el cuestionario es tal vez el más utilizado para la recolección de datos; este consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir. Y en este mismo orden de ideas. De acuerdo a lo expuesto por Tamayo y Tamayo (2007), “el

instrumento se define como una ayuda o una serie de elementos que el investigador construye con la finalidad de obtener información, facilitando así la medición de los mismos”. (p.97)

La Observación

Según Hurtado (1999), la observación puede ser definida “como un procedimiento de recopilación de datos e información en el cual se utilizan los sentidos para captar los hechos o fenómenos”.

La observación no puede reducirse a una simple captación de hechos, en forma pasiva. Se hace necesario tomar notas, llevar un registro de los datos debidamente seleccionados y relacionados con el problema en estudio. Las anotaciones pueden ser hechas utilizando diferentes instrumentos, para esta investigación se tomará: la aplicación de una guía de observación con el objeto de concretar los aspectos a estudiar en este caso estrategias de enseñanza utilizada por los entrenadores.

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

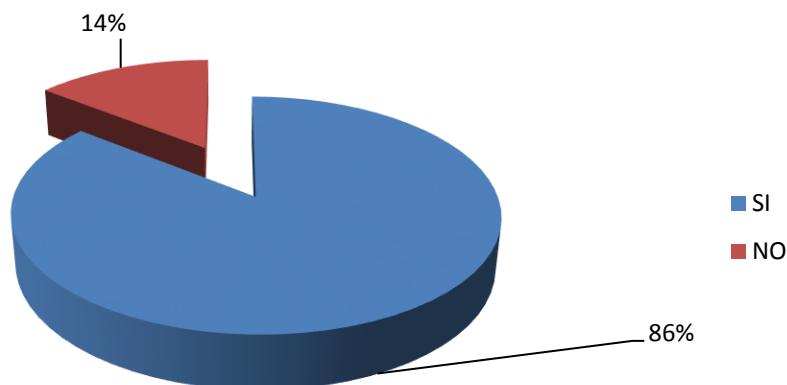
En este capítulo se presentará el análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos. Se observará la información concerniente al diagnóstico, sobre la situación actual de las estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el Sagrario del municipio Libertador del estado Mérida. Se expresará en gráficos detalladamente el análisis de los resultados Según Lizasoain y Hoaristi (2000) el objetivo del análisis de los datos es reducir y sintetizar la información para darle sentido. El objetivo de la interpretación es combinar los resultados del análisis con valores asumidos, criterios y patrones a fin de elaborar conclusiones, juicios y recomendaciones.

Representación de los resultados

Después de aplicar la encuesta y hacer uso de los instrumentos para recolectar la información, la investigadora pudo constatar la situación de objeto de estudio, posteriormente se procedió a realizar los análisis correspondientes a cada uno de los planteamientos especificados en la investigación. A continuación, se detalla los resultados obtenidos de las preguntas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y que se representa en forma gráfica para una mayor comprensión de los resultados.

Cuadro 2.- ¿Te gustaría aprender a jugar baloncesto en tu comunidad?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	96%
NO	4	4%
TOTAL	28	100%



WWW.BDIGITAL.ULA.VE

Gráfico 2. Aprender a jugar baloncesto en tu comunidad

Del 100% de encuestados, el 86% contestaron afirmativamente, que les gustaría aprender a jugar el baloncesto. Y el 14% contestaron no, por cuanto manifiestan que nunca se ha dado esta oportunidad para la iniciación de un proceso como éste. La masificación del baloncesto debe moverse de lo tradicional hacia aspectos más dinámicos, novedosos, universales. La obligación de encontrar vías novedosas y operativas que contribuyan a un mejor trabajo en el área de la enseñanza del baloncesto y su aporte a la lucha por su masificación en el entorno se hace cada vez imprescindible. Es evidente que hay que estrechar la relación de la Educación Física con los proyectos educativos de la comunidad.

Cuadro 3. ¿Has jugado baloncesto alguna vez?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	75%
NO	7	25%
TOTAL	28	100%

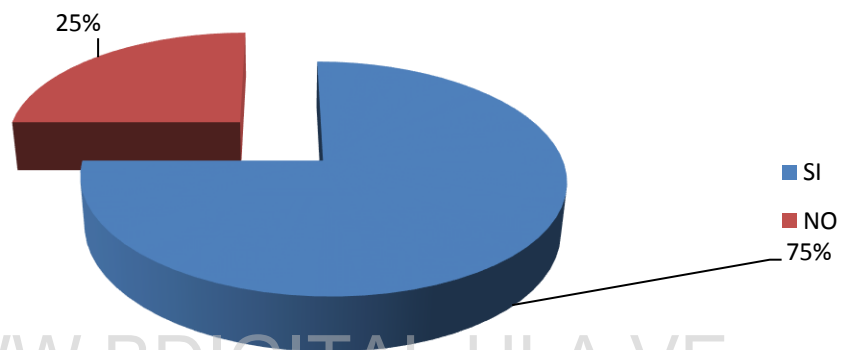


Gráfico 3. Jugar Baloncesto

Del 100% de encuestados, el 75% contestaron si, por cuanto tienen claro que han jugado baloncesto a su manera sin las reglas y fundamentos que existen para la práctica de este deporte; y, el 25% contestaron no, porque no tienen ni idea de cómo manipular la pelota de baloncesto y les gustaría aprender lo antes posible. Los principales movimientos que se realizan se denominan elementos o fundamentos, los cuales cuando interactúan en conjunto o relacionados entre sí en determinadas situaciones concretas dan lugar a las acciones de los jugadores. Estas acciones pueden realizarse, tanto en una acción ofensiva, como en una acción defensiva, es por ello que los jugadores necesitan tener un dominio, en igual medida, de la técnica ofensiva y de la técnica defensiva para lograr el éxito en la práctica de este deporte.

Cuadro 4. ¿Consideras que, practicando el baloncesto, lograrás tener una mejor salud física y mental?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	100%
NO	0	0%
TOTAL	28	100%

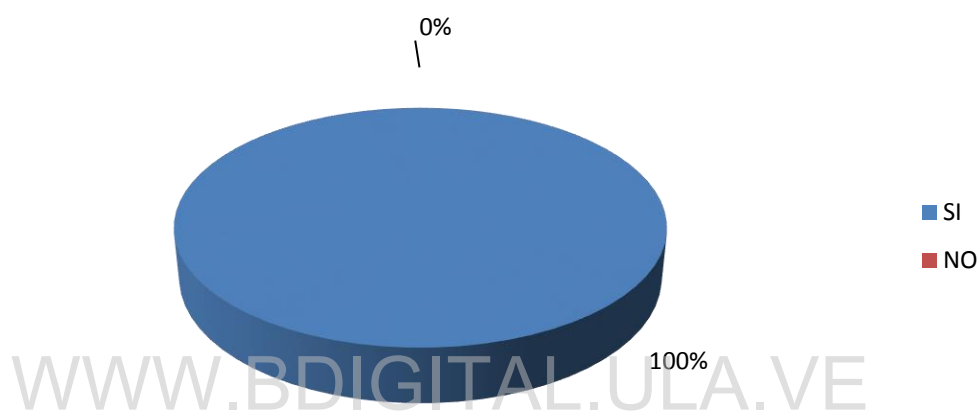


Gráfico 4. Beneficios que brinda el baloncesto

Del 100% de los niños encuestados, todos ellos dieron su afirmación y están seguros de que entre otros beneficios que se les explicó y demostró, sí consideran que aprendiendo a jugar el baloncesto les dará mejor calidad de vida y como algunos manifiestan, les gustaría ser buenos baloncestistas y tener un gran desarrollo corporal. Lo que concuerda con lo establecido por la OMS (2022) que establece que se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar las enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebro vasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Cuadro 5. ¿Compartes con tu familia, amigos tus experiencias deportivas, todo lo que te pasa en los partidos y entrenamientos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	68%
NO	9	32%
TOTAL	28	100%

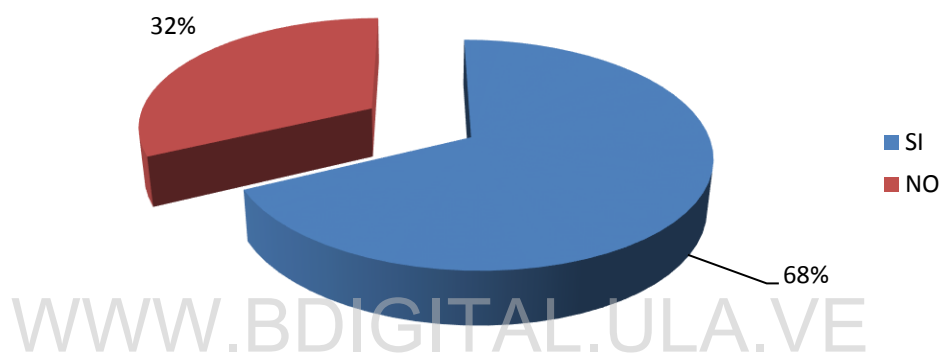


Gráfico 5. Experiencias deportivas.

Del 100% de los niños encuestados, el 68% contestaron que sí y tienen por costumbre compartir con sus padres y allegados las experiencias que viven a diario en la escuela, y por la confianza; y, el 32% contestaron que no por diferentes razones. En este sentido se debe seguir las orientaciones de la OMS (2022) quienes establecen que se puede realizar actividad física de muchas maneras diferentes: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (como danza, yoga o taichí). También puede realizarse actividad física en el trabajo y en el hogar. En todas sus formas, la actividad física proporciona beneficios para la salud si se realiza con regularidad y con suficiente duración e intensidad.

Cuadro 6. ¿Has visto algún partido de baloncesto aquí o en la televisión y te gustó?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	75%
NO	7	25%
TOTAL	28	100%

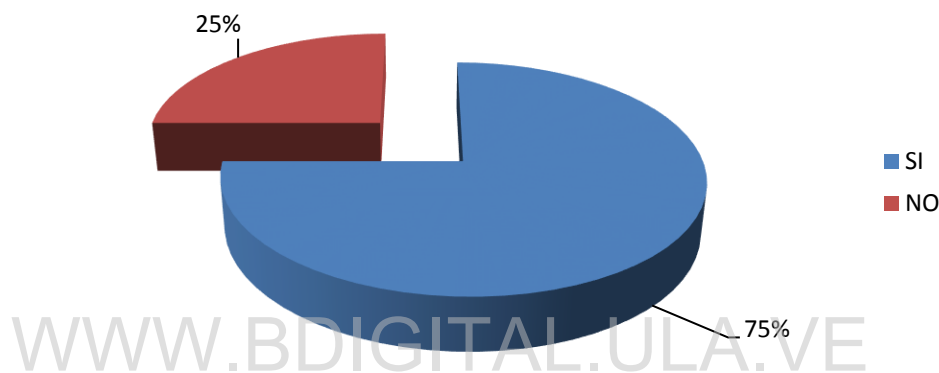


Gráfico 6. Gusto por el baloncesto.

Del 100% de los niños encuestados, el 75% contestaron afirmativamente y les ha parecido interesante, algunos mencionan a los seleccionados juveniles, por ejemplo, que siguen un proceso positivo; y, el 25% contestaron que no han tenido la oportunidad de ver un partido de baloncesto en ninguna parte, todavía. El deporte, como fenómeno social multilateral, representa el factor más activo de la educación física, a una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y de otro género socialmente indispensable, y a la par, a uno de los medios más importantes de la educación ética y estética. De este modo el deporte, es un fenómeno social polifacético. Durante su desarrollo histórico ocupó un destacado lugar tanto en la cultura física, como espiritual de la

sociedad. Su importancia social continúa creciendo impetuosamente Ya se sabe que el deporte integra y hace amigos desde la época escolar, entonces con más razón la implementación de una estrategia eficaz como el presente trabajo de investigación

Cuadro 7. ¿Cómo calificas el sistema de entrenamiento que utiliza tu entrenador?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXELENTE	22	78%
BUENO	5	18%
MALO	1	4%
TOTAL	98	100%

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

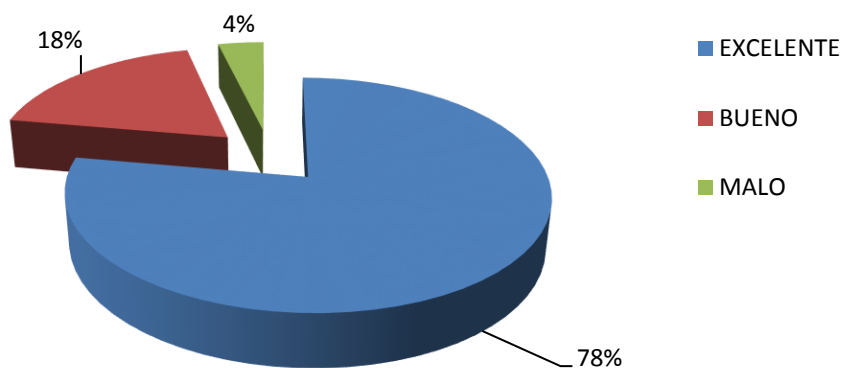


Gráfico 7. Sistema de entrenamiento

Del 100% de los niños encuestados el 78% contestaron excelente, porque consideran que su entrenador o profesor de educación física les da una buena enseñanza en todo aspecto menos en el baloncesto. El 18% sostienen que su entrenador los entrena bien en el baloncesto. Y un 4% de los estudiantes califica de malo la metodología de su entrenador. Como lo establece la OMS (2022) que, en asociación con los sectores de la educación, la salud y el cuidado infantil, poner en marcha programas dirigidos a familias, padres y cuidadores con el fin de desarrollar las habilidades necesarias para ayudar a los niños pequeños a disfrutar del juego activo y la exploración en el entorno familiar. Creando y promoviendo el acceso a oportunidades y programas, en múltiples entornos, para ayudar a las personas a participar regularmente en actividades físicas, solas o junto a sus familias y comunidades

Cuadro 8 ¿En qué nivel consideras que la práctica del baloncesto contribuiría para que logres ser un buen jugador?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	24	86%
MEDIANO	4	14%
BAJO	0	0%
TOTAL	28	100%

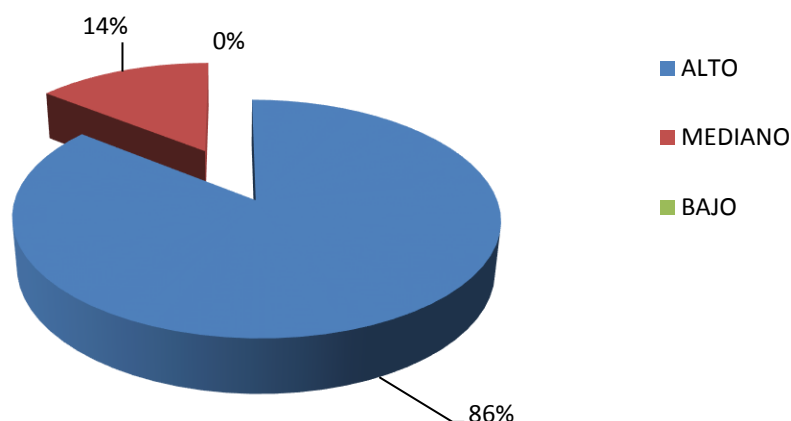


Gráfico 8. Práctica del baloncesto contribuiría a ser un buen jugador.

Del 100% de los encuestados el 86% opina que el baloncesto tiene la particularidad de ser un deporte que desarrolla habilidad, destreza y flexibilidad y eso les parece formidable, el 14% manifiestan que el nivel es medianamente aceptable en cuanto al desarrollo físico, esto demuestra un total desconocimiento en cuanto al beneficio del baloncesto en el ser humano. Lo que concuerda con lo establecido por la OMS (2021) que, en todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la OMS. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización

Hallazgos significativos

Vemos como esta nación del mundo demuestra que la equidad en cuanto a principios y derechos, relaciona la masividad y el sentido humano de su gente con la permanente interacción con la tecnología y ciencia, lo cual los está encaminando hacia un mundo totalmente distinto en cuanto al desarrollo del bienestar físico y mental de sus pobladores. Tenemos la esperanza que este movimiento llegue verdaderamente a todos y sin

exclusiones. Así como existen ya programas en otros países, por ejemplo, España, donde se realiza una gran labor que incluye personas con discapacidad física. Los logros en la educación y desarrollo deportivo siempre serán valorados como una dimensión formativa y con proyección ideológica, que le permite dar importancia a la ejercitación física y la práctica deportiva como un factor fundamental en la formación multifacética de niños y jóvenes, así como un necesario medio de higiene, salud y optimación de la capacidad de trabajo, de lucha contra los males sociales tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción y otros.

En nuestro país se está dando gran atención a la masificación deportiva ya la práctica de la actividad física, en que todo ciudadano tiene las facilidades de practicar deportes de forma gratuita sin distinción de edad, género, raza, creencias religiosas o filiación política. En tal sentido, la comunidad se convierte en el primer escalón del deporte recreativo y del alto rendimiento. Surge como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativas físicas de las poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse a otro lugar para disfrutar de una agradable actividad relajante y saludable

CAPÍTULO V

LA PROPUESTA

En este capítulo se plasmó la propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el Sagrario del municipio Libertador del estado Mérida, ya que de manera general representa una gran importancia en la sociedad en la que vivimos, ya que es altamente sedentaria concentrada en las pantallas y las actividades físicas constituyen la herramienta que puede ayudar a las personas a ejercitarse para la salud mejorando muchos aspectos multidisciplinarios en su vida tales como: fisiológicos, psicológicos, sociales, entre otros y al mismo tiempo alejar a las personas de los posibles vicios existentes en la sociedad como las drogas y el alcohol.

En todo proceso de investigación, los aportes y la propuesta representan un segmento sustancial al problema planteado. Por tal razón, en este capítulo se pretende dar solución plasmando una propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el Sagrario, basados en que la recreación siendo una actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Brindándole la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo.

Además de la realización de una matriz F.O.D.A. que sea de ayuda en la propia parroquia el sagrario, ya que la misma es una herramienta diseñada para conocer la situación real de una organización, la cual consiste en realizar una lista con las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, para facilitar la toma de decisiones en un futuro. Este aporte está orientado a

mejorar todos los procedimientos y actividades que se lleven a cabo dentro y fuera del área de la parroquia el sagrario.

Matriz FODA

En todo organismo institucional, regional y municipal a nivel nacional se pueden apreciar esta herramienta que posee una serie de características que se determinan por los entornos sociales, esas 4 características se realizan mediante una matriz FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas) que a continuación se describirá.

Cuadro 9

Fortalezas y Oportunidades

Fortalezas	Oportunidades
• Buen nivel de preparación académica de los entrenadores. • Excelente disponibilidad al trabajo de todos los entrenadores de baloncesto. • Apoyo y colaboración del equipo animador en las actividades programadas. • Honestidad y responsabilidad de los habitantes de la parroquia el sagrario. • Buen sentido de pertenencia de toda la comunidad. • Ética profesional y ayuda mutua.	• Espacios en la comunidad para la realización de labor social a los estudiantes de la ULA, UPEL, así como también para charlas de diferentes Instituciones y Organismos del Estado Mérida. • Existencia de instituciones y organismos alrededor de la comunidad, permitiendo el acceso a ellas. • Existencia de Consejos Comunales organizados en la Parroquia. • Existencia de instituciones

• Personal comunitario con disposición al trabajo. • Adecuación del consejo comunal al trabajo deportivo.	- educativas en la parroquia. • Existencia de instituciones de salud pública y privadas en la parroquia el sagrario.
--	---

Cuadro 10

Debilidades y amenazas

Debilidades	Amenazas
• Ausencia de políticas dirigidas al desarrollo deportivo y recreativo del baloncesto. • Desconocimiento de las Enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebro vasculares, la diabetes, hipertensión, el sobrepeso y la obesidad • Falta de promoción del baloncesto en la parroquia el sagrario. • Trabajo descoordinado entre el Instituto Municipal de Deportes I.M.D y el	• Contaminación sónica producida desde la avenida y las casas. • Contaminación ambiental por monóxido de carbono al tomar la comunidad como estacionamiento privado, al estacionar autobuses dentro y los alrededores de la comunidad, quitando la visibilidad de las entradas. • Inseguridad en los alrededores de la zona. • Ingesta de bebidas alcohólicas en los alrededores, trae como consecuencias el lanzamiento de

Instituto Merideño del Deporte Actividad Física y Educación Física (IMDAFEF).	desperdicios y botellas en los espacios de la comunidad. • Vecinos sin conciencia depositan basura en los alrededores de la comunidad. • Algunos integrantes de la comunidad sin conciencia peatonal, circulan motos, autobuses y carros cerca de los niños sin tener el más mínimo cuidado.
--	--

WWW.BDIGITAL.ULA.VE PROPUESTA

La presente propuesta consiste en la propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida; la cual estará bajo la administración coordinativa de la investigadora y dirigentes comunales de la misma, de esta manera se pretende cumplir con los objetivos planteados.

Se aplicarán diferentes estrategias en coordinación con las actividades planteadas en la comunidad con la finalidad que se incluyan permanentemente la práctica de actividades físicas, recreativas y de baloncesto dentro y fuera de los espacios de la parroquia el sagrario; resaltando así el aprendizaje de los jóvenes y el aprovechamiento del tiempo libre de los mismos, una vez concluida la ejecución de las actividades se estima la continuación autónoma de la práctica del baloncesto en la comunidad y así lograr la continuidad de estas planificaciones en

comunidades donde la población joven aprovechen su tiempo libre con la práctica del baloncesto.

Justificación

Con la elaboración de la propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el Sagrario se espera una aplicación adecuada de parte de la comunidad ya que es de gran importancia pues está enfocada en la práctica adecuada del baloncesto para los jóvenes, y niños de la comunidad. Es de impacto social, positivo y voluntario para el desarrollo de los participantes en su formación asegurando siempre su calidad de vida y la de sus familias.

La propuesta de estrategias metodológicas causa interés porque la misma que podía ser utilizada en otras comunidades, siendo factible realizarla por el apoyo de la comunidad beneficiaria y su eficaz manejo que la misma presenta y el aporte que genera a los niños, niñas y adolescentes, así como a los familiares al aprovechar el tiempo en la práctica del baloncesto. Por todo esto, los beneficiarios directos son los niños, niñas jóvenes de la parroquia el sagrario y sus familias como beneficiarios secundarios pues ven maneras de administrar el tiempo libre a través del baloncesto para su formación diaria y manejo de las actividades cotidianas.

Objetivos Objetivo General

- ✓ Elaborar una propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto en la parroquia el Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida.

Objetivos Específicos

- ✓ Socializar propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto con las autoridades del consejo comunal, licenciados en Educación Física y entrenadores.

- ✓ Ejecutar la propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto con el fin de aprovechar el tiempo de los jóvenes y familiares de la comunidad.
- ✓ Concientizar a jóvenes, familiares y autoridades sobre la importancia del baloncesto para su continua ejecución en los siguientes años.

Análisis viable

Luego del análisis correspondiente a la problemática, se considera que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

- **Socio Cultural**

Desde diferentes ambientes, permitan la ejercitación de una práctica del baloncesto crítica y significativa, a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del que tenemos vigente.

- **Organizacional**

La organización tanto Institucional como familiar es la base fundamental para un buen desarrollo emocional y profesional siendo los fundamentos para una buena organización social.

- **Económico y Financiero**

La realización de este proyecto será asumida por los habitantes de la parroquia el sagrario.

- **Legal**

Apoyarnos en la Constitución Política del Estado, en la Ley Orgánica de Recreación y La Ley Orgánica del Deporte Actividad Física y Educación Física, los cuales nos brindan y permiten la capacitación y

el apoyo a la práctica deportiva del baloncesto y como parte esencial de un desarrollo integral.

Guía de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto

Diversas opiniones son las que se establecen entorno al origen etimológico de la palabra guía, sin embargo, una de las más aceptadas es que dicho término proviene en concreto del gótico vitan que puede traducirse como “vigilar u observar”. Es por ello, que una guía orienta y es el documento donde se incluyen procedimientos y principios para encauzar una lista de información que se refiere a un asunto en específico.

Por lo tanto, una guía de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto es un modelo para encaminar a los niños, niñas, adolescentes, las familias y a cada uno de los beneficiarios de la parroquia el sagrario a la práctica del baloncesto; con un tiempo determinado y los recursos necesarios, buscando siempre un impacto positivo y voluntario de cada individuo. Por ello se tomará en cuenta las actividades recreativas; porque son actividades destinadas a la diversión y al disfrute del tiempo en contacto con el medio ambiente pues se necesita de un espacio abierto, en la cual se aprovecha el clima y se disfruta mucho el trabajo en equipo.

La estrategia está conformada por diferentes actividades deportivo recreativas, que tienen como objetivo: lograr la masificación del Baloncesto, entre estas actividades se concretan las siguientes:

- ✓ Conferencias
- ✓ Talleres
- ✓ Videos
- ✓ Juegos pre-deportivos
- ✓ Actividades físico - deportivas

Como componente de la etapa de sensibilización se desarrollan conferencias, talleres y videos, los que garantizará el posterior desarrollo de

la estrategia.

Conferencias: Las conferencias tratarán temas que contribuyan a la sensibilización de los habitantes de la parroquia el sagrario como a entrenadores de la necesidad de masificar el Baloncesto, en aras de contribuir a la obtención de mayor información acerca de este deporte y la importancia de su práctica en el desarrollo de la personalidad.

Conferencia No. 1

Título: El Baloncesto y sus figuras más destacadas.

Objetivo: Familiarizarse con la historia del Baloncesto y sus figuras más destacadas.

Contenido:

- ✓ La historia de atletas de alto rendimiento tanto de nivel nacional como internacional
- ✓ Necesidad de la práctica del Baloncesto para el desarrollo de la personalidad

Orientaciones metodológicas:

Para el desarrollo de esta se invitarán a representantes del Ministerio del poder Popular para la Juventud y el Deporte y representantes de IMDAFEFE, deportistas destacados de la comunidad, así como estudiantes de la Universidad de alto rendimiento para que expongan sus conocimientos, experiencias y qué los hizo inclinarse por la práctica de este deporte. Se propiciará el intercambio entre los participantes, los que podrán realizar todas las interrogantes que deseen, de manera que despierten el interés por participar activamente en la práctica de este.

Conferencia No. 2

Título: El Baloncesto en Mérida

Objetivo: conocer la historia del Baloncesto y sus figuras más relevantes en

el estado Mérida.

Contenido:

- ✓ Historia y desarrollo del Baloncesto en Mérida.
- ✓ Figuras más relevantes del Baloncesto en Mérida.

Orientaciones metodológicas:

En esta conferencia se expondrán las principales potencialidades de los equipos existentes en el estado Mérida. Es importante destacar las edades y procedencia de cada uno de los miembros de los equipos a que se haga referencia, así como las vías de ingreso a estos, todo lo que ayudará a que los estudiantes asistentes se sientan atraídos por este deporte y aspiren a jugar en equipos que represente al estado a nivel escolar, juvenil, hasta llegar a convertirse en jugadores profesionales.

Taller: se desarrollan con el objetivo de socializar y profundizar en los contenidos que tributan a la masificación del Baloncesto. Se realizan con la participación de profesores, directivos y estudiantes. Estos contribuyen a elevar el nivel de sensibilidad de los participantes sobre la necesidad e importancia de aprovechar la masificación del Baloncesto e insistir en la incorporación de los estudiantes para lograr tales fines.

En los talleres deberá crearse un espacio de reflexión y análisis grupal para que los entrenadores aprendan como deben proceder para la atención a la diversidad en la práctica deportiva y específicamente en la enseñanza básica, aportan al conocimiento del facilitador y de todos los participantes.

Taller No. 1: La masificación del Baloncesto. Importancia en el desarrollo de la personalidad de los participantes.

Objetivos:

Orientar a los entrenadores sobre la masificación e importancia en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.

Explicar las principales características del Baloncesto y las potencialidades que brinda para su masificación.

Contenido: conceptualización de la masificación. Rasgos que la caracterizan e importancia en el desarrollo de la personalidad de los participantes. Particularidades del Baloncesto y sus posibilidades de masificación. Principales características del Baloncesto y su práctica.

Taller No.2: La práctica del Baloncesto**Objetivos:**

Sensibilizar a los participantes de la importancia de su incorporación de forma masiva a la práctica del Baloncesto.

Motivar la participación de los estudiantes en el desarrollo de actividades deportivo – recreativos para la masificación del Baloncesto.

Contenido:

Reglas del Baloncesto. Importancia de su conocimiento para su práctica

Tipos de actividades deportivo - recreativas. Sus características.

Importancia de su incorporación para el desarrollo de la personalidad.

Taller No. 3: Elementos teórico-metodológicos sobre la práctica del Baloncesto**Objetivo:**

Profundizar en el conocimiento de los entrenadores sobre aspectos teórico-metodológicos para la práctica del Baloncesto.

Contenido:

Reglamentación, fundamentos básicos del Baloncesto

Estructura del juego

Características de los jugadores y metodología a aplicar en la conformación del equipo

En búsqueda de elevar el nivel de sensibilidad, motivación e interés por la masificación del Baloncesto en estudiantes y profesores se desarrollan diferentes videos, entre ellos:

Videos

No.1. Título: Videos educativos sobre reglas y arbitrajes del Baloncesto.

Objetivo: brindar conocimientos a los estudiantes sobre las reglas y arbitraje del juego de Baloncesto y su aplicación.

Orientaciones metodológicas

La acción se desarrollará a partir de la observación de videos con una duración de 30 minutos, una vez por semana (tres semanas) donde podrán profundizar en las reglas básicas que rigen en este deporte.

Posteriormente se hace un debate donde cada uno de ellos, a través de preguntas formuladas por el facilitador o por el estudiante que así lo desee, exponer a partir de lo aprendido o lo conocido algunas reglas y elementos técnicos por los que está compuesto el Baloncesto.

Para el debate se organizarán en equipos, seleccionarán su capitán, así se pone en práctica una de las reglas exigidas, las repuestas serán evaluadas por los propios participantes y confirmadas o denegadas por el facilitador. Esta actividad contribuye a elevar la esfera cognoscitiva, afectiva-valorativa y por tanto la sensibilidad para su incorporación a la práctica de este deporte de forma masiva.

Al finalizar cada capitán dará la evaluación correspondiente a cada participante a partir de la participación, del nivel de profundidad de las respuestas dadas por ellos y el interés que demostraron por la actividad.

No.2.-Título: Videos de juegos de Baloncesto a nivel nacional e internacional.

Objetivo: conocer atletas de alto nivel competitivo de Venezuela y de otras latitudes.

Orientaciones metodológicas

Esta acción se desarrollará a partir de la proyección de videos que ilustren juegos en que participan atletas de prestigio nacional e internacional, tendrán una duración de 30 minutos, luego se utilizará 20 minutos para el debate con la misma forma de organización utilizada anteriormente donde cada equipo va a exponer ¿Qué fue lo que más gustó del juego? ¿Cuál fue el jugador que más le llamó la atención y por qué?

A modo de conclusión se les dice, que, según las manifestaciones vistas de los diferentes jugadores en el video, ellos las pueden poner en práctica, a partir de su incorporación a las diferentes actividades que se realizarán.

Se realizará la evaluación según la participación, profundidad de las respuestas dadas e interés que demuestren por la actividad.

No.3. Título: Videos sobre técnica del Baloncesto

Objetivo: mejorar las habilidades y las acciones técnico-tácticas

Metodología

Esta actividad se realizará posterior a la puesta en práctica de la estrategia, o sea luego de realizados algunos de los juegos previstos. Se grabarán algunos de ellos y se realizarán análisis para debatir cómo se manifestaron las habilidades en el juego, cuáles son los elementos necesarios a perfeccionar. Este video tiene una duración de 30 minutos, se organizará y evaluará de la misma forma que los anteriores.

En sentido general las actividades anteriormente descritas y que

tienen como objetivo: elevar el nivel de sensibilidad por la incorporación a la práctica del Baloncesto y contribuir a la materialización de la estrategia en sentido general, precisa tener en cuenta las siguientes orientaciones metodológicas:

- ✓ Durante la realización de las conferencias y talleres se debe profundizar en el término masificación y sus particularidades en consecuencia con el contexto en que se presenta, de manera que se logre el nivel de concientización necesario para la incorporación a las actividades que contribuyen a dar cumplimiento al objetivo de la estrategia.
- ✓ Concientizar la importancia de las actividades deportivo-recreativas en la masificación del Baloncesto y su incidencia en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.
- ✓ Divulgar entre los participantes y entrenadores la importancia y beneficios en el desarrollo de aspectos positivos de la personalidad, a la salud y en el aprendizaje de aspectos esenciales sobre el Baloncesto.
- ✓ Establecer un cronograma de prácticas por los días de la semana teniendo en cuenta lo sistémico e integrador de las actividades lo que garantizará una adecuada masificación.
- ✓ Establecer el diálogo que propicie que los estudiantes aporten criterios en el desarrollo de las actividades deportivo-recreativas, todo lo que ayudará a su perfeccionamiento en los casos necesarios.

Juegos pre-deportivos

Los juegos pre - deportivos constituyen una variante de los juegos menores que se caracterizan porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias, que sirven de base para la asimilación de habilidades motrices, deportivas. Algunas de sus

reglas son semejantes a las del juego deportivo y en ocasiones la idea parcial o total del juego brinda imagen concordante con un determinado juego deportivo; de aquí que existan juegos pre-deportivos de Baloncesto, de voleibol, de fútbol, de béisbol, entre otros de los deportes con pelota.

Esta tipología de juego es poco frecuente su utilización en los entrenamientos, por lo que no se aprovechan sus potencialidades para motivar a la participación de los jugadores de forma masiva.

Orientaciones metodológicas para su desarrollo

En el desarrollo de los juegos pre- deportivos existen normas generales. En la puesta en práctica y conducción de los mismos hay que tener en cuenta metodológicamente los siguientes aspectos:

- ✓ **Presentación:** se menciona el nombre del juego a realizar y la presentación del que lo conducirá.
- ✓ **Ubicación:** se realiza la formación y ubicación de los jugadores, se conforman los equipos y se ubican en el lugar correspondiente.
- ✓ **Explicación:** se explican las reglas, estas deben ser claras y lo más sintéticas posible, debe aclararse cómo se gana y cuándo se pierde.
- ✓ **Demostración:** el profesor hará una demostración clara, precisa, especialmente en los aspectos que más dificultades pueda ocasionar a los jugadores.
- ✓ **Señal de comienzo:** observar si todos los participantes están preparados antes de dar la señal de comienzo, hacerlo preferentemente con un silbato.
- ✓ **Desarrollo:** se desarrolla el juego, respetando las orientaciones, normas y reglas correspondientes.
- ✓ **Conclusión del juego:** terminará cuando se cumpla con lo establecido en el reglamento dado a conocer.
- ✓ **Despedida:** aprovechar para mantener la motivación lograda y realizar la invitación a la próxima actividad. Es importante dejar

precisada fecha, hora y lugar de la próxima actividad.

Juego N.º 1

Nombre del juego: Drible y relevo con balón

Objetivo: lograr la motivación y la responsabilidad en los practicantes

Materiales: silbato, balón, señales (banderitas y conos)

Desarrollo:

Se conformarán los equipos de acuerdo a la cantidad de participantes, los competidores estarán a una distancia de 6 metros uno del otro, la salida se efectuará al sonido del silbato, hasta llegar a la meta. El relevo se realizará en el momento de la llegada del competidor al lugar establecido, ganará el primer equipo que llegue a la meta final con el último competidor. La cantidad de puntos obtenidos por cada equipo será por el orden de llegada.

Reglas: debe cubrir el recorrido establecido, el balón solo debe ser conducido con drible.

Juego N.º 2

Nombre del juego: Encesta y suma

Objetivo: lograr la cooperación y honestidad en sus practicantes

Materiales: silbato, balón, aros, cartón.

Desarrollo:

El total de miembros del se determinará de acuerdo a la cantidad de participantes. Se colocarán los aros agrupados con numeración de 5, 10, 15, 20 y 25. Cada competidor tiene derecho a un tiro a distancia de 4 metros.

Reglas de juego: lanzar el balón con una sola mano con la técnica enseñada. De la suma total de los aros anotados saldrá el ganador.

Juego N.º 3

Nombre del juego: Drible y tiro libre

Objetivo: contribuir al dominio de las técnicas de tiro libre y a la motivación de los participantes.

Materiales: silbato, balones, conos.

Desarrollo:

Se conformarán los equipos de acuerdo a la cantidad y preferencias de participantes. Cada competidor saldrá conduciendo el balón a una distancia de 6 metros donde se encuentra un cono, realiza una vuelta driblando siguiendo la pista, se encuentra otro obstáculo, se realiza el doble paso y se hace la canasta. Luego regresará a la meta para que su compañero le dé continuidad al juego concluyendo con el último competidor que llegue al punto de salida.

Reglas de juego: el ganador será el equipo que más puntos anote en el tiempo establecido.

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

Juego N.º 4

Nombre del juego: Drible, corre en zigzag y encesta

Objetivo: lograr el disfrute y recreación de los participantes

Materiales: silbato, balones, conos, señales.

Desarrollo:

La cantidad de integrantes de los equipos, será de acuerdo a la cantidad de participantes. Se driblará continuamente, correrán en zigzag y encestarán el balón en la canasta, luego regresan y entregan a su compañero de grupo, quien realizará la misma acción. El terreno tendrá como obstáculo la marcación por conos en zigzag, lo que deberá ser vencido sin dificultad por los participantes.

Reglas de juego: el drible de ser usando las dos manos, de forma alterna, derecha e izquierda y pasar por los conos sin dejar que golpee en uno de

ellos. La mirada siempre al frente, no al piso. El ganador será el que obtenga mayor puntuación.

Juego N.º 5

Nombre del juego: Golpear al tablero

Objetivo: lograr que el balón no caiga al piso durante el juego

Materiales: silbato, balón, cronómetro, cancha

Desarrollo:

En correspondencia con el total de participantes, se procede a conformar cada equipo. Se realizará una columna dependiendo de los jugadores, luego se lanza el balón al tablero el jugador sale por el lado derecho y su compañero siguiente lo coge sin dejar que el mismo caiga al piso. El mismo debe llegar otra vez a su columna, pero tendrá que correr hasta un cono de referencia y seguir en la misma. Cada integrante del equipo ejecutará el mismo recorrido.

Reglas de juego. Durante el recorrido no debe dejar caer el balón al piso. El golpeo con el balón debe ser al tablero no al anillo. El ganador será el que coordine mejor los movimientos y realice con mayor precisión cada acción sin dejarla caer el balón en el tiempo establecido.

Juego N.º 6

Nombre del juego: Realizar la trenza con pases de pecho

Objetivo: lograr que los estudiantes coordinen con el balón mediante pases.

Materiales: silbato, balón, cronómetro, cancha

Desarrollo:

Se conformarán equipos de tres miembros de acuerdo a la cantidad de participantes, se colocan dos en cada extremo a una distancia de tres metros y uno al centro. El que está ubicado en el centro le pasa el balón al compañero de la derecha, este pasa por detrás del compañero que le pasó

el balón, luego entrega al compañero que falta y así sucesivamente hasta llegar a la meta. Cada miembro del equipo ejecutará el mismo recorrido.

Reglas de juego. Durante el recorrido no debe dejar caer el balón al piso. El pase debe ser desde el pecho. El ganador será el que coordine bien el juego sin dejarla caer en balón durante el tiempo establecido.

Juego N.º 7

Nombre del juego: Quién anota más canasta gana

Objetivo: lograr la incentivación de los participantes.

Materiales: silbato, balones, conos.

Desarrollo:

Se procede a conformar cada equipo en correspondencia con el número de participantes. Se realizan lanzamientos en la línea de tres puntos. El grupo se colocará uno en la derecha y el otro en la izquierda y comenzarán a realizar las canastas a esa distancia. Cada grupo participante realizará 25 lanzamientos. El ganador será el equipo que primero termine, pues obtendrá mayor suma de puntos.

Reglas de juego: los participantes no pueden pasarse la línea de tres puntos. Si los realizan dentro de la línea de dos puntos serán anulados.

Juego N.º 8

Nombre del juego: el treinta y uno

Objetivo: contribuir al desarrollo de la motivación de los estudiantes por la práctica del Baloncesto.

Materiales: silbato, balón, cancha

Desarrollo:

Cada estudiante debe lanzar el balón y dejarlo que rebote una sola vez, luego lo coge y vuelve a lanzar sin dejarlo rebotar y por tercera vez lo lanza y suma los puntos que obtuvo, los que serán consignados en correspondencia con la calidad de la acción correspondiente. En total, pueden obtener 6 puntos, pues el primer lanzamiento vale tres puntos, el segundo vale dos y el tercer lanzamiento vale uno.

Reglas de juego. Durante cada lanzamiento debe lograr encestar por lo menos dos de las tres canastas, de no lograrlo no acumula puntos, por lo que tendrá que comenzar de cero. Ganará el primero que logre el total de los puntos. Estimular a los ganadores en cada uno de los juegos realizados y aprovechar para incentivar a los demás para que luchen por obtener la victoria

WWW.BDIGITAL.ULA.VE

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Una vez estructurada la investigación se puede decir que los objetivos planteados podrán ser alcanzados. Durante el desarrollo de las actividades de investigación se irán tomando en cuenta los análisis hechos, de igual manera, ir consolidando poco a poco cada una de los elementos investigativos para darle solución a problemática.

Por otra parte, es importante acotar el compromiso que deberán tener, para apoyar el proceso luego de realizar el análisis de los resultados y luego de conocer las tendencias de la situación de la masificación del baloncesto, mediante el desarrollo de cada uno de los capítulos antes expuestos, se puede establecer las siguientes conclusiones:

Conclusiones

- Se debe fomentar el desarrollo la práctica de actividades recreativas para aprovechar la masificación del baloncesto y mejorar la cálida de vida de los participantes.
- Utilizar los implementos deportivos en la enseñanza- aprendizaje del baloncesto, como conos, aros, balones, presentando las actividades a través de explicaciones y demostraciones.
- Concientizar a las familias de la parroquia el sagrario de un desarrollo adecuado en la distribución del tiempo de los niños, niñas y adolescentes según actividades extracurriculares como el baloncesto.

- Buscar actividades reales, motivantes, divertidas, que fomenten relaciones positivas y en las que se aprenda y se masifique el baloncesto.
- Las actividades recreativas apropiadas y ejecutadas adecuadamente son un gran instrumento para la masificación del baloncesto en la parroquia el sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida.

Recomendaciones

- Es imprescindible la elaboración de una propuesta de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto para los niños de la Parroquia el sagrario Municipio Libertador del estado Mérida, que permita un desarrollo integral de los mismos y beneficie la aplicación correcta del proceso enseñanza – aprendizaje.
- Incentivar la práctica del baloncesto, la misma brinda grandes beneficios para la salud, mente y tiempo.
- Dar a conocer la guía de estrategias metodológicas para la masificación del baloncesto con la meta de incentivar la participación activa de cada individuo, generando una cultura que se propague en sus familias.
- Elaborar una matriz F.O.D.A que sea de ayuda en la comunidad, específicamente en la parroquia el sagrario ya que es una herramienta diseñada para conocer la situación real de una organización.

REFERENCIAS

- Arias, Fidias. (2004) El Proyecto de Investigación. Guía Para su Elaboración. Orial Ediciones, Caracas, Editorial Espíteme.
- Arias, F, (2006). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (5ªed). Caracas: Episteme.
- Baca, V. G. (1993). Evaluación de Proyectos. Análisis y Administración de Riesgos. Editorial McGraw-Hill. México.
- Becerra, Naranjo A. (2007). Thesaurus de la Investigación Académica Universitaria: Imprenta del Universidad de Los Andes, UPEL – IPC. 2º Reimpresión, Caracas Venezuela.
- Becerra, Naranjo A. (2011). Thesaurus Curricular de la Educación Superior. Lo que en este Siglo XXI Necesita Saber de su Academia y del Quehacer Académico Institucional Cotidiano un Docente Universitario. Imprenta del Universidad de Los Andes, UPEL – IPC. 2º Reimpresión, Caracas Venezuela.
- Bisquerra, L. (1990). Metodología de la Investigación. Editorial Morata. España.
- Blanco, Uvencio. (1955). Juego Olímpico Contra El Dopaje En El Deporte. IND, Caracas Venezuela.
- Bravo Sierra, R. (1993). Ciencias Sociales. Análisis Estadísticos y Modelos Matemáticos. Teoría y Ejercicios. Editorial Paraninfo Madrid.
- Cajigal, José. (1975). El Deporte en la Sociedad Actual. Editorial Prensa Española. Barcelona, España
- Carta Internacional de Educación Física (1978). Obra Citada. Manual del Deporte para Todos (1995).
- Comas, M. (1991). Baloncesto. Más que un Juego. Tomos 19. Gymnos, España. Editorial Deportiva.
- Editorial Norma S.A. (1991). Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Tomo 1. Colombia: Autor

Editorial Norma S.A. (1991). Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Tomo 2. Colombia: Autor

Editorial Norma S.A. (1991). Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Tomo 3. Colombia: Autor

Editorial Norma S.A. (1991). Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Tomo 4. Colombia: Autor

Editorial Norma S.A. (1991). Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Tomo 5. Colombia: Autor

Editorial Norma S.A. (1991). Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Tomo 6. Colombia: Autor

Esteves, H. (1.982) Educación Física. Editorial Romor C.O Venezuela.

Federación Internacional de Baloncesto, FIBA Américas. "Estatutos Generales" (s.f). Puerto Rico: Autor

Federación Internacional de Baloncesto, FIBA Américas. "Interpretaciones Oficiales de las Reglas de Baloncesto 2006. Puerto Rico: Autor

Federación Internacional de Baloncesto. FIBA Américas (2008). Manual de Jueces de Baloncesto Para Juegos con dos Árbitros. Puerto Rico: Autor

Federación Internacional de Baloncesto. FIBA Américas (2008). Manual de Jueces de Baloncesto Para Juegos con dos Árbitros. Puerto Rico: Autor

Federación Internacional de Baloncesto, FIBA Américas (2008). Reglas Oficiales. Puerto Rico: Autor

Federación Internacional de Baloncesto, FIBA Américas (2012). Reglas Oficiales. Puerto Rico: Autor

Felice Castillo, C. (1986). Visión Integral del Deporte. Italgráfica SRL. Caracas, Venezuela

<http://www.bruqueratenis.com/usuarios.lycos.es/basketbol/baloncesto.htm>.

(Documento en línea)

<http://www.mipunto.com/deportes/baloncesto/venezuela/historia.jsp>.

(Documento en línea)

Hurtado, J. (1.999). Técnicas de recolección de datos. Serie N° 3. Caracas Ediciones Fundación Sypol.

Hurtado de Becerra, J. (2006) El Proyecto de Investigación. Metodología de la Investigación Holística. Ediciones Quirón Sypal 4ª edición. Bogotá, Colombia

Kirkov, Dragomir (1.985) Manual de Baloncesto. La Habana Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

Koch, Kart. (1981). Hacia Una Ciencia del Deporte. Editorial Kapelusz S.A. Buenos Aires, Argentina

Lorenzo, A. (1997) la preparación física en el baloncesto. Extraído 10 de febrero de 2018 en la página web:
http://www.pilatelena.com/askesis/ASKESIS5/numero_5/libres/lorenzo.htm

Meza Palma, J. (1998). Diseño de una Propuesta Para la Conservación y Uso Estratégico de las Canchas Múltiples en Caricuao. Trabajo de Grado de Maestría no Publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Universidad de Los Andes. Venezuela.

Ministerio del Poder Popular Para la Educación, (2007). Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano. Edición: CENAMEC.

Moreno, J. (2006). Programa de Entrenamiento Integral Aplicado A los Atletas Juveniles de la escuela de Baloncesto La Parroquia. Trabajo de grado no publicado. Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.

Naranjo, A., Wall, K. y Rodríguez (1.982) El Baloncesto Actual. Caracas. Ediciones Deportivas Maraven.

Parlebas, Pierre, (2002). Juegos, Deporte y Sociedad. Léxico de Praxiología Motriz. Editorial Paidotribo, España.

Pendaza R, (2005) Fundamentos técnicos del baloncesto. Educación Física; Extraído el 15 de enero de 2018 en la página web:

<http://www.alipso.com/monografia2/fundamentosbasketehistoria/ind.ex.php>.

Pérez y Merino (2009), Que es el Baloncesto Extraído el 10 de febrero de 2018 disponible en la página web: <https://www.google.com/search?ei=RveSWvWrLfC6ggfb0oDgDw&qsegún+pérez+y+merino+%282009%29+que+es+el+baloncesto&oq>.

Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación. Gaceta Oficial N.º 36.787 de 15 de septiembre de 1999

República Bolivariana de Venezuela. Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. Gaceta Oficial Extraordinaria N.º 36.860. Diciembre 30, 1.999

República de Venezuela. Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física. Gaceta Oficial N.º 39.741 (Extraordinario). 23 de agosto de 2011

República de Venezuela. Ley Orgánica de Educación. Gaceta Oficial N.º 5.929. Extraordinario del 15 de agosto de 2009

República de Venezuela. Ley de Universidades. Gaceta Oficial N.º 1.429 (Extraordinario) septiembre 8, 1970

Rodríguez, L. (1.993) Historia del Básquetbol. Venezuela en un Balón. EDICAMPA s.r.l. Caracas

Ruiz Olabuénaga, José Ignacio (2012). Metodología de la investigación cualitativa. (5ª ed.). Universidad de Deusto. Editorial Deusto. Bilbao.

Salvat Deportes. (1979) Enciclopedia Salvat de los deportes. Volumen 1. Salvat Editores, S.A. Barcelona-España.

Salvat Deportes. (1979) Enciclopedia Salvat de los deportes. Volumen 4. Salvat Editores, S.A. Barcelona-España.

Sabino, C. (1995) El Proceso de Investigación. Caracas. (2º ed.) Panapo.

Springfield Collage. (2002). Oficina de Mercadeo y Comunicación "Basketball Was Born Her" (Folleto. Derechos Reservados) Massachusetts: Autor

- Tous, J. (2.003). "Reglamento de Baloncesto Comentado" Editorial. Paidotribo.España.
- Trosel B, (2009) Historia del baloncesto; extraído el 28 de enero de 2018, en la página de web: <http://Venezuelatecnología.blogspot.com/2009/06/Historia-delbaloncesto.htm>.
- Universidad Nacional Abierta. (1995). Planificación y Formulación de Proyectos Educativos, UNA – POSTGRADO- Caracas.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Aprobados por el Consejo Universitario Sección 14 de junio de 1990. "Normas Para la Elaboración y Presentación de los Trabajos de Ascenso". Caracas: Autor.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2006). FEDUPEL. "Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales. 4ª edición. Caracas: Autor.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (Resolución N.º 89-83-792) Consejo Universitario de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (1989, noviembre, 08). Reglamento de Investigación. Caracas: Autor.
- Wall, K y Diez F. (1982) Baloncesto Fundamentos Técnicos. Talleres de Ediciones y Producciones Maxcambell. Caracas-Venezuela.
- Yin. (1990) El método de caso en la investigación cualitativa. USA: Universidad de Harvard.

ANEXOS

Los ejercicios de movilidad articular y el calentamiento.



WWW.BDIGITAL.ULA.VE

Ejercicios de familiarización y coordinación con el balón



Los pases



fotografía al finalizar juegos

