



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA

LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS DEPORTISTAS DEL ASOPLEJICAT SPORTING CLUB DE LA CIUDAD DE AMBATO

Trabajo de grado previa a la obtención del título de licenciado en cultura física

AUTOR:

Garrido Struve Enrique Renato

TUTOR:

Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Ambato-Ecuador

2014

APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS DEPORTISTAS DEL ASOPLEJICAT SPORTING CLUB DE LA CIUDAD DE AMBATO**, presentado por el egresado Garrido Struve Enrique Renato, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 24 de Septiembre del 2014

Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

TUTOR

AUTORÍA

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga **LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS DEPORTISTAS DEL ASOPLEJICAT SPORTING CLUB DE LA CIUDAD DE AMBATO**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

AUTOR

Garrido Struve Enrique Renato

C.C. 180176940-5

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS DEPORTISTAS DEL ASOPLEJICAT SPORTING CLUB DE LA CIUDAD DE AMBATO**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

AUTOR

.....
Garrido Struve Enrique Renato

C.C. 180176940-5

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema **LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS DEPORTISTAS DEL ASOPLEJICAT SPORTING CLUB DE LA CIUDAD DE AMBATO.**

Presentado por el Sr. Garrido Struve Enrique Renato egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Julio 2014, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

PRESIDENTE

.....

.....

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a Dios a quién amo y admiro, a mis padres Enrique y Bertha, a mis tíos Marco y Fanny, a mis hijos Andrés y Christian, quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme, como PROFESIONAL.

A mi querida UNIVERSIDAD por su comprensión incondicional estuvieron siempre a lo largo de mi vida estudiantil, Quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculos que lo impidan para poderlo lograr.

Enrique

AGRADECIMIENTO

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza.

Responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.

Un profundo agradecimiento a mis PADRES, TIOS, HERMANOS E HIJOS, quienes han brindado siempre su cariño y comprensión al permitir tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

Enrique

INDICE GENERAL

	Pág.
Portada.....	i
Del trabajo de graduación o titulación	ii
Autoría de la tesis.....	iii
Cesión de derechos de autor.....	iv
Aprobación de los miembros del tribunal de grado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Indice general	viii
Resumen ejecutivo	xv
Introduccion	1
.....CAPÍTULO I.....	2
El Problema.....	2
Tema.....	2
Planteamiento del problema.....	2
Contextualización.....	2
Árbol de Problemas.....	6
Análisis Crítico	7
Prognosis.....	8
Formulación del Problema.	8
Preguntas Directrices	8
Delimitación del problema.....	9
Delimitación contenido:	9
Delimitación espacial:.....	9

Delimitación temporal:	9
Justificación.....	9
Objetivos	10
General	10
Específicos	10
 CAPÍTULO II	
Marco Teórico	11
Antecedentes Investigativos.....	11
Fundamentación Filosófica	13
Fundamentación Epistemológica	14
Fundamentación Ontológica	14
Fundamentación Axiológica	15
Fundamentación Legal	15
Categorización de las Variables	19
Constelación de la Variable Independiente. Actividad Física Adaptada	20
Constelación de la Variable Dependiente. Practica Baloncesto.....	21
Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.....	22
Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente	40
Hipótesis.....	58
Señalamiento de variables.....	58
Variable Independiente	58
Variable Dependiente.....	58
 CAPITULO III.....	
Marco Metodológico.....	59

Enfoque de la investigación	59
Modalidades de Investigación.....	60
Bibliográfica – Documental	60
De Campo	60
Niveles o tipos de Investigación	60
Exploratoria.....	60
Descriptiva	61
Correlacional.....	61
Población y Muestra.....	61
Población.....	61
Muestra.....	62
Variable Independiente: Actividad Física Adaptada.....	63
Variable Dependiente: Practica del Baloncesto	64
Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información	65
Procesamiento de la Información.....	65
Validez y Confiabilidad	66
Validez	66
Confiabilidad.....	66
Plan para la Recolección de la Información.....	66
Plan para el Procesamiento de la Información.....	67
Análisis e Interpretación de Resultados	68
.....CAPITULO IV.....	69
Análisis E Interpretación De Resultados	69
.....CAPÍTULO V	89

Conclusiones	89
Recomendaciones.....	89
..... CAPITULO VI.....	
Propuesta.....	91
Título de la Propuesta.	91
Datos Informativos.....	91
Antecedentes de la Propuesta.....	91
Análisis de Factibilidad.....	92
Justificación de la Propuesta	95
Objetivos de la Propuesta.....	96
Objetivo General	96
Objetivos Específicos.....	96
Fundamentación Teórica-Científica.....	96
Modelo Operativo	128
Matriz del Modelo operativo.....	129
Administración de la Propuesta	130
Evaluación de la Propuesta	131
Bibliografía	132
Citas de documentos digitales.....	134
Anexos	135

INDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro N° 1: Causa efecto.....	6
Cuadro N° 2: Población	61
Cuadro N° 3: Variable Independiente	63
Cuadro N° 4: Variable Dependiente	64
Cuadro N° 5: Plan de Recolección de Información	66
Cuadro N° 6: Actividad física adaptada	69
Cuadro N° 7: Trabajo en equipo	70
Cuadro N° 8: Fuerza y resistencia	71
Cuadro N° 9: Elementos	72
Cuadro N° 10: Condiciones limitadas	73
Cuadro N° 11: Practica del baloncesto	74
Cuadro N° 12: Resistencia y flexibilidad	75
Cuadro N° 13: Técnicas grupales	76
Cuadro N° 14: Métodos de la actividad física	77
Cuadro N° 15: Capacitación	78
Cuadro N° 16: Actividad física adaptada	79
Cuadro N° 17: Realiza trabajos	80
Cuadro N° 18: Fuerza y Resistencia	81
Cuadro N° 19: Elementos	82
Cuadro N° 20: Condiciones limitadas	83
Cuadro N° 21: Prácticas de baloncesto	84
Cuadro N° 22: Resistencia y flexibilidad	85
Cuadro N° 23: Resultados grupales	86
Cuadro N° 24: Métodos de la Actividad física adaptada	87

Cuadro N° 25: Capacitado	88
Cuadro N° 26: Metodología – Modelo operativo	129
Cuadro N° 27: Administración de la Propuesta	130
Cuadro N° 28: Evaluación Propuesta	131

INDICE DE GRAFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1: Inclusiones Conceptuales	19
Gráfico N° 2: Constelación de la Variable Independiente	20
Gráfico N° 3: Constelación de la Variable Dependiente	21
Gráfico N° 4: Actividad física adaptada	69
Gráfico N° 5: Trabajo en equipo	70
Gráfico N° 6: Fuerza y resistencia	71
Gráfico N° 7: Elementos	72
Gráfico N° 8: Condiciones limitadas	73
Gráfico N° 9: Práctica del baloncesto	74
Gráfico N° 10: Resistencia y flexibilidad	75
Gráfico N° 11: Técnicas grupales	76
Gráfico N° 12: Métodos de la actividad física	77
Gráfico N° 13: Capacitación	78
Gráfico N° 14: Actividad física adaptada	79
Gráfico N° 15: Realiza trabajos	80
Gráfico N° 16: Fuerza y Resistencia	81
Gráfico N° 17: Elementos	82
Gráfico N° 18: Condiciones limitadas	83
Gráfico N° 19: Prácticas de baloncesto	84
Gráfico N° 20: Resistencia y flexibilidad	85
Gráfico N° 21: Resultados grupales	86
Gráfico N° 22: Métodos de la Actividad física adaptada	87
Gráfico N° 23: Capacitado	88

RESUMEN EJECUTIVO

Dentro del deporte para personas con discapacidades, los primeros que se atrevieron a practicarlo fueron los mutilados de la primera guerra mundial después de 1918 como medio de rehabilitación.

En el año 1960 en Roma se realizaron las 1° Para olimpiadas, hoy llamadas Paralimpiadas, las mismas se realizaron inmediatamente después de la conclusión de las olimpiadas.

En nuestro país la práctica de deporte adaptado empezó en la ciudad de Guayaquil en 1975 estuvo al mando de la federación de deporte de integración humana.

En nuestra provincia el deporte adaptado no ha logrado surgir por la necesidad de entrenadores, debidamente adiestrados sobre las peculiaridades de la práctica del deporte, las características de las diferentes formas de discapacidad, las limitantes en determinadas patologías, las formas de evaluar al deportista y de seleccionar el deporte o actividad más apropiada de acuerdo con la individualidad de su afección, al no tener este conocimiento no se ha logrado la inclusión de las personas con capacidades especiales.

Gracias a las encuestas y entrevistas realizadas a entrenadores y a los deportistas, se sacó la conclusión que se necesita capacitar a las personas que van a trabajar dentro del área de cultura física, para que por medio del deporte las personas con capacidades especiales se integren a la sociedad

Se recolecto la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los entrenadores y deportistas, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, que dio como resultado que se determino que los entrenadores no implementan adecuadamente técnicas sobre la práctica de baloncesto, por lo que se debe realizar correctivos para garantizar el desarrollo de la actividad física adaptada en los deportistas, por lo cual direccionaron a elaborar la propuesta en un manual de técnicas y estrategias sobre la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto en los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING LUB de la ciudad de Ambato.

INTRODUCCION

Todos los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de AMBATO, deben estar en un adecuado desarrollo sobre la Actividad Física Adaptada y la práctica de baloncesto.

La información que se presenta a continuación en la presente investigación busca establecer las necesidades deportivas en los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de AMBATO, para brindar una solución de las mismas de forma sistemática y reiterada con la finalidad de obtener deportistas con cualidades y capacidades acordes a las exigencias deportivas de vanguardia.

Dicha investigación se ha desarrollado a través del siguiente contenido.

CAPÍTULO I, consta del tema de investigación, planteamiento del problema y en él se desarrolla la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes de la investigación, delimitación del objeto de investigación, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II, contempla el Marco teórico que consta de: antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis, señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, consta de la metodología en lo cual se determina: la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, operacionalización de variables, plan de recolección de la información, plan de procesamiento de la información.

CAPÍTULO IV, disponemos de: análisis e interpretación de resultados, interpretación de datos, verificación de hipótesis.

CAPÍTULO V, consta de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO VI, finalmente culminamos con la propuesta que es la alternativa de solución al problema educativo.

Finalmente la Bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Tema

La actividad física adaptada y su incidencia en la práctica del baloncesto de los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato

Planteamiento del problema

Contextualización

En la actualidad, se piensa que el deporte no necesita adaptación a la condición física de las personas con discapacidades parapléjicas, por cuanto su complejidad es no idéntica a la de las personas sin problemas de caminar; y se necesitan adaptaciones como ayudas de silla de ruedas especiales que ayuden a la práctica del baloncesto, pero los clubes normalizados aceptan al deportista parapléjicos en casos muy concretos y puntuales y nunca suelen darles la oportunidad de practicarlo oficialmente.

El área de Cultura Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas y coordinativas que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos en general, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano que va asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo para la conducta del movimiento y desarrollo psicomotriz que en muchas veces no se las cumple por parte de los docentes y por muchos factores.

El Baloncesto en silla de ruedas se practica en más de 72 países del mundo fue inventado en 1946 por ex jugadores de Baloncesto convencional de los Estados Unidos de América, quienes tras sufrir lesiones de guerra, quisieron experimentar nuevamente un deporte altamente atlético dentro del marco grupal de equipo.

Precisamente, en el estado de California nació la V.W.B.A. (Asociación Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas). Fue allí donde se disputó el primer Campeonato del Mundo, aunque de manera no oficial. Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación a nivel mundial las utilizan todas las personas, pero no para capacitar a las personas con capacidades especiales en la práctica del baloncesto adaptado en silla de ruedas.

Señala GARCIA. J.A. (1992), que en **el mundo** las personas con capacidades especiales no tienen la importancia que se merecen como errores en el deporte y la vida.

En los países que practican el baloncesto y la actividad física adaptada no poseen un Centro de Capacitación, para obtener un mejor rendimiento físico de los deportistas y la participación en un mejor nivel profesional con logros, éxitos

En el Ecuador, según el Consejo Nacional de Discapacidades (CONADIS), existen 77.343 personas con discapacidad, de las cuales 46.604 son hombres y 30.739 mujeres. Los menores de edad son 20.560 y los mayores, 56.783. De ahí que estos 12 hombres que entrenan y se concentran en las instalaciones de la Federación Deportiva del Azuay en Cuenca, son considerados héroes y pasarán a la historia por haber formado parte de la primera selección de baloncesto sobre sillas de ruedas que representó al Ecuador en un torneo oficial internacional: el Sudamericano Uruguay 2006, pero no poseen un centro de capacitación en la práctica del baloncesto adaptado en silla de ruedas usando las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, ya que en nuestro país si se conoce el uso de las mismas pero no es utilizado para la capacitación de alguna disciplina deportiva especial.

En nuestro país, dice RUIZ. L. (2006), que la FEDEPE es la encargada de planificar, difundir y desarrollar competencias de fútbol siete, natación, atletismo, tenis y baloncesto sobre sillas de ruedas. De todas, la disciplina más avanzada es el baloncesto, que desde principios de 2006 tiene su liga nacional. Aunque ninguno de los atletas discapacitados del Ecuador recibe dinero por participar en

competencias. “Las disciplinas que practicamos son netamente a nivel amateur”, aclara Carlos Salcedo, vicepresidente de FEDEPE.

El Comité Olímpico Ecuatoriano (COE) entrega mensualmente US\$ 3.200 dólares a FEDEPE; pero esa cantidad no es suficiente para promover todos los Torneos de las diferentes disciplinas Deportivas. Los principales problemas de los discapacitados. La depresión y las escaras.

Las últimas atacan silenciosamente. Son unas llagas que aparecen comúnmente en los glúteos o piernas, cuando la movilidad de las zonas es limitada; es decir, cuando la persona pasa mucho tiempo sentada o acostada.

Algunos seleccionados padecen de escaras, y la situación se empeora al no contar con un cuerpo médico.

Al Sudamericano de Uruguay, por ejemplo, viajaron sin personal de apoyo. “Los atletas necesitaban gente que los ayude a asearse, y un mecánico que los asistiera cuando sus sillas se quebraban, debido a los fuertes choques en el juego; pero no tenían personal capacitado en esas áreas. Igual, ellos demostraron que son grandes, apoyándose mutuamente y soldando sus propias sillas”, se enorgullece Pidal.

LOPEZ. Javier (2000), dice que en **la provincia de Tungurahua** existe el Club Alianza y el Club de Asociación de paraplégicos de Tungurahua llamado Asoplejicat Sporting Club que significa Club Deportivo Cultural y Social, pero no tienen charlas de capacitación, motivación en la práctica del baloncesto y cultura física adaptada en silla de ruedas para un mejor desempeño físico y laboral.

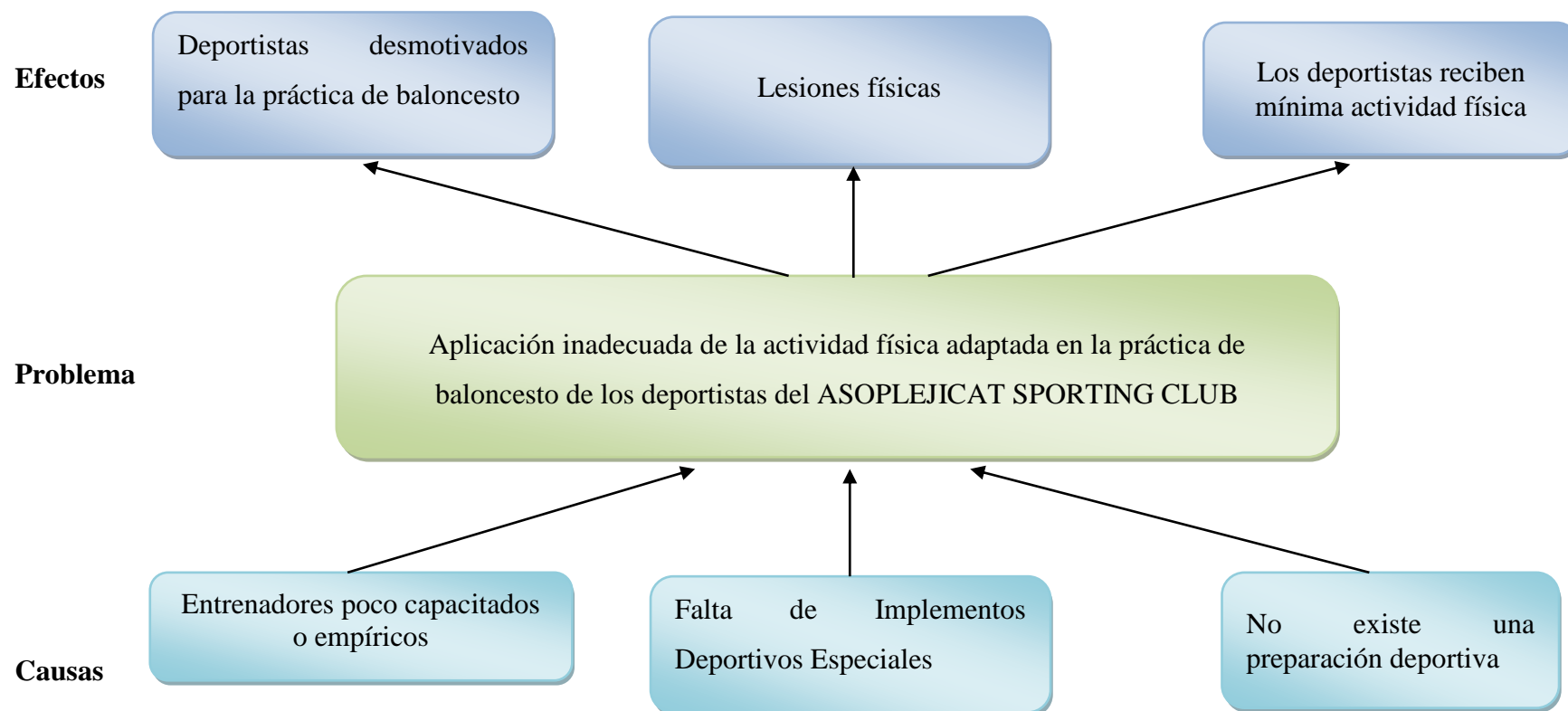
La actividad física adaptada es una de las áreas que favorecen más al desarrollo integral de la persona, la maduración del alumno/a y la integración, ya que se trabaja mayoritariamente mediante actividades colectivas que permiten mucho más que el escolar se conozca a sí mismo, participe, resuelva problemas y conviva con el grupo-clase.

La Asociación de Plejicos de Tungurahua fue creado hace 20 años constan actualmente con 250 socios con diferentes grados de discapacidades físicas.

Poseen una infraestructura adecuada la Asociación de Ple jicos de Tungurahua para la rehabilitación de las personas con capacidad especial, pero la disciplina del baloncesto adaptado en silla de ruedas nace hace 12 años pero no hay capacitación constante y dirigida para hombres y mujeres tanto en lo técnico como en lo táctico para un mejor rendimiento físico, y así poder competir representado a la provincia en excelente nivel deportivo.

Finalmente les falta un Centro de capacitación para obtener mejores logros deportivos en el baloncesto adaptado en silla de ruedas utilizando

Árbol de Problemas



Cuadro N° 1: causa efecto

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis Crítico

La aplicación inadecuada de la actividad física adaptada en la práctica de baloncesto, de los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB, es provocada por el esfuerzo físico que tienen los deportistas durante su entrenamiento, ya que son las causas negativas y por ende efectos que a futuro se convertirán en un aporte negativo, no solo para el entrenador y el deportista si no para la misma institución.

Una de las causas predominantes es contar con entrenadores poco capacitados o empíricos, dando como resultado deportistas desmotivados para la práctica del baloncesto. Es necesario, un profesional que tenga los conocimientos necesarios para entrenar a personas con capacidades especiales, tanto para hombres como para las mujeres, que se preocupe a su calentamiento, parte técnico- táctico, recreación, ejercicios de elongación o relajación y desarrolle la práctica del baloncesto y la cultura física adaptada.

La falta de implementos deportivos especiales, tales como: balón, canasta, tableros, porterías y las sillas especiales, pueden afectar en las lesiones físicas de los deportistas, ya que los miembros no tienen las sillas con sus medidas, peso, y el material adecuado, ya que para evitar caídas, lesiones, golpes, por lo que en la mujer es más difícil, ya que no tienen la misma fuerza que los hombres al levantarse y seguir entrenando, las personas con capacidades especiales por su condición física, ya son unos ganadores, la actividad física en ellos minimiza discapacidades y maximiza sus habilidades en el deporte.

Además, no existe una preparación deportiva, por lo que los deportistas reciben una mínima actividad física, esto es por la falta de interés por parte de los docentes y de las mismas autoridades de la institución, quienes se niegan a promover una educación diferente e innovadora, por lo contrario continúan inmersos al método tradicional y no se toma en cuenta las discapacidades de los deportistas, también el desconocimiento técnico de la comunidad educativa del club es provocado por la falta de capacitación y auto preparación produciendo un gran retraso físico en los deportistas.

Prognosis

Al no llegar a capacitar a las personas con capacidades especiales de la Asociación de paraplégicos de Tungurahua utilizando la actividad física adaptada en la práctica del baloncesto se producirá enfermedades, como por ejemplo las escaras, la baja Autoestima, y la falta de valor para la superación personal para un mejor desempeño laboral y deportivo.

Las Personas con capacidades especiales no estarán preparadas para desenvolverse en el deporte a nivel competitivo, ya que necesitan capacitarse aprender a jugar el baloncesto con técnica-táctica, y su comportamiento tanto dentro como fuera de la cancha, y por ende minimizar sus discapacidades, el desconocimiento de la práctica del baloncesto adaptado es una de las causas para que el deporte en personas con capacidades especiales de Ambato no sea competitivo a nivel provincial, nacional e internacional, y ser un país con excelentes deportistas especiales en la disciplina del baloncesto con la ayuda de la cultura física adaptada.

Formulación del Problema

¿Cómo incide la actividad física adaptada en la práctica del baloncesto de los de los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato?

Preguntas Directrices

¿Cómo es la actividad física adaptada en los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato?

¿Cómo se encuentra la práctica del baloncesto de los de los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato?

¿Existe una propuesta de solución al problema de la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto?

Delimitación del problema

Delimitación contenido

Campo: Deportivo

Área: Cultura Física

Aspecto: Actividad física adaptada y la práctica del baloncesto

Delimitación espacial

Esta investigación se realizará con los deportistas de ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato

Delimitación temporal

La investigación se realizará en trimestre Julio- Septiembre del 2014

Justificación

Es Importante este proyecto de Investigación, porque durante los últimos años, el tema de la actividad física adaptada ha adquirido un mayor auge ya que, tanto las escuelas públicas y privadas. Y las personas que practican ejercicios físicos se encuentran más consientes y sensibles ante la importancia de utilizar la cultura física adaptada sobre todo los deportistas con discapacidades que practican el baloncesto desarrollar sus habilidades y destrezas físicas.

Es Original este proyecto de Investigación porque se planteará medidas alternativas que coadyuven a la solución de problemas y la implementación de la cultura física adaptada en las prácticas de baloncesto en ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato. Las iniciativas sociales no pueden ser acciones aisladas, deben ir de la mano de la misión, visión, valores y estrategia del club. Cuando los deportistas tengan acceso a los materiales necesarios en la cultura física adaptada adecuados cumplirá con el propósito la práctica de baloncesto para personas con discapacidades.

Este tema guarda gran **Interés** no solamente en el cuidado de la salud y bienestar físico de los deportistas del club, también para concientizar en las instituciones públicas y privadas encargadas del deporte y recreación de la necesidad de contar con un servicio especializado y tecnificado para brindar a la comunidad en general.

Definitivamente el **Beneficio** está dirigido hacia la comunidad, a los deportistas que conforman ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato, de igual forma a los entrenadores. Muchas escuelas privadas cuentan con una infraestructura de última generación para sus usuarios, sería de beneficio para los deportistas que ASOPLEJICAT SPORTING CLUB realice convenios con diferentes empresas que les proporcione el material del cultura física adaptada oportuna para el buen desarrollo de las clases baloncesto.

El trabajo investigativo es **Factible** porque se contó con la aprobación y colaboración de quienes se ha investigado como son: los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB.

Objetivos

General

Analizar como incide la actividad física adaptada y en la práctica del baloncesto de los de los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato

Específicos

- Establecer como es la actividad física adaptada en los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato.
- Determinar cómo se encuentra la práctica del baloncesto en los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato.
- Elaborar una propuesta de solución al problema planteado sobre la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes Investigativos

En la biblioteca de la universidad se puede encontrar una tesis sobre “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE PERSONAS CON DÉFICIT AUDITIVO DE LOS NOVENOS AÑOS DEL INSTITUTO DR.CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA” realizada por Mariela Eugenia Vela Tubón Universidad Técnica De Ambato Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación en el 2012 en el cual tenemos y las siguientes conclusiones.

La falta de capacitación respecto a fundamentos técnico deportivos del baloncesto en el personal docente de Cultura Física de la Institución, ha contribuido al desinterés de los estudiantes por el deporte competitivo. Excluyéndolos de participar en campeonatos intercolegiales.

El Instituto Camilo Gallegos dispone de recursos económicos muy limitados por parte del gobierno, esto genera que los docentes del área de cultura física sean se cierta forma empíricos, esto genera varias consecuencias por ejemplo que la materia de Cultura Física sea impartida por profesores de otras áreas.

Todos los chicos y adolescentes se caracterizan por su optimismo de superación y dedicación para no estancarse en el proceso educativo, deportivo, laboral, social y familiar. Muchas veces los aspectos deportivos se ven truncados por la carencia de apoyo de autoridades, maestros y muchas veces incluso de los mismos padres que tienden a sobre protegerlos.

En el Internet se pudo encontrar una Tesis sobre “LA CAPACITACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA DE LOS BASQUETBOLISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA CANTÓN AMBATO PERIODO MAYO – AGOSTO” realizada por Ivonne Marina Pazmiño Celi Universidad Técnica De Ambato Facultad De Ciencias Humanas y de La Educación en el 2011 en el cual tenemos las siguientes conclusiones.

La investigación demostró que la capacitación de los entrenadores de baloncesto en Federación Deportiva de Tungurahua no es la adecuada, porque de acuerdo a los resultados de las encuestas, fichas de observación y las diferentes entrevistas, los deportistas opinan que la capacitación es a nivel global y no a una disciplina deportiva específica de acuerdo a la que practican La capacitación para los entrenadores de baloncesto es más teórica por medio de la presentación de planificaciones macro, meso y micro, siendo la parte práctica necesaria para cumplir con dichas planificaciones previas a las diferentes competencias nacionales.

Se determinó que el nivel de preparación y competencia de los basquetbolistas es bajo, porque los entrenadores no tienen el conocimiento actual en técnicas de didáctica y pedagogía, los conocimientos acerca de la disciplina son obsoletos y por tanto en el momento de las diferentes competencias los resultados no son los más óptimos. Es necesario entonces comprender al basquetbolista como un todo no solo a nivel deportivo sino este como se relaciona con el medio. Por estas razones los niveles competitivos en todas las categorías son muy bajos, porque no se entiende el contexto del que viene el basquetbolista ni las circunstancias que lo rodean, por lo tanto no se tienen en cuenta las características individuales, esto determina que no exista un conocimiento amplio de la disciplina por los entrenadores que son los encargados de formar deportistas integrales.

Luego de la investigación existió la necesidad de diseñar una propuesta de solución al problema planteado en este caso, prima la creación de una escuela de capacitación para entrenadores de baloncesto en Federación Deportiva de Tungurahua, que garantice que los procesos de actualización metodológica,

didáctica , pedagogía, preparación psicológica, sean constantes para de esta manera mejorar el perfil profesional de los entrenadores de baloncesto y por ende el nivel competitivo de las diferentes selecciones.

Fundamentación Filosófica

Platón indica la verdad no es algo que percibimos de la realidad sino que es un conocimiento innato en el hombre desde antes de su existencia. El alma del hombre preexiste al cuerpo, ésta es un emporio (un lugar divino) donde está contemplando las verdades, verdades a las que él llama ideas, de manera que cuando viene el alma al mundo y se asoma por la ventana de los sentidos ve un objeto de la realidad, se acuerda de la verdad, de esa cosa que contempló en la otra vida.

La investigación se enfoca en el Paradigma Crítico-Propositivo:“Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder. Propositivo en cuanto a la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad”.

En el estudio de la presente investigación se involucró a la sociedad, porque hoy en día también es parte de la comunidad educativa y él investigador quien es el encargado de analizar los problemas y modificar, empleando y aplicando una metodología adecuada al objeto de estudio, es decir, el investigador, no se detiene en lo observado sino va en busca de alternativas de solución a los problemas de la actividad física adaptada que repercute en la práctica del baloncesto de los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTINHG CLUB de la ciudad de Ambato.

Según OROZCO. Ana. (2012), Nos dice que el baloncesto es un deporte en la cual las acciones de los participantes están orientadas hacia la superación de la oposición del adversario y el alcance de determinados objetivos, cuyas acciones de los jugadores son veloces y se ejecutan en determinado intervalo de tiempo, estas acciones se pueden realizar en condiciones estándar y en situaciones permanentemente cambiantes y para los dos casos los jugadores deben dominar gran número, volumen, de habilidades y hábitos. (Pág. 169)

Entonces, el servicio a la comunidad en este caso, a las personas con problemas diabéticos, la disciplina filosófica reflexiona sobre el obrar humano que es un saber práctico, tiene por objeto, que las acciones de los hombres sean realizadas con sensatez, para brindar una práctica deportiva de calidad, y que sean capaces de realizar bien sus actividades, dentro de ASOPLEJICAT SPORTINHG CLUB de la ciudad de Ambato.

Fundamentación Epistemológica

Según SUMMER, W. (2004), señala: “Que el conocimiento es poder, sí, esto es lo que es el conocimiento. Es poder y nada más. Poder como la salud, el talento o cualquier otro poder, esto es, carente de todo elemento moral”. (Pág. 29).

El término fundamentos epistemológicos indica el fundamento sobre el cual se construye el conjunto de saberes propios de una disciplina en particular. De cualquier forma se utiliza epistemología como gnoseología o teoría del conocimiento.

Se considera que el conocimiento es lo que el hombre interpreta de acuerdo con una amplia perspectiva del entorno. Es una construcción que realiza el sujeto a través de la cual va logrando una modificación adaptativa y durable de la conducta, está ligada a los principios del paradigma holístico que se basa en las nociones de comprensión y acción significativa como el uso la actividad física adaptada en la práctica del baloncesto en ASOPLEJICAT SPORTINHG CLUB de la ciudad de Ambato.

Fundamentación Ontológica

CLERC. Jean, en su libro de “La ontología es la parte de la filosofía que estudia al ser y su existencia en general”, es aquello que estudia el ser en cuanto ser, el interés de estudiar al ser se origina en la historia de la filosofía cuando esta surge de la necesidad de dar explicaciones racionales, no mitológicas, a los fenómenos del mundo físico, también debemos recordar que el carácter universal de la filosofía, tuvo su origen en la necesidad de un conocimiento valido a todo fenómeno y en las deficiencias de los conceptos inicialmente desarrollados.

El hombre es una realidad total, que necesita vivir en sociedad dentro de un entorno adecuado, y para que se den estas cualidades, es necesario el respeto a la naturaleza y a la vida en general; por ello la sociedad exige un pensamiento holístico (concepción de cada realidad como un todo, distinto de la suma de las partes que lo componen) que defina al ser, la existencia y la identidad.

Fundamentación Axiológica

El término axiología fue empleado por primera vez por Paul Lapie en 1902 y posteriormente por Eduard Von Hartmann en 1908.

La axiología no sólo trata abordar los valores positivos, sino también de los valores negativos, analizando los principios que permiten considerar que algo es o no valioso, y considerando los fundamentos de tal juicio

Según MARTINEZ. Fabio. (1997), nos dice que la enseñanza del deporte no es únicamente el aprendizaje de las técnicas y tácticas, sino el de enseñar los valores sociales que rigen a la actividad deportiva del baloncesto, como uno de los elementos más importantes para conservar la identidad cultural y el respeto a las demás culturas, como un derecho fundamental de los seres humanos y por lo tanto, es en ellos, en donde hay que encontrar la fuente primera de la sana práctica deportiva como es el ejercicio físico.

Estas organizaciones de valores constituyen ideologías, concepciones filosóficas; cultura; política y la moral, las mismas que se encuentran en la fuente del currículo, y en último análisis, es en relación con estos sistemas de valores y de convicciones existenciales como se elaboran, de manera consciente y explícita, los fines y objetivos del ejercicio físico.

Fundamentación Legal

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, es la nueva norma legal que viene en reemplazo de la hoy antigua Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación; la misma que reguló la actividad deportiva desde el año 2005, por sí

sola la denominación de esta Ley, ya define el carácter e intención que ha tenido el legislador en orientar estos preceptos legales a la identificación de áreas específicas de la Cultura Física, considerándola como el universo en la actividad física, para tratar de establecer parámetros especiales de definición, ámbitos de acción, desarrollo institucional y fundamentalmente diferenciación técnica de lo que es el Deporte, como espacio de competencia y selección de talentos representativos a nivel federativo; La Educación Física como instrumento para la elaboración de una política estatal de educación y salud integral de quienes están en el proceso educativo formal del país; y la Recreación como un derecho de las personas a que su “tiempo libre”, tenga la garantía de un Estado consciente de las necesidades de los y las ciudadanas, en la aplicación del principio universal de equidad.

Título III

Capítulo Único

Del Deporte De Personas Con Discapacidad

Art. 47.- El Estado, a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación (SENADER), asume la responsabilidad de impulsar el desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas para personas con discapacidad y su incorporación al desarrollo, así como apoyar a la expansión de las diferentes modalidades en el deporte adaptado para incrementar el nivel competitivo en los ámbitos nacional e internacional.

Las personas que forman parte del deporte adaptado, se clasifican de la siguiente manera:

- a) Físicos (amputados, parapléjicos, cuadripléjicos, etc.)
- b) Parálisis cerebral
- c) Discapacitados sensoriales (ciegos, sordos, mudos, etc.) ;
- d) Intelectuales o especiales (síndrome de Down, retardo mental, etc.) ; y, los autores (personas con estatura limitada).

La Ley reconoce como deportistas especiales a aquellos cuya discapacidad se origina en retardos mentales, mientras que los discapacitados deben su condición a otras causas no originadas por retardo mental.

El deporte especial será planificado, dirigido, controlado técnica, administrativa y económicamente por las fundaciones creadas para estos fines o por la federación respectiva, cuando se creare, el deporte para discapacitados será planificado, dirigido, controlado técnica, administrativa y económicamente por la Federación Paraolímpica Ecuatoriana (FEPAEC), organismo que auspiciará, dirigirá y preparará a los deportistas, y se regirá por esta ley, sus propios estatutos y reglamentos, aprobados por la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Título V

De La Protección Y Estímulo a Los Deportistas

Art. 55.- En cumplimiento a lo establecido en el artículo 82 de la Constitución Política de la República, se establece el programa ECUADEPORTES, que servirá para el desarrollo del deporte de alta competencia, en base a una planificación científica y técnica según exigencias y necesidades legítimas.

El Estado asumirá el financiamiento del mismo, a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, y su ejecución estará a cargo del Comité Olímpico Ecuatoriano, con la supervisión de la SENADER.

El Estado financiará el desarrollo de los deportistas con discapacidad de alta competencia, conforme los programas que para el efecto se creen.

Todos los deportistas a nivel estudiantil primario, secundario y superior, y de alto rendimiento, que participen en actividades deportivas de competencia y/o recreación obtendrán de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, organismo que auspiciará, dirigirá y preparará a los deportistas, y se regirá por esta ley, sus propios estatutos y reglamentos, aprobados por la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación. a través de las federaciones deportivas provinciales.

En La Ley Orgánica de Discapacidades

Sección XII

De la Cultura, Deporte, Recreación y Turismo

Art.- 80: Derecho a la cultura, deporte, recreación y turismo: Las personas con discapacidad tienen derecho a la participación activa en la vida cultural, actividades recreativas, de esparcimiento, turismo y deporte. Los Ministerios del Ramo, velarán por su cumplimiento.

Art.- 81: Oferta turística: El Ministerio de Turismo en coordinación con otras entidades públicas y privadas, velarán por la accesibilidad de las personas con discapacidad a las diferentes ofertas turísticas, brindando atención amigable, servicios con diseño universal, y, transporte accesible; además, en temporada baja deberán promover tarifas reducidas.

Categorización de las Variables

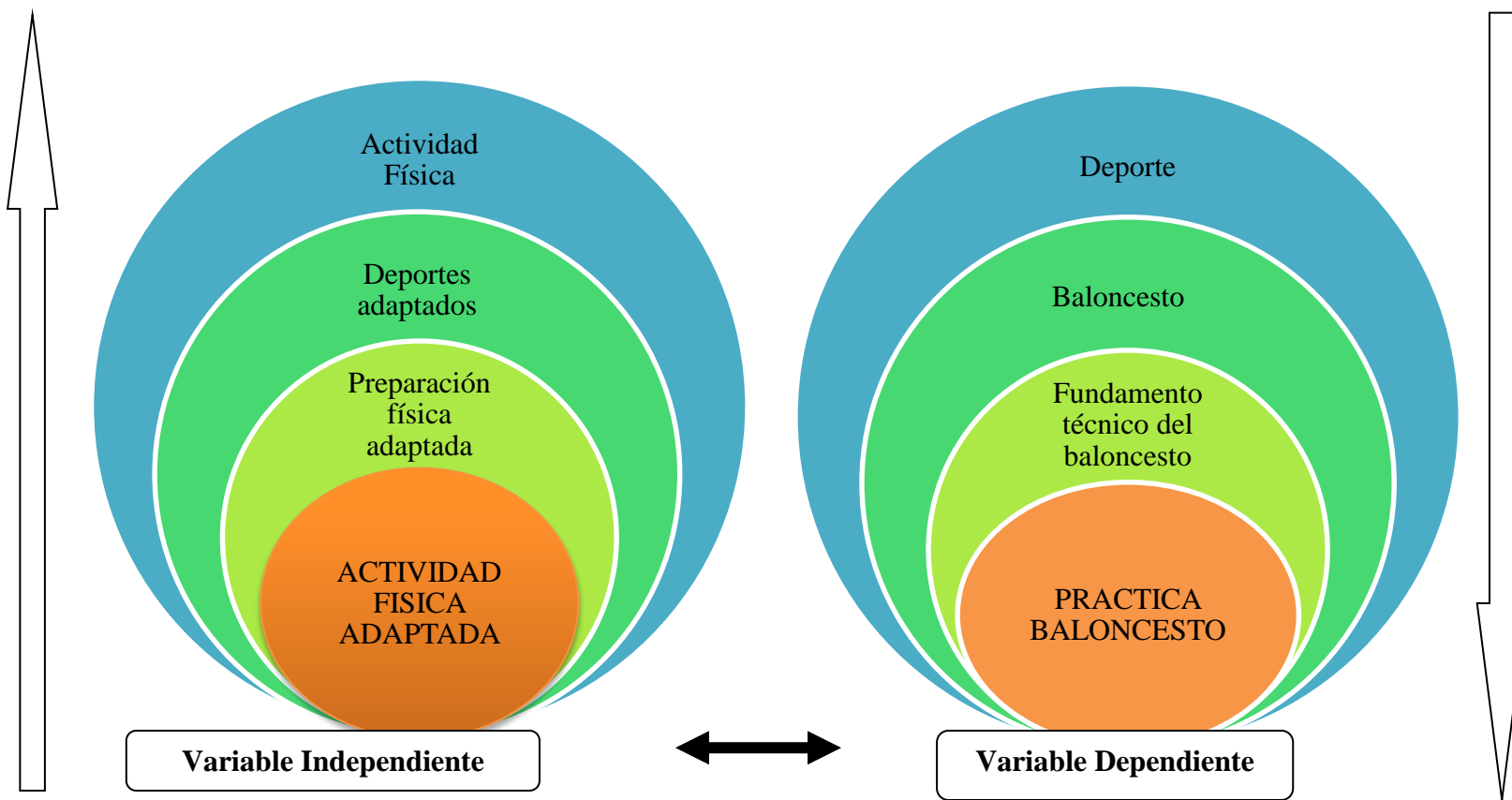


Gráfico N° 1: Inclusiones Conceptuales

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Constelación de la Variable Independiente. Actividad Física Adaptada

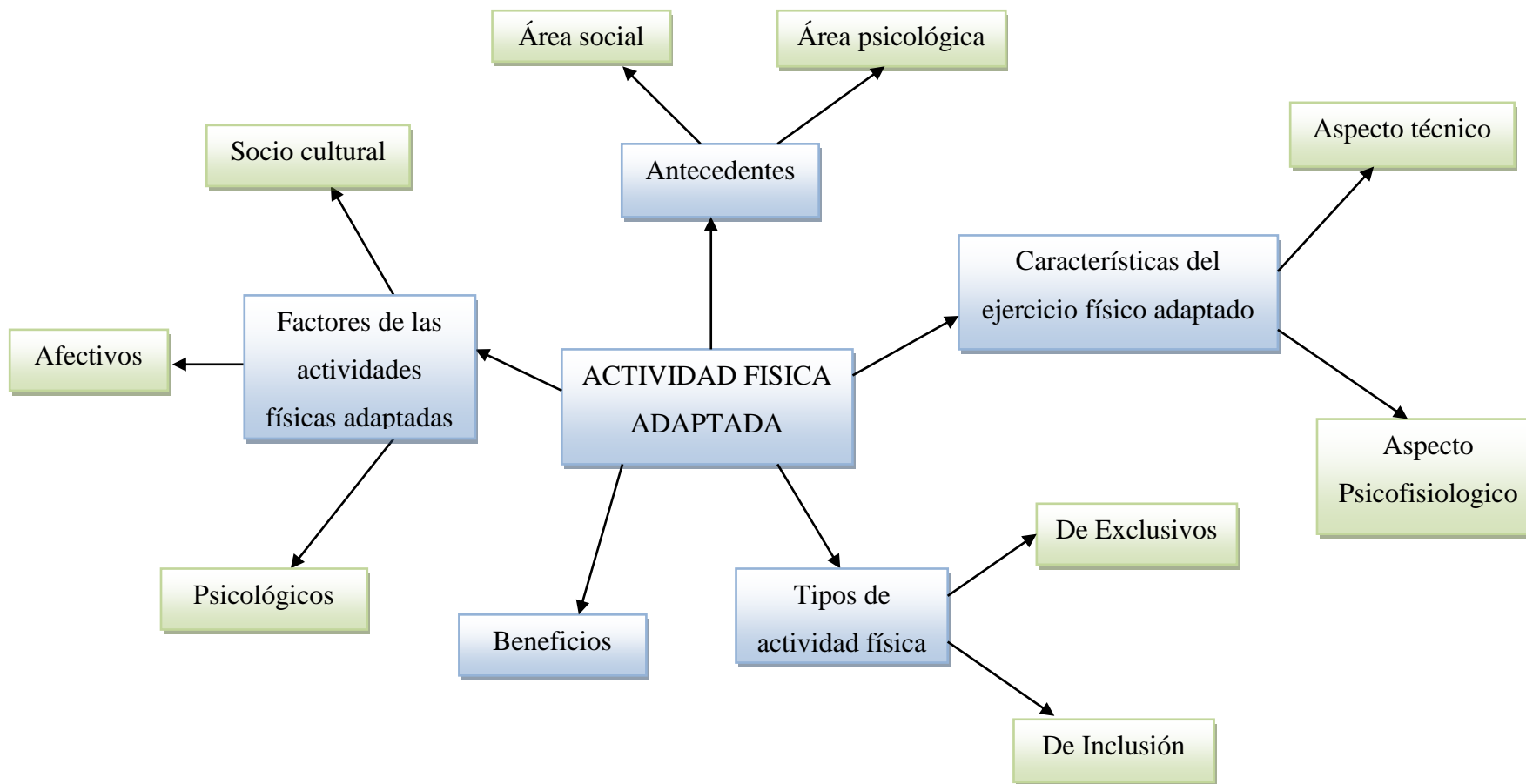


Gráfico N° 2: Constelación de la Variable Independiente

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Constelación de la Variable Dependiente. Practica Baloncesto



Gráfico N° 3: Constelación de la Variable Dependiente

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

La actividad física adaptada trata, en primer término, de los ejercicios de preparación individual; después examina las reglas y la organización y, por último, alude a los ejercicios fundamentales, desde los más sencillos hasta los ejercicios de equilibrio.

El deporte para personas, originariamente, como una ayuda a los tratamientos curativos y a los programas de rehabilitación; no se centró en alcanzar un buen estado físico, motivación, autoestima, espíritu competitivo ni en la diversión. A medida que el deporte mundial evolucionaba, la práctica del deporte para disminuidos cambiaba y pasaba de un enfoque puramente terapéutico a actividades físicas adaptadas para todo tipo de incapacidades y se utilizaba con objetivos educativos, de recreo y de diversión.

Como resultado de ello, se han producido unos grandes adelantos en las áreas siguientes: como el número de disciplina, el acceso al deporte para todo tipo de incapacidades, el número y la calidad de las investigaciones y la información del tema, se ha introducido o se ha reforzado en muchos programas de formación de profesores, con el fin de alcanzar los objetivos.

Estas actividades se orientan hacia el entorno, en la que las diferencias dinámicas, estructura motriz, describen las actividades físicas adaptadas en su conjunto y, por tanto, podemos medir el rendimiento motriz, la proporcionalidad, la diversidad y la temporalización, determinan las características de la estructura motriz.

Por último, se sugiere para mejorar la integración y la normalización de las personas discapacitadas, la formación permanente de los profesionales en general, la formación de especialistas y comenzar a desarrollar la educación física adaptada e integrada.

La necesidad de lograr adaptaciones en las actividades físicas del adulto mayor, tales como: en el equipamiento, materiales, en el entorno, en la tarea y entre otros, resulta inminente, ante cualquier intervención con estas personas.

Las razones están dadas por los cambios progresivos e inevitables en el estado de salud física y psíquica, cuyo ritmo puede ser modificado con la realización de ejercicios físicos.

La salud física está supeditada a los cambios fisiológicos que van ocurriendo durante su etapa, además en el orden psíquico también ocurren neofarmaciones importantes, tanto en el área cognitiva y lo motivacional, como en la afectiva, que han demostrado que la práctica física incrementa la independencia funcional y mental de las personas, la misma que ayuda a la vez a prevenir enfermedades.

En sí, las actividades físicas busca la orientación de adaptaciones en aspectos de gran correspondencia, para la vida de adulto mayor, como es la psicomotricidad, el estado funciona y sus habilidades instrumentadas de la vida, con este propósito, se puede determinar la calidad de vida, ante su esfuerzo físico.

En este sentido, las actividades físicas adaptadas permiten valorar la capacidad y las habilidades que poseen los deportistas con discapacidades físicas, psíquicas y sensoriales, que pueden ser de gran utilidad para el campo del deporte, las adaptaciones de los juegos debe pasar por un correcto análisis de las características de los deportistas, para los que se adapta y el de la concienciación de la necesidad de una mente activa y renovada.

La actividad física puede ayudar a retrasar y a disminuir una serie de alteraciones y de los cambios anatómicos funcionales, producto del envejecimiento, para ello es necesario realizar diferentes actividades físicas, para no poder tener enfermedades de salud, ni tampoco un envejecimiento prematuro.

La actividad física adaptada, como un objetivo preventivo, deberá mantener un control y adaptación de las posibilidades y características que posee cada persona.

Antecedentes de la Actividad Física

Aunque la actividad física ha estado presente desde tiempos ancestrales en todas las civilizaciones, ya sea bajo formas jugadas, competitivas o simplemente preparatorias, y con un carácter religioso, militar, artístico, higiénico o deportivo, como señala Cari Dier, el desarrollo y concepción de la misma como es la idea

educativa (paideia) debe ser considerado a partir de la civilización griega.

GUT. Muths. (1793), es el nombre clave de todo el proceso que ha experimentado la Cultura Física hasta la época actual, su obra *Gymnastikfür die jugend* (gimnasia para jóvenes), que se tradujo a varios idiomas. La influencia de este libro en los que después serían famosos propulsores de la Cultura Física (Cuas, Amorós, Jahn, Ling, etc.) fue decisiva,"

Este autor resalta en su método, la importancia que tiene el practicar ejercicios gimnásticos, desde tomando al ser humano como individuo hasta ubicándolo como sociedad. "El iniciador y principal representante de la corriente científica fue el sueco P. H. Ling (1776-1839), a quien se debe la famosa gimnasia sueca, que más tarde llegó a ser practicada en todo el mundo entero." Al mencionar todas las corrientes anteriores es necesario mencionar la corriente empírica de Frederick Ludwig John (1852-1778) quien fue considerado como padre de la gimnasia moderna alemana siendo él un maestro de las escuelas de Berlín. Él con estas corrientes propuso restaurar y recuperar el espíritu patriótico de todos los jóvenes en su propio país valiéndose y apoyándose de la Cultura Física como un medio para poder lograr una fuerza y vigor ante las mismas unidades de invasión de las tropas de Napoleón.

Una de las principales características del siglo XX ha sido la reducción de los distintos métodos como son: deportivos, naturalistas (ejercicios naturales), culturistas (relajación, elongación) y científicos (análisis de movimientos). Todos estos métodos se sintetizaron poco a poco tomando de cada uno solamente todos los aspectos positivos así como sus tendencias, teniendo como resultado ahora movimientos de tipos aislados y no totales como los anteriores. Ahora los cultivadores actuales tienen otra preocupación que es centrarse en uno o varios aspectos como lo son:(PILATELEÑA1978)

Objetivos generales de Actividad Física adaptada

No es posible concebir, poder a través del movimiento lograr una acción educativa antes tener la formulación de objetivos que en este caso la orienten y la encausen; ya que estos son los propósitos concretos de las metas que se pretenden

alcanzar en la obra educativa, "todo esto tiene gran importancia pues radica alrededor de las etapas de planeación, realización y evaluación del proceso pedagógico mediante la actividad físico deportiva".

Área social

Fomentar a través de las actividades físico deportivas el proceso de socialización promoviendo la convivencia cordial y alegre, por medio de actividades donde refuerce las conductas de respeto, solidaridad, cooperación y conciencia de grupo, dónde prepara a las personas con discapacidad mental, para la vida adulta independiente, el propósito de los deportistas del Asoplejicat, con necesidades, es que cada uno posee características diferentes, los cuales presentan alteraciones de los procesos psíquicos, manifestándose en mayor medida en su actividad cognitiva, lo cual obstaculiza sus habilidades y adaptación a las demandas de la sociedad a un nivel normalmente aceptado.

En lo social la actividad física adaptada, utiliza todos los medios de la cultura física, con la finalidad de mejorar y normalizar el comportamiento de las personas con limitaciones físicas o mentales, potencializando y facilitando las vías de expresión corporal, los juegos deportivos y la actividad social.

Estas actividades proporcionan una independencia relativa con sus posibilidades en la ejecución de las diferentes acciones motrices, la misma que permitirá desarrollar las emociones, los sentimientos y las relaciones interpersonales con el mundo que los rodea.

Área psicológica

La actividad física estimula el desarrollo psicológico, propiciando la agilidad mental así como la seguridad y la estabilidad emocional, al producir una mejoría en las funciones orgánicas, dónde parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva en el área somática, donde al desarrollar el mejor dominio del cuerpo, se logrará obtener mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento, ante las tareas cotidianas. La participación en las actividades físicas, puede provocar emociones negativas, como miedo, agresión y así mismo

podrá proporcionar al participante las herramientas necesarias para poder aprender a controlar sus emociones.

La actividad física adaptada podrá ser tomada como una práctica regular en la vida de todas las personas, la misma que podrá permitir al individuo afrontar la vida como una aptitud diferente, con mejor salud, responsabilidad, donde permite que los deportistas tengan la confianza y seguridad para la realización de cualquier actividad física.

Por tal razón se puso en marcha una oferta de actividad física, dirigida a personas con gran nivel de discapacidad motriz que fueron proyectados, para poder determinar el grado de concienciación y apoyo que tiene cada persona, al momento de realizar alguna actividad física.

Características del ejercicio físico adaptado

En la Cultura Física el movimiento o ejercicio es el principal medio con que se cuenta, y es de tal importancia que es preciso su estudio profundo de todos sus aspectos biológicos, mecánicos, fisiológicos y psicológicos. El ejercicio físico puede definirse como una liberación espontánea de energía tanto física como psíquica y ambas están estrechamente relacionadas, que si faltase una de ellas, el ejercicio quedaría alterado fundamentalmente, e incluso inhibido.

En el estudio que viene a continuación sobre las características y las condiciones que deben revertir el ejercicio físico, comprenden los aspectos fundamentales que condicionan su ejercicio; el aspecto técnico y el aspecto psico fisiológico.

Aspecto Técnico

Supone un primer acercamiento a los tipos o características de los ejercicios. Dentro de éstas hay que considerar dos clases fundamentales:

Ejercicio sintético: Este se compone de movimientos naturales y espontáneos, en lo que el sujeto se manifiesta libremente o hace trabajar su sistema nervioso. Más que una parte del cuerpo se dirige al sujeto entero, sin dividirlo artificialmente,

contribuyendo así el medio más adecuado para la Cultura Física de pequeños y jóvenes.

Es importante que la actividad física se realice de una manera intensa, con la finalidad de poder trabajar todas las habilidades, como es lo social, psíquico y lo físico, de esta manera se podrá elevar las expectativas personales, su autoconfianza y además se comprobar lo que son capaces de realizar al momento de realizar una actividad física.

Lo importante de una actividad física, es poder realizar un chequeo médico, para poder aumentar la continuidad de sus beneficios de una persona mayor, los ejercicios pueden ayudar emocionalmente a las personas con discapacidad, ya que les permite tener una mejor autoestima y un buen bienestar físico.

Aspecto Psicofisiológico

En los movimientos del ser humano, no puede ignorarse el componente neurofisiológico. El movimiento consiste en una reacción motora ante una excitación interna o externa.

Las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad española de nuestros días. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades cardiovasculares, el apoyo que ha recibido la medicina preventiva y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables.

Tipos de la Actividad Física adaptada

Entre las actividades físicas adaptadas, tenemos dos tipos de actividad que se utilizan durante una práctica de baloncesto, la cual mencionamos a continuación:

Actividades tendientes a la inclusión

Las actividades tendientes a la inclusión son para aquellas personas que por sus condiciones pueden incorporarse con personas llamadas "convencionales" o para

personas con parámetros normales de salud en algunos de los niveles de prácticas físicas o deportivas.

La inclusión debe ser progresiva en el tiempo hacia la aceptación y en programas no categóricos, tendientes a la emancipación..

Actividades para grupos exclusivos

Las actividades para grupos exclusivos son para aquellas personas que necesitan compartir un programa con personas de iguales características, para su mejor desarrollo o en resguardo de su salud.

Beneficios de la Actividad Física Adaptada

Entre los beneficios que tiene la práctica de baloncesto son:

Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental,

Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.

Mejora la capacidad para conciliar el sueño.

Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.

Ofrece mayor energía para las actividades diarias.

Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.

Mejora el funcionamiento de las articulaciones; y,

Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

Factores de la Actividad Física Adaptada

Factores socioculturales: Se encuentra asociado a los valores sociales y culturales, la buena salud, la productividad, la competitividad. Las normas sociales degradan al discapacitado. Algunas de las posibles causas de las actitudes

negativas se deben a las expectativas al que el discapacitado se apena por su condición. Otra de las causas, sería generalizar una serie de atributos negativos y asociarlos a los discapacitados.

Factores afectivos-cognitivos: Están compuestos por reacciones emocionales e intelectuales. Entre las reacciones emocionales está la auto identificación al ver un discapacitado (preocupación por la imagen corporal). Entre las cognitivas se sugiere que la interacción con los discapacitados sugiere una situación no estructurada cognitivamente. Otra fuente hace referencia a la asociación que se hace de propia responsabilidad con la etiología de la discapacidad. La misma se entiende así como un castigo.

Factores Psicológicos: Las actitudes pueden provenir a través de la transmisión por parte de los padres y experiencias personales negativas.

Factores condicionales: En relación al observar los varía como la edad, educación, personalidad; y en el caso del discapacitado hay conductas perjudiciales o provocadoras y factores relacionados con la discapacidad.

PREPARACION FÍSICA ADAPTADA

NESPEREIRA, Alfonso. (2014). Dice que: La preparación física es una de las partes más importantes del entrenamiento deportivo, planteamos esta comunicación desde el punto de vista del baloncesto, centrándonos en la categoría de mini básquet comprendida entre los 10 y los 12 años, en la que una preparación física específica fuera de la cancha no es la manera más apropiada de conseguir la mejora de las cualidades físicas de nuestros jugadores, adaptaremos los contenidos y objetivos de la preparación física a las demandas de este deporte, nos centraremos en que los niños aprendan jugando, por lo que debemos adaptar la preparación física al baloncesto, mediante juegos dinámicos y divertidos.

Unir la planificación del trabajo de las cualidades físicas y la de los medios técnico tácticos puede traer algunos inconvenientes, que serán más detectables a partir de la categoría junior, pero sin duda alguna el entrenamiento con balón

adaptando las actividades a la mejora de dichas cualidades aportará muchas más ventajas.

La preparación física debe hacerse dentro del propio campo de juego o fuera de él, hay multitud de opiniones divergentes, es difícil convencerles de la importancia del trabajo de cualidades que se realiza fuera de la cancha, porque como no lo han hecho en su vida, no creen en ello.

Una de las labores del preparador físico será la de convencer a esos jugadores de la utilidad de dicho trabajo, utilidad que, por otro lado, comenzarán a apreciar cuando observen resultados positivos, lo cual será la segunda labor del preparador físico, por otro lado, la frescura y amenidad que aporta el trabajo fuera de la cancha está fuera de toda duda, y son en ocasiones los propios jugadores los que lo solicitan, bien sea en la piscina, al aire libre, en el gimnasio o en cualquier otro recinto.

Es por ello que el trabajo físico debe sacarse en la medida de lo posible de la cancha, trabajando en superficies blandas sí se puede, como la hierba o similar, para evitar la sobrecarga de articulaciones, liberando al jugador de las botas de juego y haciendo que se sienta cómodo y precisamente, para hacer que se sienta cómodo, hay tres planteamientos que se antojan esenciales:

- formar al jugador en lo que está haciendo, explicándole los motivos de los ejercicios y los beneficios que obtendrá de ellos
- conceder ocasionalmente a los jugadores sesiones libres en las que puedan dedicarse a aquello que más les guste, bien sea jugar al fútbol, al voleibol, o al propio baloncesto o incluso descansar, lo cual tendrá un efecto psicológico más que positivo
- trasladar el trabajo dentro del terreno de juego sólo en aquellas ocasiones en que el hacerlo al aire libre pueda ser visto como una molestia extrema por parte del jugador, tales como lluvia intensa, frío insoportable, etc., pues no se trata de que el jugador sufra sino de que se divierta al tiempo que trabaja.

Consideramos que la mejor forma de trabajar la resistencia en jugadores y jugadoras de baloncesto es dividiéndoles en dos grupos, ya que las intensidades serán muy diferentes, en un primer grupo irían los bases y aquellos aleros que se encuentren en buena forma física y no estén con un sobrepeso evidente, y en el otro los pívots y aleros más pesados, e incluso cualquier jugador que acabase de sufrir recientemente alguna lesión y, por tanto, estuviese fuera de forma o en proceso de recuperación.

Esta división se hace simplemente a efectos de no desmotivar a los jugadores altos al ver cómo sus compañeros terminan antes las series propuestas o el trabajo que se determine en cada sesión, y para intentar mantener en ellos un ritmo fuerte dentro de sus posibilidades al englobar a todos los de una condición física similar, ya que una de las cualidades físicas básicas que deben trabajarse en el baloncesto es la resistencia.

La única forma de afrontar con garantías un intenso partido de 40 minutos a tiempo parado, que en ocasiones se alarga hasta la hora y media, o incluso más, con continuos cambios de ritmo, tensión constante y varios kilómetros recorridos al final del mismo, es contar con una resistencia adecuada.

Capacidades Condicionales

Fuerza

Es la capacidad de oponernos a una resistencia, la mayor o menor capacidad de fuerza va a depender de factores como el estado de entrenamiento, la temperatura o longitud del músculo, el tipo y grosor de las fibras que predominan, el tipo de contracción o la fatiga.

Además, la fuerza se manifiesta en régimen isométrico estático, del trabajo muscular cuando durante la tensión no varían la longitud, y en régimen isotónico dinámico, cuando la tensión provoca un cambio de longitud en los músculos.

Velocidad

Es la capacidad de recorrer un espacio en el mínimo tiempo, la velocidad de un jugador, va a depender de factores hereditarios, de la transmisión nerviosa, de la amplitud y frecuencia de zancada, de factores de ejecución técnica y del tipo de desplazamiento entre otros.

Resistencia

Es la capacidad para realizar esfuerzos de media o baja intensidad durante un periodo largo de tiempo, y la recuperación rápida de estos esfuerzos, el nivel de desarrollo de esta capacidad está condicionado por el potencial energético del organismo del deportista y el grado en que se adecua a las exigencias de cada modalidad concreta.

Flexibilidad

Esta capacidad se va a componer de la movilidad articular y de la elasticidad muscular, la movilidad es la capacidad de aprovechar las posibilidades de las articulaciones lo más óptimamente posibles.

El mayor o menor grado de flexibilidad depende de los aspectos anatómicos o mecánicos, de la edad, etc.

Capacidades Coordinativas

Son todas aquellas cualidades que ayudan a un buen desarrollo motor básico de los jugadores, ya que un jugador, está bien coordinado cuando tiene un buen desarrollo de las cualidades perceptivas, de las habilidades básicas y las genéricas, de forma conjunta con un desarrollo paralelo de las cualidades físicas condicionales.

La coordinación es una capacidad variada y específica para cada deporte, pero es posible diferenciar distintos aspectos según las particularidades, los criterios de evaluación y los factores que lo determinan.

DEPORTES ADAPTADOS

LISBONA, Albert. (2000). Señala que: La gran mayoría de los deportes convencionales, pueden ser practicados por personas con discapacidad, y dependiendo el tipo de discapacidad se precisarán unas adaptaciones u otras.

En esta sección incluiremos un listado con los deportes más destacados, indicando qué discapacidades pueden practicarlos, y qué ayudas técnicas se precisan para llevarlos a cabo, en caso de precisar alguna adaptación.

Existen prácticas deportivas de amplia aceptación como es el baloncesto o fútbol adaptado, y otros deportes que no son tan conocidos como puede ser el rugby o la halterofilia, pero que también tienen a sus adeptos, y que son también muy positivos para mejorar la calidad de vida del usuario/a y optimizar su fondo y tono muscular.

El deporte adaptado es un tipo de actividad física reglamentada que intenta hacer posible la práctica deportiva a personas que tienen alguna discapacidad o disminución, como la misma palabra indica, consiste en adaptar los distintos deportes a las posibilidades de los participantes o en crear deportes específicos, practicados exclusivamente por personas con problemas físicos, psíquicos o sensoriales.

La oferta de práctica deportiva debe llegar a toda la población que lo desee, sin exclusiones, el deporte adaptado ofrece la posibilidad de acceder a este derecho a personas que en condiciones deportivas normales no podrían, y les permite practicar actividad física y deportiva, tanto en el ámbito recreativo como en el competitivo.

Para que el deporte adaptado sea posible también es necesario que se adapten otros aspectos, como los transportes, los edificios o las vías públicas.

Este tipo de deporte está adaptado a todos los deportistas con manifestaciones diferenciales de tipo motriz, sensorial o psíquico, o minusválidos.

Todos conocemos personas con estas características, pero debemos distinguir entre:

Disminución

Pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.

Discapacidad

Restricción o ausencia de la capacidad para realizar una actividad de la forma que se considera habitual, a causa de una disminución o deficiencia, puede manifestarse en la vertiente física motriz, sensorial o psíquica.

Baloncesto adaptado para silla de ruedas

Las personas con discapacidad física pueden disfrutar de este deporte como las demás personas, pero con algunas adaptaciones que son necesarias que combinan las reglas del baloncesto tradicional con las limitaciones de los participantes.

El baloncesto en silla de ruedas fue inventado en 1946 por ex jugadores de baloncesto convencional de los Estados Unidos de América, quienes tras sufrir lesiones de guerra, quisieron experimentar nuevamente un deporte altamente atlético dentro del marco grupal de equipo.

El baloncesto es uno de los pocos deportes, sin una clasificación específica conforme al grado de discapacidad, aunque para los deportistas discapacitados intelectuales y auditivos, se hace necesario cumplir el criterio mínimo de discapacidad, según la clasificación médica de atletismo.

Sin embargo, en el baloncesto en silla de ruedas, el sistema de puntuación garantiza que los deportistas con minusvalías severas, como parapléjicos, puedan participar en igualdad de condiciones, teniendo cada jugador una puntuación distinta en canasta, que va desde 1 punto para los más afectados, hasta 4.5 para los jugadores con menor discapacidad en cancha.

La silla de ruedas

La silla de ruedas es el medio mediante el cual los jugadores con minusvalía física se desplazan cuando juegan a baloncesto, estas sillas han de poseer unas medidas mínimas permitidas, las cuales no deben ser rebasadas, por una parte, la altura del asiento no puede ser superior a los 53 centímetros.

Por otro lado, las ruedas grandes, es decir las traseras, han tener un diámetro máximo de 66 centímetros de diámetro como máximo.

El número de ruedas puede variar, entre las tres y las cuatro, dispuestas de la siguiente manera: dos grandes traseras y una ó dos pequeñas en la parte delantera.

Las canastas

Las canastas se componen de los aros y las redes, podrán ser de acero macizo o metal y con un diámetro ajustado a reglamento y sujetos a la estructura del tablero.

La red debe estar ajustada al aro y no presentar bordes o espacios entre los cuales, los jugadores puedan introducir los dedos, será de cuerda blanca con medidas ajustadas a reglamento.

Los movimientos de tronco y la estabilidad observados durante una competición real de baloncesto, y la ausencia del diagnóstico médico, forman la base de la Clasificación Funcional de un jugador.

Jugadores punto 1

No tienen movimiento en las extremidades inferiores, y poco o ningún movimiento controlado de tronco. Su equilibrio tanto hacia delante, como hacia los lados, es significativamente deficiente, y dependen de sus brazos para volver a la posición erguida cuando se desequilibran. Estos jugadores, no tienen estabilidad en una situación de contacto y normalmente coge rebotes por encima de la cabeza con una sola mano.

Jugadores punto 2

Normalmente no tienen movimiento de las extremidades inferiores, pero tienen algún movimiento de tronco parcialmente controlado, hacia delante. No tienen movimiento controlado de tronco hacia los lados ni de rotación. Los jugadores tienen una estabilidad limitada en situación de contacto, a menudo dependiendo de la sujeción de su mano para permanecer erguido en una colisión.

Jugadores punto 3

Pueden tener algo de movimiento en las extremidades inferiores, y tienen movimientos controlados de tronco hacia delante, hacia el suelo y de vuelta a la posición erguida, cuentan algún control de rotación. Los jugadores no tienen buen control de movimiento lateral de tronco, pero son más estables en una situación de contacto y capaces de coger un rebote por encima de la cabeza con las dos manos, cómodamente.

Jugadores punto 4

Tienen un movimiento normal de tronco, pero debido a una función reducida en las extremidades inferiores, son incapaces de inclinarse hacia ambos lados con un control total. Estables en contacto y en rebotes, cuentan con movimientos normales hacia delante y de rotación.

Hay situaciones en las que un jugador no encaja exactamente en las categorías para la clasificación, en estos casos los clasificadores pueden asignar a un jugador medio punto por encima o por debajo de cierta clase.

Esto crea jugadores con puntuaciones 1.5, 2.5, o 3.5, el total máximo de 14 puntos en cancha no se altera cuando esto ocurre.

ACTIVIDAD FISICA

CORPAS. T. (1991), nos dice que la actividad física es un proceso de actuación, que ha de planificarse y desarrollarse de tal modo que consiga dar respuesta a las

necesidades de aprendizaje de los deportistas, para ello debe potenciar y facilitar las vías de expresión corporal y los juegos de recreación y actividad social, prioritarias con desventajas físicas y psíquicas.

Se considera además, que esta utiliza todos los medios de la actividad física, con la finalidad de mejorar y normalizar el comportamiento del escolar con discapacidades físicas, psíquicas, pero también sensoriales, en definitiva, se trata de brindar oportunidades educativas que les permitan desarrollar al máximo sus capacidades.

Se puede apreciar que la actividad física, presentan necesidades educativas en la enseñanza especial, tiene un sentido eminentemente correctivo compensatorio, su carácter correctivo está determinado por el sistema de actividades pedagógicas que se aplican con el objetivo de eliminar o disminuir las alteraciones físicas y psíquicas del individuo y la actividad compensatoria, se realiza mediante actividades donde participan la mayor parte de los analizadores no dañados o menos dañados, lo que posibilita la organización y estructuración de todas las funciones del organismo, favoreciendo la especialización en determinadas zonas corticales.

El trabajo correctivo compensatorio se produce por una vía indirecta muy compleja, de carácter social y psicológico general; no se trata de que el escolar que presenta necesidades educativas especiales con discapacidad en el sistema sensorial visual, específicamente el que tiene como diagnóstico oftalmológico el estrabismo y la ambliopía, vean o cumplimenten su pérdida del paralelismo en los ejes oculares o su disminución de la agudeza visual, a través de los dedos o del tacto, sino de que se formen mecanismos psicológicos que permitan a través de esta vía, compensar la falta de la visión o específicamente la claridad de distinguir objetos claramente.

Fundamentación

En medicina humana, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa

del metabolismo basal, a veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio.

Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Los componentes y conjuntos de áreas de conocimiento que atienden la actividad física adaptada pueden estar resumidos en:

- a) bases del crecimiento y desarrollo humano, y bases neurológicas de la función motriz;
- b) fundamentos de la biomecánica, fisiología del ejercicio, y las teorías de la conducta motriz, control, el aprendizaje, la acción-percepción;
- c) las relaciones de la actitud interpersonales y las teorías de la comunicación;
- d) derechos humanos y legislación;
- e) fundamentos psicosociales auto concepto la motivación, la competencia social de las teorías del condicionamiento del comportamiento;

Propósitos

El propósito de la actividad física, está planteando de acuerdo con las características especiales de los alumnos que presentan alguna particularidad, con relación a la norma general que se presenta en la población regular; o en otras palabras, la actividad física, se adecua las carencias, las suficiencias o las diferencias respecto de lo denominado normalidad.

Se trata de la enseñanza que adapta, modifica el programa, las tareas o los medios para que todos los deportistas puedan participar de un proceso planificado y razonado para la interacción dentro del ecosistema, persona, entorno y tarea.

Teniendo en cuenta los análisis anteriores acerca de las modificaciones, estas son asumidas como apoyos, los que se aplican al currículo, para que sea amplio, equilibrado, diferenciado y continuo, aportando el elemento flexibilizado.

Efectos de la actividad física

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías, sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física.

La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce, las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98 %, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75 % de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo, desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

Consecuencias de la inactividad física

Entre las consecuencias de la inactividad física tenemos el sedentarismo físico, es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa, la falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y desarrollo de dilataciones venosas varices.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

DEPORTE

GARCIA. Ferrando. (1990), Dice que el deporte ha sido definido como el fenómeno social más característico de las sociedades actuales de la apariencia de una estructura simple está mimetizada una gran complejidad cultural y social basada en el lenguaje y simbolismo de la motricidad humana que, independientemente del nivel cultural y social, es aprehensible por cualquier persona, lo que convierte al fenómeno deportivo en un hecho universal.

El deporte es toda aquella actividad y costumbres, a menudo asociadas a la acometividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física, pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas

tradiciones. El fútbol en Europa y América Latina, o el fútbol americano y el béisbol en Estados Unidos, son ejemplos de deportes que mueven al año enormes cantidades de dinero. Esta evolución conduce a un aumento de la competitividad, dado que la lucha por la victoria adquiere otro significado al incluirse también el apartado económico. Este aumento, asimismo, lleva a la aparición de un importante lado negativo de la profesionalidad, el uso de diversas argucias o trampas, que puede terminar en ocasiones en la práctica del dopaje por parte de los deportistas, donde el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física, no debe confundirse actividad física con ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Prácticas Del Deporte

En este punto debemos resaltar la diversidad de manifestaciones del deporte, que podemos agrupar en cuatro grandes apartados:

- a) Deporte escolar y deporte en edad escolar
- b) Deporte de participación
- c) Deporte de rendimiento
- d) Deporte de alto nivel.

A su vez, debemos diferenciar entre práctica organizada y práctica libre. La primera hace referencia a la organización de actividades o eventos sustentados por instituciones, clubes, federaciones, etc., y la segunda hace referencia a la práctica realizada de manera autónoma por cada persona. Ambas opciones deben poder realizarse en equipamientos deportivos convencionales o no convencionales.

Destaca la creciente tendencia de los ciudadanos a practicar deporte de forma autónoma, siendo la actividad de andar/pasear la más practicada.

Salud. La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor.

Instrucción. Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto.

Equipamiento. En ciertas categorías deportivas, el deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso de los mismos. Asimismo, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista, como por ejemplo en fútbol americano. Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva.

Beneficios del Deporte

La práctica de cualquier deporte con constancia ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo. Fomenta igualmente la competitividad que si se desarrolla con moderación puede ser muy beneficiosa en su vida. Los chicos y las chicas aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas.

En el caso de los deportes de equipo se amplía además la cantidad de beneficios para los chicos. Aprenden la importancia de contar con los demás lo que desarrolla su sociabilidad; entienden la importancia de respetar la autoridad; la necesidad de seguir las reglas y la trascendencia de respetar a los rivales

Las ventajas físicas de la actividad deportiva se suman a los beneficios emocionales. Está comprobado que el ejercicio físico practicado con regularidad ayuda a prevenir importantes enfermedades como la obesidad, la osteoporosis o los trastornos cardíacos.

Tipos de Deporte

Entre los principales tipos de deporte más utilizados es:

El fútbol:

Es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas.¹ Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo.

El baloncesto:

Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta

El voleibol:

Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado.

El béisbol:

Se juega en un extenso campo de césped natural o artificial (con excepción de la zona donde los jugadores de la ofensiva corren para alcanzar las bases, ubicadas en los vértices del área cuadrangular llamada diamante y el área del lanzador donde el terreno es una loma de tierra.

BALONCESTO

NORIEGA, M. (2009). Dice que: El baloncesto, basquetbol o básquetbol del inglés básquet ball; de básquet, canasta y ball, pelota o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo.

El baloncesto se practica hoy en día virtualmente en todas las universidades y planteles educativos superiores del mundo entero, siendo uno de los deportes colectivos de mayor aceptación en las apuestas deportivas.

El baloncesto es uno de los deportes de equipo más populares del mundo en el cual dos equipos, compuestos por cinco jugadores cada uno, se enfrentan, ya sea en una cancha cubierta o descubierta, haciendo circular un balón para finalmente

introducirlo en una cesta, arco, o canasta, que está colocada a unos 3,05 m. del suelo.

Por tal cuestión es que el baloncesto es un deporte que está mayormente reservado a jugadores que disponen de gran altura, cada vez que un jugador encesta el balón en la canasta suma puntos para su equipo que pueden ser dobles o triples, dependiendo de la posición desde la cual el jugador arroja el balón.

Los partidos de básquet duran cuatro períodos de entre diez y doce minutos cada uno, en tanto, los jugadores se sitúan en diferentes posiciones para practicarlo, como ser:

Base, este tipo de jugador es el encargado de crear el juego del equipo,

Escolta, se caracteriza por ser una posición que la ocupa un jugador más bien bajo pero muy ágil y de buen tiro,

Alero, es el jugador ocupado del contraataque, por caso, se trata que el lugar lo ocupen los tiradores más efectivos,

Ala- pívot, tiene un despliegue en el que lo físico predomina, asiste de un algún modo al pívot frenando el avance contrario; y,

Pívot, esta posición la ocupan los jugadores más altos y los más fuertes porque se mueve cerca del aro.

Origen del baloncesto

Este deporte fue creado por James en Springfield, uno de sus superiores le sugirió que estudiara la posibilidad de crear un deporte con las siguientes características.

Que se pueda jugar dentro del gimnasio del colegio y por equipos.

Que se pueda jugar en invierno.

Reglamento del baloncesto

Con el paso de los años, las reglas del baloncesto han sufrido sustanciales innovaciones con el objeto de dar mayor espectacularidad y agilidad al juego.

Sus fundamentos permanecen invariables, el objetivo de cada equipo compuesto de cinco jugadores en el campo, es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón o marque.

El campo de juego

El terreno del juego, es una superficie dura, rectangular, de unas dimensiones de 28 metros de largo por 15 metros de ancho, con una permisibilidad de dos metros, más o menos, de largo y uno más o menos de ancho.

La iluminación debe ser uniforme y no perjudicial para los jugadores en ningún momento del juego.

El cesto y los tableros

Los tableros que se inserta en el cesto, están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de 1.8 metros en sus lados horizontales y 1.20 metros en los verticales.

Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2.75 metros del suelo.

Jugadores y entrenadores

Cada equipo está formado por diez jugadores, uno de los cuales asume la función del capitán, cuando se trate de torneos tradicionales, con cinco o más partidos consecutivos, cada equipo puede disponer de 12 jugadores.

El partido

El árbitro principal, de comienzo al partido, lanzando el balón al aire en el círculo

Central para un salto entre dos jugadores, uno de cada equipo, idéntico procedimiento se sigue para iniciar el segundo tiempo y en caso de producirse prórrogas o tiempos extras.

FUNDAMENTO TÉCNICO DEL BALONCESTO

VELA, Mariela. (2012). Señala que: Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al 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 y también van a derivar el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos.

Estas cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de benjamín, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos en las siguientes categorías, son los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores, si esto lo aprenden, lo practican y lo aplican en su juego, el resto de aspectos baloncestísticos irán rodados, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarles excesivo tiempo porque la base estaría establecida. Vamos a pasar a explicar cada uno de estos cuatro elementos para entenderlos con mayor claridad.

Cada deporte tiene su propia técnica, está constituida por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender.

Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar.

El Bote y el Dribling

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente, es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota, hay que dominar el bote con las dos manos por igual.

Podemos distinguir distintos tipos de bote:

Bote de protección: Se utiliza cuando tenemos una defensa cerca que nos impide progresar con la pelota, la pelota ha de botar entre ambos pies, más abajo de la cintura. Se protege el bote con la pierna y el brazo opuestos.

Bote de velocidad: Se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente y no hay ninguna defensa delante, la pelota bota en el suelo al lado, por delante del jugador. La pelota, en el rebote, puede subir un poco por encima de la cintura.

El Pase

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque, es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de distintos tipos:

Pase de pecho: Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias, se inicia desde la posición básica, con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.

Pase por encima de la cabeza: Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.

Pase de mano a mano: Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

El lanzamiento

El lanzamiento o tiro constituye el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de hacerlo pasar de arriba a abajo, a través de la circunferencia del aro que soporta la red.

Tiro a canasta

Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador.

Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador, los tipos de tiro existentes son; en suspensión; tiro libre; tiro en forma de gancho y mate.

Defensa

La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta, cuando defendemos no podemos tocar en exceso al contrario, debemos respetar su espacio porque si no nos pitarán falta.

La posición defensiva es entre el aro y el jugador, salvo excepciones siempre se defenderá dando la espalda a la canasta, los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro.

Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá metido pocas canastas, los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo.

El buen jugador de baloncesto tiene que dominar tanto el tiro, como el pase, como los fakes o amagues y no hay que olvidarse de la defensa, por ello un jugador de baloncesto no se hace en tres horas, sino que se tarda años y años en perfeccionar la técnica, hasta que los movimientos son instintivos.

Por eso la persona que quiere ser un jugador importante para un equipo debe trabajar duro en los entrenamientos, o fuera de ellos si dispone de tiempo libre suficiente, para perfeccionar su técnica.

Lo que aquí explicamos es lo fundamental para una persona que quiere jugar al baloncesto, a partir de aquí debe evolucionar su estilo de juego, pero siempre

teniendo presente los fundamentos y la forma correcta de llevar a cabo las distintas acciones.

Manejo del Balón

La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente, esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas.

Podemos decir que todos los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio esta casi libre.

Pivote

El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies, si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco.

Se utilizan generalmente, en ataque para ganar la posición o como protección, y en defensa para conseguir buenas posiciones para obtener el rebote.

PRACTICA DE BALONCESTO

Según MARTINEZ. Miguel. (2002), Dice que el baloncesto en su práctica es global, se percibe, se decide y se ejecuta, en su entrenamiento en iniciación debe plantearse de igual manera, nosotros en esta etapa daremos prioridad al hecho de percibir, de la toma de decisiones de múltiples posibles adaptadas, progresivamente tratadas y reales para su alcance, tampoco debemos plantear opciones inalcanzables, que en lugar de estimular, contraríen y desanimen a nuestros jugadores.

En la actualidad el deporte, es un medio de subsistencia, el hombre convertido en "mercancía", en otro mundo, por ejemplo en Cuba, el deporte, es una de las principales conquistas de la revolución, es un medio de salud física y mental, de sano entretenimiento, donde la lucha es frente a un contrario, no un enemigo.

Así, en una sociedad socialista, todo se mueve en función del bienestar del hombre, sus ciudadanos, de la formación de las futuras generaciones, con concepciones claras, humanísticas y nos guía, el deportista y combatiente mayor, mostrar la similitud y reciprocidad existentes en la práctica del deporte, como disciplina practicada de forma colectiva, o sea un juego de conjunto.

Por tanto, el simple hecho de realizar un baloncesto, no garantiza que se pueda obtener los beneficios en la salud, que pueda proporcionar el deporte, con el propósito de mejorar su rendimiento o controlar el dolor de sus lesiones.

El baloncesto, además de ser un juego de equipo, permite una acción colectiva en base a lo fundamental que tienen que manejar los equipos para poder lograr los objetivos propuestos, ésta técnica permite además la integración de equipos, que posibiliten la construcción corporativamente como una unidad.

Conceptualización

El basquetbol, es una expresión inglesa cuya traducción al castellano significa baloncesto. El Baloncesto es un deporte de equipo cuyo objetivo es introducir la pelota en el cesto contrario y que puede practicar fácilmente.

Es un deporte animado, y que exige habilidad, movimientos precisos, rapidez y eficiencia física. Se juega con cinco jugadores por equipo, pero es también constituido por cinco personajes: jugador, entrenador, árbitro, dirigente y periodista, cinco personajes que tienen una labor diferente pero que trabajan de la mejor manera por el deporte.

El basquetbol como pasatiempo y como profesión es uno del más sofisticado de todos los que existen como populares a nivel mundial. Sus características han hecho que miles de entrenadores o directores técnicos de este deporte se adentren

más en su investigación que con el pasar de los años se han convertido, más que en un arte, en una verdadera ciencia.

Espero que este esfuerzo tenga un valor para aquellos preparadores con espíritu abierto en busca siempre de ideas nuevas; los jóvenes entrenadores saben que la preparación es algo más que una mera enseñanza del deporte, es, por consiguiente importante que estén enterados de los diversos aspectos de su profesión. El primer elemento fundamental de la preparación es poseer sólidos principios de la cultura física. Paredes Marco 2007, 2, 3) Como uno en los triunfos.

Este tipo de entrenador carga más responsabilidad en la salud de sus jugadores que en la victoria a expensa de los objetivos educativos. La formación de buenos ciudadanos es la meta más importante que la de ganar encuentros.

El baloncesto consiste en dominar, pasar y realizar jugadas con la pelota, con la finalidad de introducir los mayores números de veces en un cesto de medidas y las alturas reglamentarias, este deporte no sólo se practica de manera profesional, sino también, puede realizar de forma recreativa en zonas disponibles para su diversión.

El baloncesto hoy en día es uno de los deportes más practicados por todas las personas sin ningún género en espacial, porque ayuda a mejorar el desempeño físico del humano en todas sus actividades. (Paredes Marco 2007, 2, 3)

Bases para la Preparación

La indicación deportiva tiene un carácter formativo, donde permite el desarrollo de sus cualidades físicas básicas, su adquisición de hábitos de conducta, la comprensión de un entrenamiento físico, mientras que la especialización de una buena práctica de baloncesto, requiere de un buen aprendizaje y la capacidad de poder lograr buenos movimientos.

Por otra parte, el aprendizaje va orientado a que el individuo pueda aprender destrezas específicas, para que no pueda obtener ninguna complicación a futuro, el objetivo será de informar sobre una secuencia lógica de trabajo que permita a los deportistas desarrollar una madurez física en las mejores condiciones, para poder

conseguir sus logros deportivos, adaptándose a las condiciones fisiológicas y al desarrollo de los deportistas.

La resistencia a la velocidad se logra en base de ejercicios anaeróbicos de resistencia a esfuerzos máximos en el mayor tiempo posible, acondicionando un mejor logro de recuperación de las energías, entre el período de trabajo y el de descanso.

La base de tensión pero sin movimiento o isotónicos, es igual que una tensión pero con movimientos, ya que se realiza con el elemento primordial que es la fuerza, en cambio, la utilización en el entrenamiento de la pelota medicinal, es valiosa para poder desarrollarla en el momento de una práctica de baloncesto.

Algunas recomendaciones metodológicas para la preparación, son:

Explicar, Demostrar, Practicar y Repetir.

Por tal razón se detalla a continuación las siguientes bases, para la preparación física del deporte de baloncesto, en personas con problemas de discapacidad.

Explicar

Dentro de la explicación debemos tener en cuenta algunos aspectos como: Cuando explique sobre la práctica no debe generalizar, sino que debe hacerlo en forma detallada, sin embargo hay que descartar la complicidad. Un buen preparador procura siempre facilitar una clara y sencilla presentación del tema que se va a tratar. Sus explicaciones y métodos habrán de ser sencillos, rehuendo las complicaciones. Al explicar la forma y ejecución correcta especialmente de ciertas jugadas debe ser preciso y exacto. Es necesario dar a los deportistas la imagen global del fundamento y dar luego los pormenores de la ejecución.

Una variedad de contenidos del baloncesto puede enseñarse fuera del terreno de juego. Los textos, y los videos facilitan mucho el buen método de verter a los jugadores más conocimientos de modos diferentes.

Esta parte teórica puede abarcar algunas fases de juego como; programas, interpretación de reglas de entrenamiento, sugerencias sobre alimentación,

fundamentos del juego de ataque y defensa, jugadas y variaciones, sugerencias sobre lo que en cada jugada ha de hacer, y muchas otras cosas.” (IBID. 7, 8).

Demostrar

“La aptitud del profesor para demostrar los conocimientos prácticos en el baloncesto es un factor muy importante y positivo. Una buena demostración de destreza propone dar al deportista y al grupo una imagen mental más uniforme que la que se pueda obtener de otra forma. Si no tiene la capacidad necesaria, se abstendrá de intervenir en demostraciones, para no perder el respeto de sus alumnos y su influencia sobre ellos. En este caso utilizará a los jugadores más veteranos del equipo o los deportistas que mejor lo hagan. Una vez presenciada toda la imagen de la ejecución, los jugadores estarán preparados para aprender por fases. Los ejercicios son más comprensibles que las grandes conferencias teóricas, que a veces comprenden pocos. El procedimiento que da mejores resultados es el siguiente: Se da en primer lugar dar un concepto global tanto de la defensa como del ataque. Seguidamente, el total se fracciona en situaciones separadas” (IBID. 8,9, 10)

Practicar

Este es el más fundamental de los preceptos pedagógicos. Se aprende mejor, realizando. Indudablemente, saber guiar bien es esencial para que el jugador pueda darse cuenta de lo que debe realizar. Es parte de la demostración, pues, constituye un aspecto ineludible dentro del aprendizaje.

Es necesario que el jugador sepa apreciar cuán importante es practicar; si esperamos que nuestros jugadores lleguen a rendir lo máximo de su capacidad, se debe practicar incansablemente.” (IBID, 10)

Repetir

“Es indispensable volver a ejecutar todo el ejercicio realizado en una sesión de trabajo, corrigiendo los errores. Los entrenadores han de reiterar las explicaciones

y hacer repetir los fundamentos y jugadas hasta que esté bien aprendido. En los entrenamientos no hay supuestos no consentidos. La repetición debe hacerse hasta llegar a una coordinación automática de los músculos, sin intervención de la voluntad, sólo entonces, el jugador ser dueño de una técnica depurada y un rendimiento con menor esfuerzo. Debe emplearse los ejercicios de competición que proporcione a los jugadores un mejor interés por las prácticas. Facilita al hábito de la competición y da a los jugadores oportunidades de jugar bajo circunstancias adversas y los ejercicios deben dar oportunidad de competencia sea individual o colectivo Los grupos contendores, deben ser siempre de una categoría similar.” (IBID, 10)

Técnica del baloncesto

“La técnica del basketbol es la pericia, habilidad o conjunto de procedimientos para ejecutar adecuadamente los fundamentos y las acciones de los jugadores. La técnica del juego se clasifica: técnica ofensiva y técnica defensiva. La técnica ofensiva se divide en dos partes: técnica de los desplazamientos y técnica del manejo de la pelota. La primera parte comprende la postura del basketbolista, carreras, saltos, paradas y pivots.

La necesidad de activar nuestros dedos y nuestra palma de la mano, permiten saber en cada momento, que parte de nuestra mano debe realizar el trabajo, para poder desarrollar de manera correcta una buena práctica de baloncesto y con las técnicas apropiadas, para que de esta manera se pueda lograr éxito progresivo en el juego.

Dentro de la técnica de los desplazamientos ofensivos, es importante conocer la posición básica sin el balón, la misma que podrá posibilitar el correcto balance y control corporal, para cualquier acción que se desee realizar, por otro lado, el peso corporal se distribuye equilibradamente y requiere de óptimas flexiones, para poder abarcar todo el campo de juego.

Pases con una o dos manos

El pase no constituye una acción aislada del juego, sino que en todo momento tiene que estar condicionada por al que le precede y por la que seguirá a continuación, debiendo conjugar las que tiene que realizar el que lo ejecuta y el que lo recibe, atendiendo siempre a quién se dirige, a dónde se dirige y cuando se efectúa. Sus principios básicos son: dirección, brevedad, velocidad y precisión.

Tiros o lanzamientos

Constituye el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de hacerlo pasar de arriba a abajo, a través de la circunferencia del aro que soporta la red.

Defensivas

Son técnicas de defensa muy estudiadas por los entrenadores para intentar que el otro equipo no logre llegar a encestar, las cualidades de un buen ataque requieren una labor de equipo y una labor individual.

Para llevar a cabo una defensa, hay que tener paciencia, debe prescindirse del egoísmo, realizar un continuo movimiento del balón, bloquear para entorpecer los movimientos defensivos del oponente.

Posiciones

Aunque las reglas no especifican ninguna posición en absoluto, han evolucionado como parte del baloncesto. Durante las primeras cinco décadas de evolución de baloncesto, uno de los guardias, dos delanteros y dos centros y dos guardias, dos aleros y un centro fueron utilizados.

El base

El jugador más rápido del equipo, organiza la ofensiva del equipo mediante el control de la pelota y asegurarse de que se pone al jugador adecuado en el momento adecuado.

Escolta:

Se crea un volumen alto de tiros en la ofensiva, sobre todo, a distancia larga, y los guardias de mejor jugador de perímetro del rival en la defensa.

Alero:

Los principales responsables de anotar puntos a través de los recortes a la cesta y penetraciones, sobre la defensa buscan rebotes y robos de balón, pero a veces juega de manera más activa.

Características de la Práctica de Baloncesto

Entre las características más destacadas dentro de la práctica de baloncesto, tenemos los siguientes puntos, como es:

Se determina a partir de la estructura funcional modelo.

Solo puede ser aplicada por el atleta.

La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.

Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.

La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.

Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo como gimnasia, nado sincronizado, Patinaje artístico, ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes.

Estrategias del baloncesto

Las estrategias también evolucionan con el juego, los equipos jugaron con más aislamiento, que tuvieron una superestrella dejarían a un jugador, por lo general el

base o escolta, ejecute la mayor parte de la ofensiva, mientras que los otros cuatro jugadores ofensivos salir de su/su camino, y más tiros en suspensión se han adoptado como resultado.

Rebote

El objetivo del rebote es ganar con éxito la posesión de la pelota después de un gol de campo errado o tiro libre, que rebota en el aro o el tablero. Esto juega un papel importante en el juego, como la mayoría de las posesiones terminan cuando un equipo falla un lanzamiento, ya que el equipo en defensa tiende a estar en mejor posición para recuperar fotos perdidas.

Paso

Un pase es un método para mover la bola entre los jugadores. La mayoría de los pasos están acompañados de un paso adelante para aumentar la potencia y son seguidos a través de las manos para asegurar la exactitud.

Hipótesis

Por ser una investigación descriptiva no es necesario formular la hipótesis, por lo tanto no se requiere realizar la comprobación.

Señalamiento de Variables

Variable Independiente

Actividad física adaptada

Variable Dependiente

Practica del baloncesto

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque de la investigación

Según Hernández (2006) el enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema. Por lo cual, se usan métodos de los enfoques cuantitativos y cualitativos e intervienen datos cuantitativos y cualitativos y viceversa.

Enfoque Cualitativo (Hernández 2006). Método que examina fenómenos con gran detalle sin una categoría o hipótesis predeterminada. El énfasis se hace en el entendimiento del fenómeno, tal como existe. Por lo general tiene una connotación de cuestionamiento, inductivo, social antropológico.

En la presente investigación se tomó en cuenta el enfoque cualitativo por cuanto la finalidad del trabajo fue comprender la situación real de deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB para la práctica del baloncesto.

Mediante la utilización del enfoque cualitativo nos permitió determinar las cualidades de cada una de las personas que están inmersas en el problema objeto de estudio de deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB con la finalidad de poder conocer y entender de mejor manera el problema y la aplicación de una guía de ejercicios de cultura física adaptada para la práctica del baloncesto.

Enfoque Cuantitativo (Hernández 2006). Método que busca los hechos o causas del fenómeno. Pueden ser números o estadísticas. Por lo general tienen una connotación positiva, deductiva, de ciencias naturales.

El método cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar las preguntas de investigación y probar la hipótesis establecida, previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la

Estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población.

Cuantitativo porque se obtuvo datos numéricos que fueron tabulados estadísticamente y cualitativo porque los resultados numéricos fueron interpretados con la ayuda del marco teórico.

Modalidades de Investigación

Dentro de la modalidad de la investigación se emplearon la Investigación Bibliográfica y la Investigación de Campo.

Bibliográfica – Documental

La investigación acude a fuentes de información primaria a través de documentos válidos y confiables, así como también a información secundaria obtenida en libros, revistas, publicaciones, internet, otras, tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre las variables planteadas, como es la actividad Física adaptada y la práctica del baloncesto en ASOPLEJICAT SPORTING CLUB.

De Campo

Esta modalidad de investigación involucró al investigador a acudir al lugar donde se produjeron los hechos, para recabar información sobre las variables de estudio con la aplicación de técnicas e instrumentos de investigación, en esta se obtiene la información directamente de la realidad en la que se encuentra ASOPLEJICAT SPORTING CLUB.

Niveles o tipos de Investigación

Exploratoria

Según BABBIE. (1979). “Este tipo de investigación tiene por objeto esencial familiarizarnos con un tema desconocido, novedoso o escasamente estudiado, son el punto de partida para estudios posteriores de mayor profundidad, porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto que fue

Investigado”.

Para realizar esta investigación, el investigador se puso en contacto con la realidad, y se pudo identificar el problema a estudiarse, permitiéndole, con su conocimiento e indagación científica, una posible solución a temas verificables como la cultura física adaptada en la práctica del baloncesto.

Descriptiva

Según SELLTIZ ET AL (2005). “Es un estudio de investigación en el cual se manipulan deliberadamente una o más variables independientes, para analizar las consecuencias de esa manipulación sobre una o más variables dependientes, dentro de una situación de control para el investigador.

La investigación es de tipo descriptiva, porque permitió analizar el comportamiento del problema frente al contexto, la recopilación de la información se lo realizó mediante técnicas estructuradas científicamente como la encuesta, con un cuestionario previamente establecido.

Correlacional

Permite relacionar tanto la variable independiente: Actividad física adaptada y la variable dependiente: Práctica del baloncesto, para asociarlas y determinar la incidencia que tiene la una con la otra, y para sustentar teóricamente cada una.

Población y Muestra

Población

Cuadro N° 2: Población

INFORMANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Entrenadores	3	3%
Deportistas	35	97%
TOTAL	38	100

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Muestra.

MURRIA R. SPIEGEL (2004): “Se llama muestra a una parte de la población a estudiar que sirve para representarla” (p.27).

Se trabajará con el total de la población, sin ser necesaria sacar muestra alguna.

Variable Independiente: Actividad Física Adaptada

Cuadro N° 3: Variable Independiente

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica e Instrumento
<p>Actividad física adaptada, son actividades que se acoplan a personas con condiciones limitadas, como la discapacidad, las deficiencias en la salud o la edad avanzada, para favorecer la integración de estas personas, en un estilo de vida saludable, a través de la práctica deportiva.</p>	<p>Actividades</p> <p>Condiciones limitadas</p> <p>Integración</p> <p>Práctica deportiva</p>	<p>Actividades deportivas</p> <p>Actividades recreativas</p> <p>Esfuerzo</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Salud</p> <p>Relajación</p>	<p>¿Las actividades deportivas y recreativas ayudan a la adaptación física de los deportistas?</p> <p>¿Dentro de la actividad física adaptada las condiciones limitadas requieren de esfuerzo y responsabilidad?</p> <p>¿Considera que el trabajo en equipo es la integración que está dentro de la actividad física adaptada?</p> <p>¿Dentro de la actividad física adaptada en la práctica deportiva se obtiene salud y relajación?</p>	<p>Encuesta con cuestionario dirigido a los entrenadores y deportistas de ASOPLEJICAT SPORTING CLUB</p>

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Variable Dependiente: Practica del Baloncesto

Cuadro N° 4: Variable Dependiente

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica e Instrumento
<p>Práctica del baloncesto, es un deporte en equipo que se trabaja con las manos, entre cinco jugadores y que requiere de movimientos precisos, para mantener un buen estado físico, durante su actividad.</p>	Deporte en equipo	Técnicas grupales Resultados deportivos	¿Cree que las técnicas grupales y los resultados deportivos es un deporte en equipo que está dentro de la práctica de baloncesto?	<p>Encuesta con cuestionario dirigido a los entrenadores y deportistas de ASOPLEJICAT SPORTING CLUB</p>
	Movimientos precisos	Estrategias Fortalezas	¿Considera que las estrategias y fortalezas son movimientos precisos que están dentro de la práctica de baloncesto?	
	Buen estado físico	Resistencia Flexibilidad.	¿Dentro de la práctica del baloncesto, el buen estado físico requiere de resistencia y flexibilidad?	

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

Encuesta

Según HERRERA E. Luis y otros, (2008) “la encuesta es una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito” (p.120)

Tanto la entrevista como la encuesta estructurada necesitan el apoyo de un cuestionario este instrumento es una serie de preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan investigar las cuales son contestadas por la población o muestra de estudio.

Trespacios Gutiérrez Juan, Vázquez Casielles Rodolfo y Bello Acebrón Laurentino, International Thomson Editores, 2005. El cuestionario es un instrumento utilizado para la recolección de información, diseñado para poder cuantificar y universalizar la información y estandarizar el procedimiento de la entrevista.

El cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática información de la población investigada sobre las variables que interesan estudiar.

El cuestionario está dirigido a los entrenadores y deportistas de ASOPLEJICAT SPORTING CLUB.

Procesamiento de la Información

Luego de recogidos los datos fueron transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

- Se limpiará la información de toda contradicción, que no sea incompleta, no pertinente.
- Si se detecta fallas se volverá a repetir la recolección de la información.
- Finalmente se tabulará según las variables, en este caso la variable que es

La independiente y la variable dependiente, luego se realizará los cuadros de cada variable y el cuadro con cruce de variables y se realizará un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.

Validez y Confiabilidad

Validez

Existe validez en un instrumento cuando mide aquello para lo cual está destinado, tiene que ver con lo que mide el cuestionario y cuán bien lo hace.

La validez indica el grado con que pueden inferirse conclusiones a partir de los resultados obtenidos, en el presente caso analizar la actividad física adaptada y su incidencia en la práctica del baloncesto, de los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB, de la ciudad de Ambato.

Confiabilidad

La confiabilidad de un cuestionario se refiere a la consistencia de las puntuaciones obtenidas por las mismas personas, cuando se las examina en distintas ocasiones con los mismos cuestionarios, es decir el instrumento arroja medidas congruentes de una medición a la siguiente, la confiabilidad del instrumento de investigación se la obtuvo mediante la aplicación de una “Prueba Piloto”.

Plan para la Recolección de la Información

Cuadro N° 5: Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Entrenadores y deportistas
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Actividad Física Adaptada- Practica de Baloncesto

4.- ¿Quién?	Garrido Struve Enrique Renato
5.- ¿Cuándo?	Julio- Septiembre 2014
6.- ¿Dónde?	ASOPLEJICAT SPORTING CLUB
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con que?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Institución.

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Plan para el Procesamiento de la Información

Según Herrera E. Luis y otros, (2008). Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradicción, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada objetivo específico: cuadros de una sola variable, cuadro con cruces de variables.
- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis)
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados

Análisis e Interpretación de Resultados

Según Herrera E. Luis y otros, (2008).

- Análisis de resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos.
- Interpretación de los resultados, con el apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación estadística de los objetivos específicos.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.
- Elaboración de una alternativa de solución.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a los entrenadores del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato.

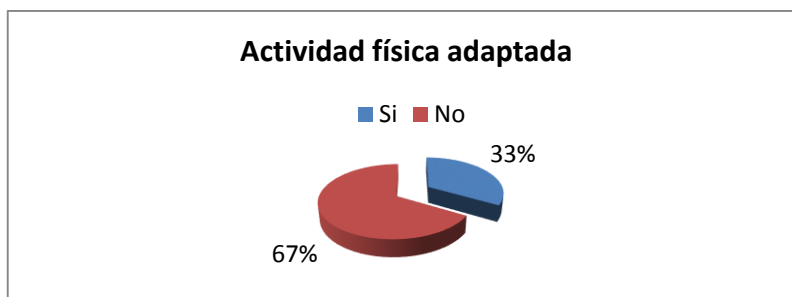
1. ¿Considera que la actividad física adaptada del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato, realizan de una forma técnica y adecuada?

Cuadro N° 6: Actividad física adaptada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	33
NO	2	67
Total:	3	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 4: Actividad física adaptada



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

La 1 persona encuestada, manifiesta que NO, representa el 67% Y la otra manifiesta SI, representa el 33%.

Interpretación

De los entrenadores encuestados, la mayoría consideran que la actividad física adaptada, no se realiza de una forma técnica y adecuada, porque se debe elaborar nuevas técnicas para mejorar las actividades del deportista.

2. ¿Dentro de la Actividad física adaptada realizan trabajos de equipo de una manera eficiente?

Cuadro N° 7: Trabajo en equipo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	33%
NO	2	67%
Total:	3	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 5: Trabajo en equipo



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 2 personas encuestadas, manifiesta que NO, representa el 67% y la otra manifiesta SI, representa el 33%.

Interpretación

De los entrenadores encuestados, la mayoría señalan que dentro de la actividad física adaptada no realizan trabajos de equipo de una manera eficiente, porque no existen nuevos métodos de estrategias para poder mejorar su integridad en la práctica.

3. ¿En la Actividad física adaptada se toma en cuenta la fuerza y resistencia de cada deportista?

Cuadro N° 8: Fuerza y resistencia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	67%
NO	1	33%
Total:	1	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 6: Fuerza y resistencia



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 2 personas encuestadas, manifiestan que SI, representa el 67% y la otra persona manifiesta NO, representa el 33%

Interpretación

De las personas encuestadas, la mayoría manifiestan que en la actividad física adaptada, si se toma en cuenta la fuerza y resistencia de cada deportista, porque de esta manera, se permite ver las habilidades que desempeña cada jugador.

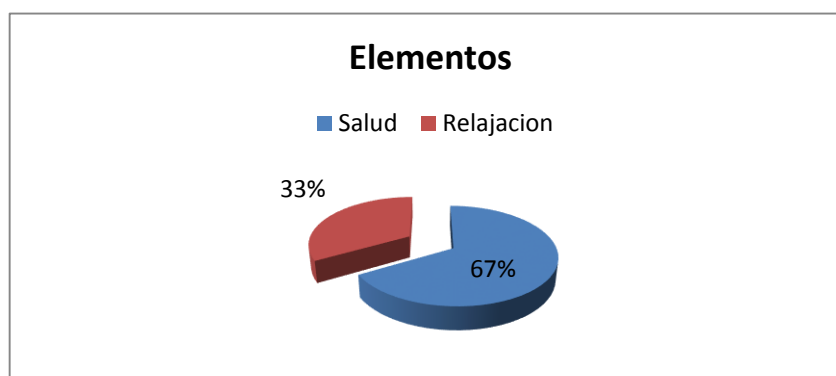
4. ¿Dentro de la actividad física adaptada que elementos consideramos más?

Cuadro N° 9: Elementos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Salud	2	67%
Relajación	1	33%
Total:	3	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 7: Elementos



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 2 personas encuestadas, manifiestan que Salud, representa el 67% y la otra persona manifiesta Relajación, representa el 33%

Interpretación

De los entrenadores encuestados, la mayoría señalan que dentro de la actividad física adaptada, el elemento que se considera más es la salud, porque permite que el organismo mantenga buenos estándares de funcionamiento y pueda así realizar diferentes actividades que están en su rutina diaria.

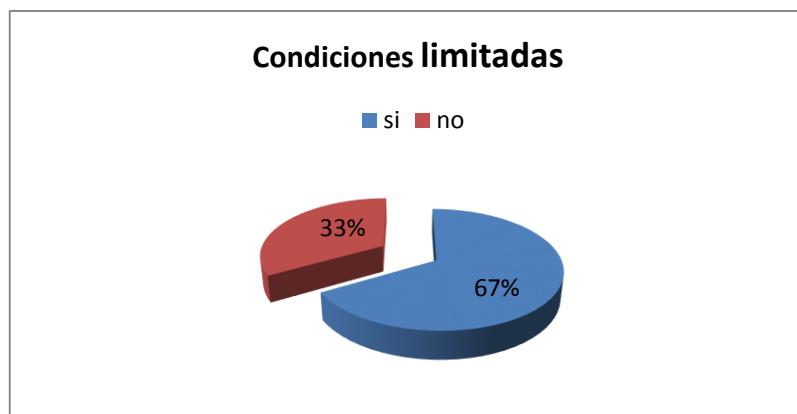
5. ¿Dentro de la actividad física adaptada las condiciones limitadas de un deportista requiere de esfuerzo y responsabilidad?

Cuadro N° 10: Condiciones limitadas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	67%
No	1	33%
Total:	3	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 8: Condiciones limitadas



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 2 personas encuestadas, manifiestan que SI, representa el 67% y la otra persona manifiesta NO, representa el 33%

Interpretación

De los entrenadores encuestados, la mayoría manifiestan que dentro de la actividad física adaptada las condiciones limitadas de un deportista, si requiere de esfuerzo y responsabilidad, porque de esta manera se puede obtener el cuidado de los jugadores en el momento de realizar un esfuerzo físico.

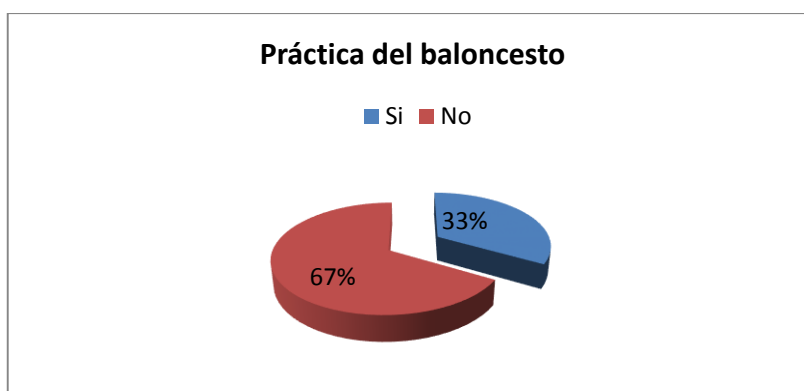
6. ¿Considera que en la práctica de baloncesto del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB, realizan técnicas y estrategias adecuadas?

Cuadro N° 11: Practica del baloncesto

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	33%
NO	2	67%
Total:	3	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 9: Práctica del baloncesto



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 2 personas encuestadas, manifiestan que NO, representa el 67%, y la otra manifiesta que SI, representa el 33%.

Interpretación

De los entrenadores encuestados, la mayoría consideran que en la práctica de baloncesto del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB, no realizan técnicas y estrategias adecuadas, porque no tienen un manual de estrategias.

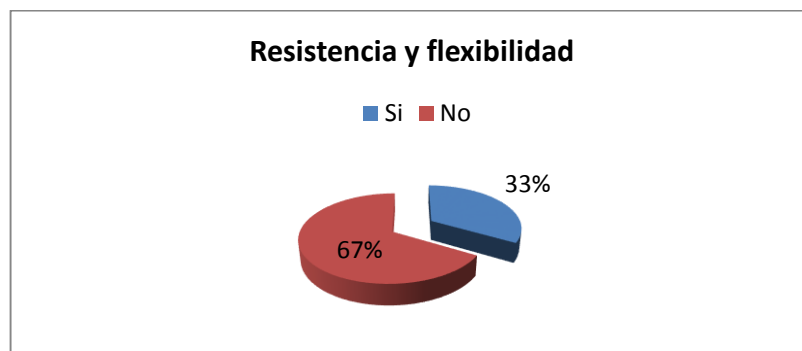
7. ¿Los deportistas poseen resistencia y flexibilidad dentro de una práctica de baloncesto?

Cuadro N° 12: Resistencia y flexibilidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	33%
NO	2	67%
Total:	3	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 10: Resistencia y flexibilidad



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 2 personas encuestadas, manifiesta que NO, representa el 67%, y la otra manifiesta que SI, representa el 33%.

Interpretación

De los entrenadores encuestados, la mayoría manifiestan que los deportistas no poseen resistencia y flexibilidad dentro de una práctica de baloncesto, porque no poseen un buen estado físico.

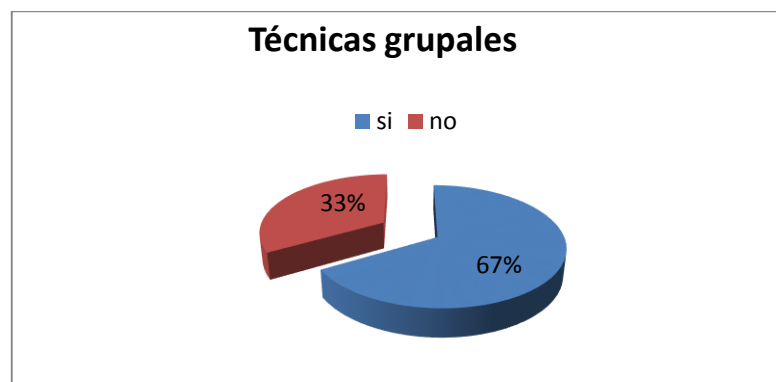
8. ¿Dentro de la práctica de baloncesto el deporte en equipo permite obtener técnicas grupales?

Cuadro N° 13: Técnicas grupales

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	67%
NO	1	33%
Total:	1	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 11: Técnicas grupales



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 2 personas encuestadas, manifiestan que SI, representa el 67% y la otra persona manifiesta NO, representa el 33%

Interpretación

De las personas encuestadas, la mayoría señalan que dentro de la práctica de baloncesto, el deporte en equipo si permite obtener técnicas grupales, porque los deportistas aprenden y logran su objetivo.

9. ¿Considera que los métodos de la actividad física adaptada incidan en la práctica del baloncesto del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato.

Cuadro N° 14: Métodos de la actividad física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	67%
NO	1	33%
Total:	3	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 12: Métodos de la actividad física



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 2 personas encuestadas, manifiestan que SI, representa el 67% y la otra persona manifiesta NO, representa el 33%

Interpretación

De los entrenadores encuestados, la mayoría consideran que los métodos de la actividad física adaptada si incidan en la práctica del baloncesto del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB, porque no implementan nuevas estrategias para poder mejorar el rendimiento en los deportistas.

10. ¿Estaría dispuesto a recibir capacitación sobre nuevos métodos y estrategias de la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto?

Cuadro N° 15: Capacitación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	67%
NO	1	33%
Total:	3	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 13: Capacitación



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 2 personas encuestadas, manifiestan que SI, representa el 67% y la otra persona manifiesta NO, representa el 33%

Interpretación

La mayoría de los entrenadores encuestados, si estarían dispuestas a recibir capacitación sobre nuevos métodos y estrategias de la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto, porque de esta forma se podrá mejorar el rendimiento de los deportistas.

Encuesta dirigida a los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato.

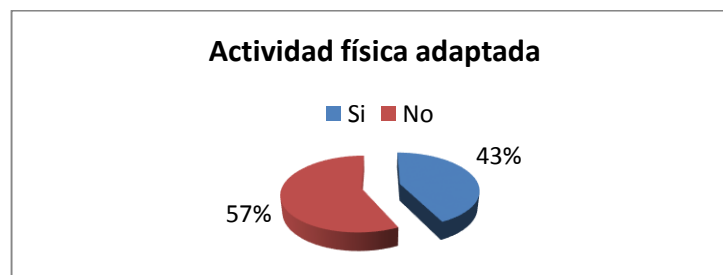
1. Le gusta realizar actividad física adaptada de una forma técnica y adecuada

Cuadro N° 16: Actividad física adaptada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	43%
NO	20	57%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 14: Actividad física adaptada



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 20 personas encuestadas, manifiestan que NO, representa el 57% y las 15 manifiestan que SI, representa el 43%.

Interpretación

De los deportistas encuestados, la mayoría no les gusta realizar actividad física adaptada, de una forma técnica y adecuada, porque los entrenadores no elaboran nuevas técnicas para mejorar las actividades.

2. En la actividad física adaptada realiza trabajos de equipo de manera eficiente.

Cuadro N° 17: Trabajo en equipo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	29%
NO	25	71%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 15: Trabajo en equipo



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 25 personas encuestadas, manifiestan que NO, representa el 71% y las 10 manifiestan que SI, representa el 29%.

Interpretación

De los deportistas encuestados, la mayoría señalan que en la actividad física adaptada, no realizan trabajos de equipo de una manera eficiente, porque no existen nuevos métodos de estrategias para poder mejorar la integridad durante la práctica.

3. En la actividad física adaptada si obtiene fuerza y resistencia.

Cuadro N° 18: Fuerza y Resistencia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	14%
NO	30	86%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 16: Fuerza y Resistencia



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 30 personas encuestadas, manifiestan que NO, representa el 86% y las 5 manifiestan que SI, representa el 14%.

Interpretación

La mayoría de los deportistas encuestados, manifiestan que en la actividad física adaptada, no obtienen fuerza y resistencia, porque no se realiza de manera adecuada las actividades.

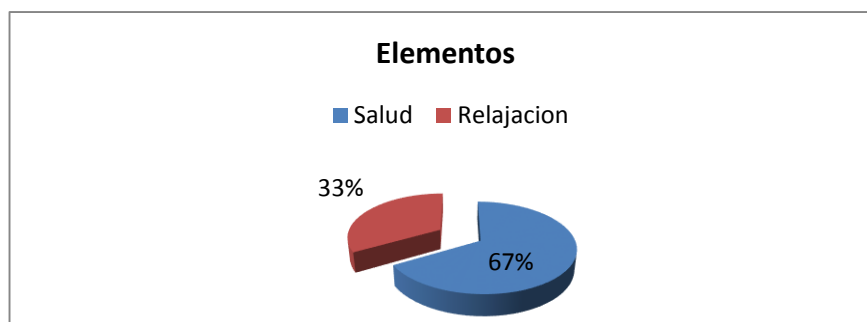
4. Dentro de la actividad física adaptada que elementos considera más.

Cuadro N° 19: Elementos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Salud	20	57%
Relajación	15	43%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 17: Elementos



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 20 personas encuestadas, manifiestan salud, representa el 57% y las 15 manifiestan Relajación, representa el 43%.

Interpretación

De los deportistas encuestados, la mayoría señalan que dentro de la actividad física adaptada, el elemento que se considera más es la salud, porque permite que el organismo mantenga buenos estándares de funcionamiento y se pueda realizar diferentes actividades diarias.

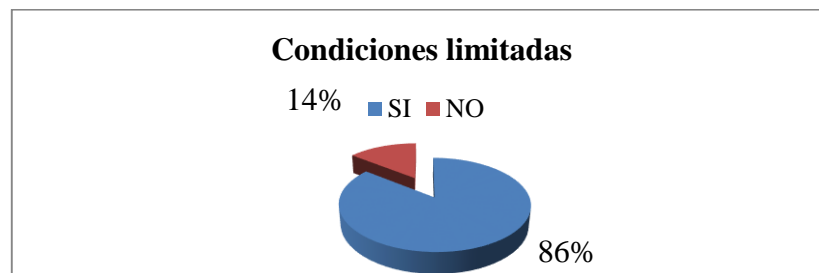
5. En las condiciones limitadas la actividad física requiere de esfuerzo y responsabilidad

Cuadro N° 20: Condiciones limitadas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	86%
NO	5	14%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 18: Condiciones limitadas



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 30 personas encuestadas, manifiestan que SI, representa el 86% y las 5 manifiestan que NO, representa el 14%.

Interpretación

De los deportistas encuestados, la mayoría señalan que las condiciones limitadas de la actividad física adaptada, si requiere de esfuerzo y responsabilidad, porque de esta manera se puede obtener cuidado en el momento de realizar un esfuerzo físico.

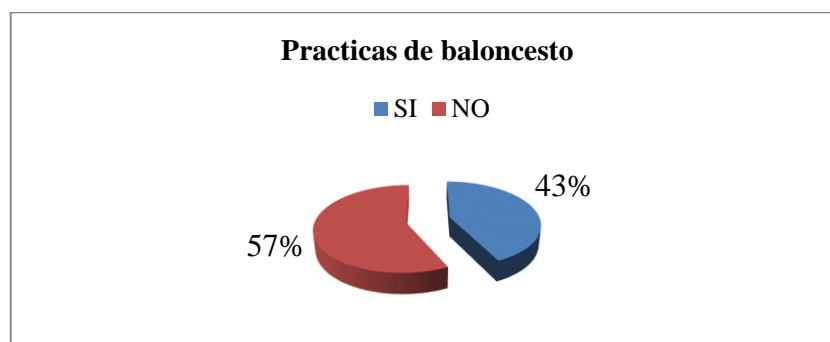
6. Le gusta realizar técnicas y estrategias adecuadas en la práctica de baloncesto

Cuadro N° 21: Prácticas de baloncesto

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	43%
NO	20	57%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 19: Prácticas de baloncesto



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 20 personas encuestadas, manifiestan que NO, representa el 57% y las 15 manifiestan que SI, representa el 43%.

Interpretación

La mayoría de los deportistas encuestados, no les gusta realizar técnicas y estrategias adecuadas, en la práctica de baloncesto, porque los entrenadores no tienen un manual de estrategias.

7. Posee resistencia y flexibilidad en la práctica de baloncesto

Cuadro N° 22: Resistencia y flexibilidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	14%
NO	30	86%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 20: Resistencia y flexibilidad



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 30 personas encuestadas, manifiestan que NO, representa el 86% y las 5 manifiestan que SI, representa el 14%.

Interpretación

De los deportistas encuestados, la mayoría manifiestan que no poseen resistencia y flexibilidad dentro de una práctica de baloncesto, porque no poseen un buen estado físico.

8. Cuando realiza prácticas de baloncesto si obtiene resultados en los trabajos grupales.

Cuadro N° 23: Resultados grupales

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	57%
NO	15	43%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 21: Resultados grupales



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 20 personas encuestadas, manifiestan que SI, representa el 57% y las 15 manifiestan que NO, representa el 43%.

Interpretación

La mayoría de los deportistas encuestados, señalan que cuando realizan práctica de baloncesto, si obtienen resultados en los trabajos grupales, porque aprenden y logran su objetivo.

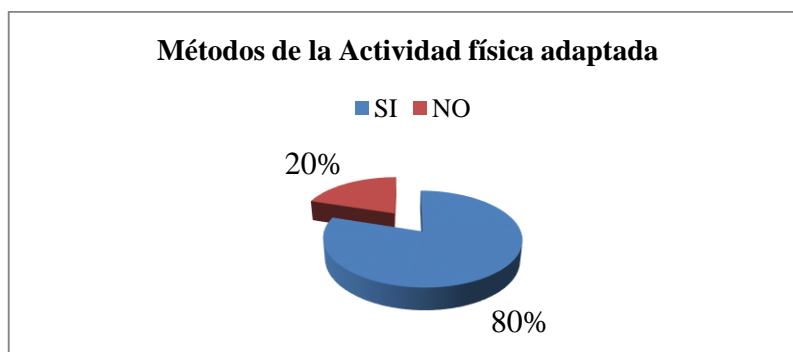
9. Considera que los métodos de la actividad física adaptada pueda afectar su práctica de baloncesto dentro del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato.

Cuadro N° 24: Métodos de la Actividad física adaptada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	28	80%
NO	7	20%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 22: Métodos de la Actividad física adaptada



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 28 personas encuestadas, manifiestan que SI, representa el 80% y las 7 manifiestan que NO, representa el 20%.

Interpretación

De los deportistas encuestados, la mayoría consideran que los métodos de la actividad física adaptada si incidan en la práctica del baloncesto del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB, porque los entrenadores no implementan nuevas estrategias para poder mejorar el rendimiento.

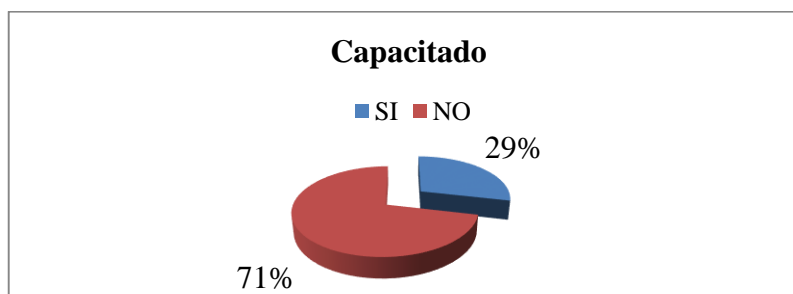
10. Cree que el entrenador se encuentra capacitado sobre la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto

Cuadro N° 25: Capacitado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	29%
NO	25	71%
Total:	35	100%

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Gráfico N° 23: Capacitado



Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Análisis

Las 25 personas encuestadas, manifiestan que NO, representa el 71% y los 10 manifiestan que SI, representa el 29%.

Interpretación

De los deportistas encuestados, la mayoría señala que los entrenadores no se encuentran capacitados, sobre la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto, porque no obtienen nuevos métodos de enseñanza.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

La actividad física adaptada en los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB no se realiza de una forma técnica y adecuada, tomando en cuenta que las condiciones limitadas de los deportistas requieren de esfuerzo y responsabilidad.

Las técnicas y estrategias usadas en la práctica del baloncesto de los integrantes del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB no son las adecuadas para el tipo de deportistas que pertenecen a la misma.

Los métodos de la actividad física adaptada aplicada a los integrantes del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB inciden negativamente en la práctica del baloncesto de los deportistas.

El deporte y la calidad de vida son aspectos inseparables en el caso de las personas con discapacidades, ambos implican el disfrute, la participación colectiva y en esencia su mejoramiento, rendimiento funcional e integración social.

Es necesaria la elaboración de un manual de técnicas y estrategias, para profesionales y estudiantes de la carrera de cultura física sobre deporte para personas con discapacidad.

Recomendaciones

Es importante elaborar nuevas técnicas que sean a la realidad de las personas que pertenecen a la ASOPLEJICAT SPORTING CLUB para de esta manera mejorar las actividades deportivas.

Es necesario usar diferentes estrategias que permitan a los integrantes del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB realizar la práctica del baloncesto de una manera adecuada, lo que permitirá mejorar el rendimiento y realizar una actividad física acorde a los deportistas.

Se debe implementar un manual de técnicas y estrategias, sobre las actividades físicas adaptadas y la práctica del baloncesto, para que permitan mejorar el rendimiento de los deportistas en el ASOPLEJICAT SPORTING CLUB.

Buscar por medio de las actividades deportivas el disfrute y la recreación para las personas con discapacidades buscando de esta manera su inclusión.

Se recomienda elaborar un manual de técnicas y estrategias, para profesionales y estudiantes de la carrera de cultura física sobre deporte para personas con discapacidad.

CAPITULO VI

PROPUESTA

Título de la Propuesta

Manual de técnicas y estrategias sobre las Actividades Físicas Adaptadas y la Práctica de Baloncesto.

Datos Informativos

Institución: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB

Cantón: AMBATO

Provincia: TUNGURAHUA.

Antecedentes de la Propuesta

Los entrenadores del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato, no emplean técnicas adecuadas, para que los deportistas desarrollen con eficiencia las actividades físicas adaptadas y la práctica de baloncesto en esta institución.

El desconocimiento de los entrenadores acerca de este tema, provoca que no apliquen técnicas adecuadas, por lo tanto, los entrenadores deben capacitarse frecuentemente, ya que se debe estar al tanto de los nuevos métodos y estrategias que se van a utilizar con los deportistas diariamente, que al no aplicar, esto traería como consecuencia la inseguridad al momento de realizar alguna actividad.

Análisis de Factibilidad

Políticas a implementarse

Las políticas a implementarse, antes y durante la ejecución de la propuesta son:

Manual de técnicas y estrategias sobre las actividades físicas adaptadas y la práctica de baloncesto.

En caso de realizar una corrección o ampliación sobre las Técnicas y estrategias para la práctica del básquet en personas discapacitadas, se deberá contactar con el Autor, para que se otorgue los permisos necesarios.

Una vez que se inicie la aplicación del manual de técnicas y estrategias sobre las actividades físicas adaptadas y la práctica de baloncesto se realizará la evaluación de resultados de cada uno de los procesos.

El equipo Técnico responsable monitoreará si deben hacerse ajustes a los textos propuestos en el manual

Una vez que se inicie con la aplicación del manual, se debe informar a las autoridades de la institución, con el fin de obtener los permisos para la utilización del espacio físico.

Aspecto Socio-Culturales

En sentido general, promueve la transformación del entorno social y cultural para reajustar sus funciones y dar un espacio a todos sus miembros en función de la integración, otros aspectos de la actividad humana y social.

En lo social se contempla la naturaleza de la organización social, estructuras, clases y movilidad de las mismas, existencia de instituciones sociales, valores sociales, entre otras. Por tanto se puede definir que por encontrarse en una

Institución de prestigio se encuentra en un estatus económico igual y con las mismas expectativas para que sus entrenadores y deportistas se desarrollen.

En lo cultural comprende todos aquellos antecedentes históricos, ideológicos de valores y normas de la sociedad y aquellos aspectos que definen la naturaleza de los sistemas educativos. y un estilo de vida, que consideran que no habrá problemas, puesto que el proyecto no va en contra a su cultura, más bien quiere c

Cambiar la forma de organizar las actividades.

Aspectos Tecnológicos

Son los avances científicos y tecnológicos permiten la generación de los determinados bienes y servicios que repercuten en la calidad de vida de los ciudadanos y permiten una considerable aplicación y renovación de sus expectativas sociales y personales.

Es necesario que se cuente con los siguientes aparatos: proyectores, televisores, DVD, y los recursos técnicos, entre otros para que se proyecten videos y materiales de información para que capten con mayor facilidad los contenidos del manual, para el desarrollo eficiente de los deportistas.

Especialización de Trabajo: Es el grado hasta el cual se ha subdividido la tarea en puestos separados en la organización. En el caso específico de la propuesta se podrán evidenciar una especialización en el trabajo de alto grado en cuanto al contenido de las Técnicas y estrategias para la práctica del básquet en personas discapacitadas, para poder lograr un mayor desarrollo en los deportistas.

Departamentalización: En este caso se puede establecer que la dirección del proyecto está a cargo del gestor de la propuesta, teniendo en cuenta que no se debe pasar por alto.

Cadena de Mando: Es una línea continua de autoridad que se extiende desde la cima de la organización hasta el escalón más bajo y define quien informa a quien. La cadena de mando directa, diferenciándose los niveles fundamentales, que son: director, el investigador y los entrenadores, que forman parte del equipo que colaboran con el contenido sobre las técnicas y estrategias para el desarrollo de los deportistas.

Centralización: El grado hasta el cual la toma de decisiones se concentra en un solo punto de organización:

La toma de decisiones la realiza directamente el gestor de la propuesta, por ser el autor del manual de técnicas y estrategias, sobre las actividades físicas adaptadas

Y la práctica de baloncesto.

Descentralización: Aportaciones que proporcionan el director y los entrenadores, será realmente la oportunidad de ejercer su criterio en la toma de decisiones.

Formalización: En este caso va dirigido directamente al gestor de la propuesta ya que es el único quien otorga permiso de publicación y entre otros aspectos legales que corresponde a los derechos de autor.

Participaciones de los Actores con Equidad de Género

Existe una sociedad en la que el hombre y la mujer, hasta cierto punto tiene equidad de género, en el caso específico de esta propuesta va dirigido a todo el ámbito de entrenadores, no se puede excluir a nadie puesto que este es un gran problema social que debe ser resuelto por todos, por tanto, todos los criterios y aportaciones se las toman de un mismo nivel sin tener en cuenta de quien proviene.

Aspecto Ambiental

Comprende la naturaleza, cantidad, calidad y disponibilidad de recursos naturales, las condiciones geográficas, climáticas, se puede decir que el aspecto ambiental no pone una restricción en la ejecución de la propuesta, además se debe destacar que la ejecución de la presente no ocasione que se contamine, ni dañe el ambiente, al contrario se quiere utilizar los recursos de la región de una manera sostenible.

Presupuesto de la Economía Financiera.

Se cuenta para la ejecución necesariamente con fondos que serán obtenidos y respaldados por la autogestión de las autoridades del ASOPLEJICAT SPORTING

CLUB, por tratarse del manual de técnicas y estrategias sobre las actividades físicas adaptadas y la práctica de baloncesto, cuyo texto es escrito y se realizará convenios con Instituciones para que en una cierta página se promocióne a la empresa a través de una cuña comercial y a cambio de ello se nos proporcione la ayuda económica que implica los gastos de publicación, en el marco legal que se implementará para la propuesta, es la siguiente.

Marco Legal para la Implementación de la Propuesta

Implica la consideración de la naturaleza del sistema legal, jurídico administrativo y fiscal: jurisdicción, legalización específica sobre las organizaciones.

En este caso se protegerá al texto con derechos de autor que la Ley confiere, por tanto se ampara en:

Copyright o Derechos de Autor, derecho de la propiedad que se genera de forma automática por la creación de diversos tipos de obras y que protege los derechos e interese de los creadores de trabajos literarios, dramáticos, musicales y artísticos, grabaciones musicales, películas, emisiones radiales o televisadas, programas por cable o satélite y las adaptaciones tipográficas de libros, folletos, impresos, escritos y cualesquier otras obras de la misma naturaleza.

También se ha llamado copyright precisa estar registrado.

Una vez que el trabajo ha sido creado de una forma tangible un libro, una pintura, un programa.

Justificación de la Propuesta

La **importancia** que tiene la propuesta radica en que se va a dotar a los entrenadores sobre las Técnicas y estrategias para la práctica del básquet en personas discapacitadas, para aplicar con los deportistas y así conseguir eficiencia en la práctica.

Lo **novedoso** está en que causará un impacto dentro y fuera de la institución, por cuanto se van a dar a conocer las técnicas y estrategias para el desarrollo de los

deportistas. Los beneficiarios directos serán los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB

Objetivos de la Propuesta

Objetivo General

Elaborar un manual de técnicas y estrategias sobre las actividades físicas adaptada Y la práctica de baloncesto.

Objetivos Específicos

- Seleccionar un manual de técnicas y estrategias sobre las actividades físicas adaptadas y la práctica de baloncesto
- Diseñar el manual de técnicas y estrategias sobre las actividades físicas adaptadas y la práctica de baloncesto.
- Evaluar la aplicación del manual de técnicas y estrategias sobre las actividades físicas adaptadas y la práctica de baloncesto.

Fundamentación Teórica-Científica

Actividad Física Adaptada

La Actividad Física Adaptada es un proceso de la cultura física, en el cual se planifica y actúa de modo tal que consiga dar respuesta a las necesidades y posibilidades bio-psico-sociales de quienes la practican.

En función de ellas el profesor lleva a cabo la programación del trabajo que incluye la adaptación requerida dirigida a los objetivos, contenidos, metodología y evaluación de las actividades físicas deportivas que se oferten a los diferentes grupos etéreos con la inclusión de las personas con discapacidad.

También tendrá en cuenta las relaciones personales, organización de espacios y tiempo, medios y recursos disponibles, de un nivel de individualización de la

actividad que contemple la necesidad del practicante para propiciar su bienestar físico y mental.

En otras ocasiones encontramos grupos de personas con diferentes posibilidades, en los cuales sus necesidades exigirán un cambio profundo en el tipo de actividad a realizar, con respecto al que está recibiendo el resto del grupo.

La Actividad Física Adaptada ofrece oportunidades para poder usar las habilidades que los individuos han aprendido, deportes que constituyen una de las Posibilidades para la formación y desarrollo social y físico.

Es una propuesta educativa encaminada al desarrollo de las capacidades al favorecer la participación de los deportistas discapacitados en actividades físicas adecuadas a sus posibilidades, y a propiciar la valoración individual y su inserción social.

Practica de Baloncesto

La práctica de baloncesto es un ejercicio muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud, a falta de los que conocemos, para lanzar se utilizaron balones de futbol soccer, resultando uno de los deportes que hoy requiere mayor velocidad y rapidez.

El baloncesto, como uno de los deportes con balón, se ha constituido en un fenómeno social multilateral, representa el factor más activo de la Educación Física, Proceso Enseñanza Aprendizaje (PEA) y es una posibilidad cierta y democrática en la preparación del hombre para la actividad laboral y de otro género socialmente indispensables; y a la par, es uno de los medios más importantes de la educación ética y estética que propende a la satisfacción de las demandas espirituales de la sociedad, y a la consolidación amplia de los vínculos institucionales provinciales, regionales y nacionales.

Por ello, el educador físico debe considerarse exigido a plantear posibilidades y propuestas significativas, considerando la hipótesis que pesa sobre el futuro desconocido, y trabajar más allá de productos definitivos y acabados.

Es indudable que en la actualidad, la actuación de la Cultura Física y el Deporte, se inscriben en el principio de interdisciplinariedad, principio en el cual todas las ciencias, autores y ejecutores debemos estar firmemente comprometidos a ejercer una influencia substancial sobre la formación de la fisonomía moral y espiritual del hombre, sobre el perfeccionamiento físico del mismo y la elevación de los estándares de calidad en su actividad, además es necesario indicar que en el transcurso de toda la historia, no se han planteado políticas sobre la planificación,

Organización, ejecución y control del deporte para todos, es más, aún no es ni siquiera considerada; por el contrario, en los últimos tiempos se atiende indolentemente el deporte de élite en el que las grandes mayorías deben asumir apenas el papel de observadores.

En consecuencia, en el deporte está obligada a trabajar de manera más eficiente en la investigación, la formación profesional y a buscar los espacios necesarios para propiciar la vinculación con la colectividad en la que los futuros profesionales propicien acciones significativas en la siembra o formación, en el perfeccionamiento y los deportes en general y en el baloncesto en particular. y sólo así, el hombre tendrá respuestas a sus intereses y necesidades de movimiento y deporte y el baloncesto no se constituirá en privilegio de los superdotados sino en derecho de todos y para todos.

**MANUAL DE TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS SOBRE LAS
ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS Y LA PRÁCTICA DE
BALONCESTO**



Garrido Struve Enrique Renato, 2014

PRESENTACIÓN

El manual de técnicas y estrategias sobre las actividades físicas adaptadas y la práctica de baloncesto en personas con discapacidad, mediante el cual todos los deportistas conocen y se adaptan al medio que lo rodea y comprenden sobre las nuevas técnicas que se utilizarán para lograr la eficiencia.

En este espacio se dedicará al primero, que es la actividad física adaptada y que no es más que un entrenamiento que posee el deportista sobre su propio cuerpo, es decir, controlar su resistencia y flexibilidad, entre otros.

Si se le ayuda en esta etapa a través de métodos y técnicas, rápidamente lograrán los objetivos. El seguimiento de la práctica de baloncesto es de vital importancia en la actividad física del deportista.

Su evolución a lo largo de cada etapa debe ser cuidadosamente documentada, pues a partir de esto se podrá informar a la familia de las capacidades y dificultades de los deportistas, así como sus progresos.

Bajo estas consideraciones, pongo a disposición las diferentes técnicas y estrategias para la práctica del básquet en personas con discapacidad, la cual servirá como fuente de consulta para los instructores y deportistas que pretendan la formación integral en el deporte.

Garrido Struve Enrique Renato

INDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	99
Presentación.....	100
Índice.....	101
TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS	
Familiarización con la silla de ruedas	103
Control de la silla de ruedas en movimiento.....	104
Aproximación al tiro y a la entrada a canasta.....	105
Perfeccionamiento del bote pase entrada y tiro.....	106
Aplicación correcta a la situación de juego	107
EJERCICIOS	
Ejercicio 1: Baloncesto en la silla de ruedas.....	108
Ejercicio 2: Empujando la silla de ruedas.....	109
Ejercicio 3: Pivotear sin pelota.....	110
Ejercicio 4: Giros sin bola.....	111
Ejercicio 5: Utilizar el espacio.....	112
Ejercicio 6: Impulso y boteo del balón.....	113
Ejercicio 7: Levanta el balón.....	114
Ejercicio 8: Como caer.....	115
Ejercicio 9: La Rehabilitación.....	116
Ejercicio 10: Clase 1.0 Puntos.....	117

Ejercicio 11: Clase 2.0 Puntos.....	118
Ejercicio 12: Clase 3.0 Puntos.....	119
Ejercicio 13: Clase 4.0 Puntos.....	120
Ejercicio 14: Los 10 Pases.....	121
Ejercicio 15: Bota, freno y tira.....	122
Ejercicio 16: Tiro en carrera.....	123
Ejercicio 17: Entrada a canasta.....	124
Ejercicio 18: La sombra “1x1”.....	125
Ejercicio 19: “2x2”.....	126
Ejercicio 20: “3x3”.....	127



TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS

FAMILIARIZACIÓN CON LA SILLA DE RUEDAS



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- POLIDEPORTIVO

Objetivo:

Perder el miedo al familiarizarse con la silla de ruedas.

Material: Silla de ruedas.

Procedimiento:

Los deportistas deben desplazarse lo más rápido posible, hacia dicho objeto o zonas, donde se encuentre el color nombrado, el participante debe ir hacia adelante hasta colocarse en primera posición y así sucesivamente hasta poder llegar al final del espacio de manera rápida.

Conclusión:

Los deportistas se desplazan de manera dispersa por el espacio.

Recomendación:

Las personas con discapacidad deben realizar diversos movimientos sin que el otro compañero pueda imitar, hasta poder llegar al objetivo.

CONTROL DE LA SILLA DE RUEDAS EN MOVIMIENTO



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- POLIDEPORTIVO

Objetivo:

Controlar la silla de ruedas en pleno movimiento dentro de la cancha de baloncesto.

Material: Balón, silla de ruedas.

Procedimiento:

Cada deportista debe ir hasta el final del campo y volver, pero debe ir botando la pelota, es decir, como máximo, dos impulsos y un bote, una vez acaba, le pasa la pelota a su compañero, es bueno hacer competición entre equipos, ya que así podrán estar más motivados.

Conclusión:

Permite obtener buena habilidad para poder levantar la pelota del suelo, con continuidad de movimientos.

Recomendación:

Se debe realizar el bote alejado del cuerpo o extendiendo el brazo hacia el costado para poder mantener el equilibrio.

APROXIMACIÓN AL TIRO Y LA ENTRADA A CANASTA



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CAMPEONATO LOS RÍOS

Objetivo:

Lograr una aproximación al tiro y la entrada a canasta durante el juego de baloncesto.

Material:

Balón, silla de ruedas.

Procedimiento:

La actividad consiste en que el alumno debe lanzar y anotar lo antes posible, ya que si anota antes, el de detrás de él queda eliminado, si falta debe ir a buscar el rebote y anotar antes de que el de detrás de él enceste, por eliminación solo queda un ganador.

Conclusión:

La ejecución estará condicionada por los valores funcionales permanentes del ejecutante como es el control del tronco y la coordinación.

Recomendación:

Tener la posición correcta de la silla de ruedas, para poder mejorar el nivel de precisión y evitar movimientos alternos de los brazos.

PERFECCIONAMIENTO DEL BOTE, PASE, ENTRADA Y TIRO



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Perfeccionar el bote, pase, entrada y tiro.

Material: Balón, silla de ruedas.

Procedimiento:

Los deportistas, deberán desplazarse hasta la ubicación del balón y sin detenerse, luego coger el balón del suelo y empleando la técnica correcta que es apoyándose a la rueda y poder aprovechar el rumbo giratorio y finalmente poder situar el balón donde estaba.

Conclusión:

Los deportistas se organizan en hileras, para poder tener un buen desplazamiento y de esta forma poder aproximarse al campo.

Recomendación:

Realizar un buen perfeccionamiento de pases progresivamente, para poder aumentar su resistencia.

APLICACIÓN CORRECTA A LA SITUACIÓN DEL JUEGO



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Aplicar correctamente la situación del juego, para un mejor desempeño.

Material: Balón, silla de ruedas, cancha de baloncesto y conos de señalización.

Procedimiento:

Los deportistas, deberán desplazarse hasta la ubicación del balón y sin detenerse, luego coger el balón del suelo y empleando la técnica correcta que es apoyándose a la rueda y poder aprovechar el rumbo giratorio y finalmente poder situar el balón donde estaba.

Conclusión:

El proceso de enseñanza y aprendizaje serán valorados a partir de una evaluación de deportistas y el propio funcionamiento de la unidad didáctica.

Recomendación:

Realizar equipos los más equivalentes posibles y no disponer a disputar una liguilla de baloncesto en silla de ruedas.

EJERCICIO 1

BALONCESTO EN LA SILLA DE RUEDAS



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CAMPEONATO LOS RÍOS

Objetivo:

Jugar baloncesto en la silla de ruedas y brindarle una mejor motivación al deportista.

Material:

La silla de ruedas.

Procedimiento:

Los puntos se consiguen introduciendo el balón dentro del aro, el cesto, la canasta, cada cesto vale dos puntos, los que son lanzados desde más allá de la línea de seis veinticinco valen tres puntos y aquellos que se consiguen después de un tiro libre, un punto.

Conclusión:

El sistema de puntuación garantiza que los deportistas con minusvalías severas, puedan participar en igualdad de condiciones, teniendo cada jugador una puntuación distinta en canasta

Recomendaciones:

Anotar más puntos que el rival.

EJERCICIO 2

EMPUJANDO LA SILLA DE RUEDAS



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB-CAMPEONATO LOS RÍOS

Objetivo:

Aumentar la velocidad empujando la silla de ruedas, para una buena sincronización.

Material:

La silla de ruedas

Procedimiento:

Para mover la silla de ruedas, hay que poner lo más lejos posible de la espalda, empujando la rueda hacia delante y hacia abajo.

Conclusión:

Se debe poner peso en cada empuje que se realice con la silla de ruedas, para poder aumentar la velocidad.

Recomendaciones:

Se debe tener precaución al momento de aumentar la velocidad.

EJERCICIO 3

PIVOTEAR SIN PELOTA



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Lograr tener impulso al momento de pivotar sin la pelota.

Material:

La silla de ruedas y el aro

Procedimiento:

Coger la rueda y el aro y con la mano contraria dar impulso.

Conclusión:

Al pivotar sin la pelota, permite tener un buen movimiento y control con las manos.

Recomendaciones:

Posición correcta de las manos.

EJERCICIO 4

GIROS SIN BOLA



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- POLIDEPORTIVO

Objetivo:

Ejecutar los giros sin bola.

Material:

La silla de ruedas, rueda o aro

Procedimiento:

Al coger la rueda y el aro para pivotar, poner algo del cuerpo sobre la rueda, luego cambiar el peso del cuerpo para mejorar la tracción.

Conclusión:

Se debe cambiar el peso del cuerpo para mejorar los giros que se realicen sin la bola.

Recomendaciones:

Tener la posición correcta del cuerpo, para poder mejorar la tracción al momento de realizar los giros sin bola.

EJERCICIO 5

UTILIZAR EL ESPACIO



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Utilizar correctamente el espacio.

Material:

Silla de ruedas, balón.

Procedimiento:

Los participantes se distribuyen libremente por el espacio, para poder llegar a la canasta, uno de ellos se debe llevar el balón y tendrá que ir con el resto de los compañeros, para que puedan anotar puntos.

Conclusión:

Se debe tener una buena coordinación para poder familiarizarse en el espacio, durante el juego.

Recomendación:

Distribuirse bien en el espacio, para poder obtener áreas de salvación, durante el juego.

EJERCICIO 6

IMPULSO Y BOTE DEL BALON



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Efectuar un buen impulso y boteo del balón

Material:

Silla de ruedas y el balón.

Procedimiento:

Los participantes deben votar el balón en línea recta a lo largo de la cancha, realizando dos impulsos simultáneos, y en pleno movimiento debe votar tres veces el balón a un lado de la silla.

Conclusión:

No se debe dar más de dos impulsos sin botar y al llegar a la línea de fondo, se debe girar y realizarlo en el otro sentido.

Recomendación:

Se debe realizar el juego con un máximo de 12 participantes.

EJERCICIO 7

LEVANTA EL BALÓN



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Levantar el balón durante el juego.

Material:

Un balón por pareja.

Procedimiento:

El balón está en el suelo estático a la altura de la línea de tres puntos, paralelo a la línea de fondo, uno de la pareja delante del otro, a la altura de una de la línea de fondo de esa media pista.

Conclusión:

Para ir al ataque en baloncesto en silla necesitamos el balón.

Recomendación:

Se debe realizar el juego con un máximo de 12 parejas.

EJERCICIO 8

COMO CAER



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Evitar caer durante el juego, para impedir lesiones.

Material:

Silla de ruedas, pelota

Procedimiento:

Al momento de caer durante la práctica del baloncesto, se debe hacerlo un poco más adelante de la silla y protegerse la cabeza y hombros.

Conclusión:

Se debe caer más adelante de la silla de ruedas, para no poder tener lesiones fuertes.

Recomendación:

Las personas con discapacidad deben jugar con cuidado para evitar caerse de la silla de ruedas.

EJERCICIO 9

LA REHABILITACION



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Rehabilitar a las personas con discapacidad en su propio entorno comunitario.

Material:

Silla de ruedas, conos o similar, cuerdas o bancos suecos.

Procedimiento:

Sobre un diseño predeterminado el participante debe recorrer el circuito dispuesto según se indica, las primeras veces debemos realizarlo despacio, poniendo atención en como la silla de ruedas reacciona en cada momento y en cada movimiento.

Conclusión:

Es una estrategia integral para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, con prestación de servicios más eficaces y eficientes.

Recomendación:

Buscar nuevas alternativas de desplazamiento sobre este circuito, o cambiar la configuración del circuito según se desee.

EJERCICIO 10

CLASE 1.0 PUNTOS



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Proceder a realizar pases con una mano, en la clase de 1.0 puntos

Material:

Silla de ruedas, pelota

Procedimiento:

Primero se pierde el equilibrio del tronco con los brazos extendidos por encima de la cabeza, bota el balón cerca del cuerpo y realiza una conducción poco macerada.

Conclusión:

Se debe realizar pase con una mano de manera correcta.

Recomendación:

Extender bien los brazos para evitar que las personas con discapacidad se caigan de la silla de ruedas.

EJERCICIO 11

CLASE 2.0 PUNTOS



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Efectuar pases con las dos manos, en la clase de 2.0 puntos, para mejorar su equilibrio en la silla de ruedas.

Material:

Silla de ruedas, pelota

Procedimiento:

Con los brazos encima de la cabeza se tiene una moderada pérdida de equilibrio, en los pases de una o dos manos es capaz de empujar la silla sin tener contacto con el respaldo, no controla los miembros inferiores.

Conclusión:

Se debe realizar pase con una a dos manos de manera correcta.

Recomendación:

Controlar el equilibrio al momento de los pases.

EJERCICIO 12

CLASE 3.0 PUNTOS



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Tener estabilidad del movimiento lateral en la clase de 3.0 puntos.

Material:

Silla de ruedas, pelota

Procedimiento:

Realizar los pases con una o dos manos y sin apoyo de brazos ni respaldo y manteniendo la estabilidad, luego rebotar fuertemente con las manos y por encima de la cabeza moviendo el tronco en todas direcciones mientras se tiene el balón.

Conclusión:

Se debe tener una buena posición del tronco para poder realizar movimientos sin ninguna dificultad.

Recomendación:

Las personas con discapacidad deben tener movimientos coordinados del tronco, para no sufrir ninguna lesión.

EJERCICIO 13

CLASE 4.0 PUNTOS



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Tener desplazamiento coordinado en la clase de 4.0 puntos.

Material:

Silla de ruedas, pelota

Procedimiento:

Se debe mover el tronco en la dirección del tiro y mantenerlo en la misma dirección, manteniendo el balón con ambas manos, es capaz de recoger un balón en rebote lateralmente o lejos de la silla.

Conclusión:

Se debe tener una buena posición del tronco para poder realizar movimientos sin ninguna dificultad.

Recomendación:

Realizar movimiento adecuado del tronco, para poder tener una buena dirección durante el tiro.

EJERCICIO 14

LOS 10 PASES



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Desarrollar los 10 pases en una situación dinámica de juego.

Material:

Un balón por pareja

Procedimiento:

Cada equipo debe completar 10 pases sin perder el control del balón y botar el balón no está permitido, contar los pases en voz alta por parte de todo el equipo, necesidad de controlar dónde está el balón. Al no poder votar es muy importante la adecuada ocupación del espacio por los jugadores.

Conclusión:

Un buen pase no es nada sin una buena recepción y control, para ir al ataque del baloncesto en la silla de ruedas.

Recomendación:

Se debe aumentar o disminuir el número de pases.

EJERCICIO 15

BOTA, FRENA Y TIRA



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Botar, frenar y tirar correctamente el balón, para perfeccionar los pases.

Material:

Un balón por pareja, utilizamos todo el campo.

Procedimiento:

Agarre del balón en el regazo con pulgares en “T”, brazos flexionados y con movimiento continuo desde el regazo hasta la suelta, continuamente acelerado, la cabeza debe permanecer estable, con los ojos fijos en el objetivo y no en el balón durante su vuelo.

Conclusión:

No podemos utilizar el impulso de las piernas, por lo que disponemos de menos potencial muscular para impulsar el balón

Recomendación:

Se debe seguir los criterios técnicos, para poder tirar correctamente el balón.

EJERCICIO 16

TIRO EN CARRERA



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CAMPEONATO LOS RÍOS

Objetivo:

Aumentar la velocidad durante el tiro en carrera.

Material:

Tres balones, conos.

Procedimiento:

El primer jugador en la fila con balón, debe impulsar la silla de ruedas y botar encarando el aro desde un lateral y finalmente tirar, debemos alcanzar una velocidad suficiente, sobre la que corregiremos su dirección.

Conclusión:

Es necesario, colocar un cono, para hacer que el que entra a canasta deba abrirse en su trayectoria al aro, y no vaya de frente a él.

Recomendación:

Focalizar la atención en la correcta orientación de la silla de ruedas, durante la aproximación y la velocidad adecuada.

EJERCICIO 17

ENTRADA A CANASTA



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Mejorar el rendimiento durante la entrada a canasta.

Material:

Tres balones, utilizar medio campo.

Procedimiento:

El jugador debe venir rebotando el balón hasta el momento de llegar a la entrada a canasta, debe alcanzar una velocidad suficiente, para poder realizar un buen tiro.

Conclusión:

Se debe tener la suficiente velocidad para poder entrar a la canasta.

Recomendación:

Tener una posición correcta, para no tener complicaciones graves.

EJERCICIO 18

LA SOMBRA (1X1)



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- POLIDEPORTIVO

Objetivo:

Adoptar una posición efectiva en defensa de la sombra (1x1).

Material:

Un cuarto de campo, utilizar una cuerda o banco sueco para dividir el campo longitudinalmente.

Procedimiento:

El defensor siempre debe hacer que el atacante vaya a las zonas donde no cree peligro, es decir, a los extremos y al llegar a un extremo del espacio definido, el defensor girará hacia la silla hacia atrás, ya que si gira hacia delante chocaría con el reposapiés del oponente.

Conclusión:

El atacante debe llegar a línea de fondo, mientras que el defensor es impedírsele.

Recomendación:

Aumentar el espacio a media cancha.

EJERCICIO 19 "2 X 2"



Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Objetivo:

Desarrollar con éxito una situación de ataque de 2 x 2.

Material:

Un balón cada dos parejas, media cancha

Procedimiento:

Desde medio campo, dos atacantes en posesión de la pelota han de encestar, mientras dos defienden, es importante estar siempre con algo de movimiento, para no salir desde parado.

Conclusión:

El jugador con balón debe mantener el balón alejado del defensor

Recomendación:

Se debe fomentar el trabajo sin balón, las fintas de salida y recepción y los cortes de los atacantes empezando el ejercicio sin balón.

EJERCICIO 20

“3 X 3”



Objetivo:

Fuente: ASOPLEJICAT SPORTING CLUB- CANCHA ABIERTA

Aumentar con éxito una situación de ataque 3 x 3, basada en el apropiado manejo del balón y la ocupación del espacio, en función del compañero y de los defensores.

Material:

Un balón, media cancha

Procedimiento:

Debemos forzar a la defensa a ocupar el mayor espacio posible sobre la cancha, con lo que crearemos zonas de ataque más amplias, es necesario fijar al defensor propio con fintas que nos hagan recibir en una posición cómoda.

Conclusión:

Cada defensor será responsable de un atacante.

Recomendación:

Se debe fomentar la rapidez del ataque limitando el tiempo disponible para tirar, pero sin precipitarse.

Modelo Operativo



Matriz del Modelo operativo

Cuadro No. 26: Metodología – Modelo operativo

FASES	Objetivos	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Resultados
Sensibilización	Dar a conocer a los entrenadores acerca del Manual de técnicas y estrategias sobre la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto.	Socialización entre los actores	Humanos Materiales	Julio- Septiembre 2014	Autor de la propuesta.	Entrenadores de la institución conocen el manual de técnicas y estrategias sobre la actividad física adaptada.
Planificar	Planificar las actividades que consta el manual de técnicas y estrategias.	Talleres. Diálogos Trabajos grupales	Humanos Materiales	Julio- Septiembre 2014	Autor de la propuesta.	Entrenadores de la institución se capacitan sobre el manual de técnicas.
Ejecución	Aplicar el Manual de técnicas y estrategias sobre la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto.	Realización de las diferentes actividades y ejercicios del manual para los deportistas.	Humanos Materiales	Julio- Septiembre 2014	Entrenadores	Se mejora la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto.
Evaluación	Monitorear y evaluar la aplicación del manual de técnicas y estrategias.	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación.	Humanos Materiales	Cada entrenamiento	Entrenadores	Se mejora la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto.

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Administración de la Propuesta

Las acciones que cumplirán cada uno de los integrantes de la Propuesta serán:

Cuadro N° 27: Administración de la Propuesta

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
ASOPLEJICAT SPORTING CLUB	Autoridades	Coordinar y planificar la socialización de la propuesta así como el seguimiento de la aplicación.	\$863.50	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar la propuesta y coordinar su difusión		
	Entrenadores	Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad.		

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Evaluación de la Propuesta

La evaluación de la propuesta establecerá si las actividades que se emplearon permitieron alcanzar los objetivos planteados.

Se efectuarán evaluaciones parciales para justificar el cumplimiento de la propuesta.

Cuadro N° 28: Evaluación Propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para evidenciar la efectividad de la propuesta
¿De qué personas?	De los entrenadores
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la Actividad Física Adaptada y la Practica de Baloncesto
¿Quién?	Enrique Garrido
¿Cuándo?	Julio- Septiembre 2014
¿Dónde?	ASOPLEJICAT SPORTING CLUB
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	Durante las actividades diarias

Elaborado por: Garrido Struve Enrique Renato, 2014

Bibliografía

- ABINO. (2005). "Investigación Correlacional". Editorial Madrid.
- BABBIE. (1979). "Investigación Exploratoria". Editorial Limusa.
- CAGIGAL. José. (1979). "Actividad Deportiva". Editorial Madrid.
- CARDENAS, Edder. (2005). "Deporte discapacidad". Editorial Mc. Graw Hill.
- CARRASCO. David. (1998). "Actividad Física Adaptada". Editorial Limusa. Pág. 34
- CLERC. Jean. (2009). "Fundamentación Ontológica". Editorial Limusa.
- CORPAS. T. (1991). "la Educación Física Adaptada". Editorial Madrid.
- GARCIA. Ferrando. (1990). "El deporte". Editorial México.
- GARCIA, J. (1992). "Actividades físicas y deporte para minusválidos". Editorial Madrid.
- GONZALEZ. (1993). "La Educación Física". Editorial México.
- GUT. Muths. (1793). "Actividad Física". Editorial Limusa.
- HERRANZ, R. y RODRIGUEZ, E. (1986). " Los deficientes visuales y su educación en aulas de integración". Editorial Madrid.
- HERRERA, Luis y otros, (2008). "Cuestionario". Editorial Limusa.
- HERNÁNDEZ. (2006). "Enfoque cualitativo". Editorial Mc. Graw Hill.
- LEY ORGÁNICA DE DISCAPACIDADES
- LISBONA, Albert. (2000). "Deportes adaptados". Editorial Madrid.
- LOPEZ, Javier (2000). "El preparador físico en el baloncesto en silla de ruedas". Editorial Buenos Aires – Año 5 – No.28 – Diciembre 2000.

- MARTIN, F. Y MARTIN, Vicente. (2008). "Actividades deportivas y de ocio para minusválidos psíquicos". Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto Nacional de Servicios Sociales. Editorial Madrid.
- MARTINEZ. Fabio. (1997). "Fundamentación Axiológica". Editorial México.
- MARTINEZ. Miguel. (2002). "El baloncesto". Editorial Madrid.
- MURREY, Bob. (2009). "Estrategias para situaciones especiales en baloncesto". Editorial Barcelona.
- MURRIA, Spiegel. (2004). "Muestra". Editorial Madrid.
- MUON, Paul. (1906). "Disciplina deportiva". Editorial Limusa.
- NESPEREIRA, Alfonso. (2014). "Preparación física adaptada". Editorial Habana.
- NORIEGA, M. (2009). "El Baloncesto". Editorial Limusa.
- NUÑEZ, Carlos. (2003). "Cultura física". Editorial México.
- OROZCO. Ana. (2012). "Fundamentación filosófica". Editorial Mc. Graw Hill. Pág. 169
- OTIZ, Jaime. (2008) "Entrenamiento de fuerza muscular en deportistas paralímpicos por medio de la fusión de la técnica Kabat y la técnica de Core"
- PAZMIÑO, Ivonne. (2011). "la capacitación de los entrenadores de baloncesto y su incidencia en la competitividad deportiva de los basquetbolistas de federación deportiva de Tungurahua cantón Ambato". Editorial Madrid.
- PEIRÓS, S. y RAMOS Martín. (2007). "Programación de la Psicomotricidad en la Educación Especial. CEPE". Editorial Madrid.
- PICO, L. y VAYER, P. (1969). "Educación psicomotriz y retraso mental". Edición Barcelona.
- RAMSEY, Mussel. (2002). "Juegos adaptados para niños con necesidades especiales". Editorial Madrid.

REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS. (2010)

RUIZ, L. (2006). “Actividades físicas y deficiencia mental”. Editorial Madrid.

SELLTIZ, Et. (2005). “Investigación descriptiva”. Editorial México.

SEPULVEDA, Nicolás y SUMMER, W. (2004). “Fundamentación Epistemológica”. Editorial Madrid. Pág. 29

TASSET, J. (2007). “Teoría y práctica de la Psicomotricidad”. Editorial Paidós. Barcelona.

TIMON, Luis. (2004). “El Baloncesto”. Editorial Madrid. Pág. 97

VAYER, P. (2002). “El equilibrio corporal”. Editorial Barcelona.

VELA, Mariela. (2012). “los fundamentos básicos técnicos del baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo de personas con déficit auditivo de los novenos años del instituto Dr. Camilo gallegos de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua”. Editorial Ambato.

ZAMBRANA, J. (2006). “La Educación Física y los disminuidos psíquicos”. Editorial Alhambra.

Citas de documentos digitales

www.ecured.cu/index.php/Actividad_Física_Adaptada. Juan Muñoz. 2009. Edición Cuba.

www.monografias.com › Salud › Deportes. Díaz Fernando. 2009. Edición Caracas.

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los entrenadores del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato.

Objetivo

Recabar información sobre la actividad física adaptada y la práctica del baloncesto

Indicaciones

Marque una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta

Responda con toda libertad ya que es una encuesta anónima

Cuestionario

1. ¿Considera que la actividad física adaptada del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato, realizan de una forma técnica y adecuada?

SI ()

NO ()

2. ¿Dentro de la Actividad física adaptada realizan trabajos de equipo de una manera eficiente?

SI ()

NO ()

3. ¿En la Actividad física adaptada se toma en cuenta la fuerza y resistencia de cada deportista?

SI ()

NO ()

4. ¿Dentro de la actividad física adaptada que elementos consideramos más?

SI ()

NO ()

5. ¿Dentro de la actividad física adaptada las condiciones limitadas de un deportista requiere de esfuerzo y responsabilidad?

SI ()

NO ()

6. ¿Considera que en la práctica de baloncesto del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB, realizan técnicas y estrategias adecuadas?

SI ()

NO ()

7. ¿Los deportistas poseen resistencia y flexibilidad dentro de una práctica de baloncesto?

SI ()

NO ()

8. ¿Dentro de la práctica de baloncesto el deporte en equipo permite obtener técnicas grupales?

SI ()

NO ()

9. ¿Considera que los métodos de la actividad física adaptada incidan en la práctica del baloncesto del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato.

SI ()

NO ()

10. ¿Estaría dispuesto a recibir capacitación sobre nuevos métodos y estrategias de la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los deportistas del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato.

Objetivo

Recabar información sobre la actividad física adaptada y la práctica del baloncesto

Indicaciones

Marque una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta

Responda con toda libertad ya que es una encuesta anónima

1. ¿Le gusta realizar actividad física adaptada de una forma técnica y adecuada?

SI ()

NO ()

2. ¿En la actividad física adaptada realiza trabajos de equipo de manera eficiente?

SI ()

NO ()

3. ¿En la actividad física adaptada si obtiene fuerza y resistencia?

SI ()

NO ()

4. ¿Dentro de la actividad física adaptada que elementos considera más?

Salud ()

Relajación ()

5. ¿En las condiciones limitadas la actividad física requiere de esfuerzo y responsabilidad?

SI ()

NO ()

6. ¿Le gusta realizar técnicas y estrategias adecuadas en la práctica de baloncesto?

SI ()

NO ()

7. ¿Posee resistencia y flexibilidad en la práctica de baloncesto?

SI ()

NO ()

8. ¿Cuándo realiza prácticas de baloncesto si obtiene resultados en los trabajos grupales?

SI ()

NO ()

9. ¿Considera que los métodos de la actividad física adaptada pueda afectar su práctica de baloncesto dentro del ASOPLEJICAT SPORTING CLUB de la ciudad de Ambato?

SI ()

NO ()

10. Cree que el entrenador se encuentra capacitado sobre la actividad física adaptada y la práctica de baloncesto?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN