



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



PLAN DE ENTRENAMIENTO DIRIGIDO A LOS INTEGRANTES DEL
EQUIPO DE BALONCESTO DE LA CASA DON BOSCO

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para
optar al Grado de Licenciado en Educación
Mención Educación Física, Deporte y Recreación

Autores: César Yajure
Maribeth Bravo

Tutora: Dra. Soveida Vera
Asesor Metodológico: Licdo. Dennis Vargas

Bárbula, Julio 2014

DEDICATORIA

En primer lugar a mi Dios Todopoderoso y a Jesucristo nuestro señor por ser quienes iluminan mis conocimientos y me dan fuerzas para siempre luchar y alcanzar las metas que me propongo en mi vida.

En segundo lugar, a mis seres queridos:

A mis padres Ligia de Bravo y Cipriano Bravo por darme la vida, la educación y los valores que me han guiado en lo que hasta ahora soy. Sobre todo por darme el apoyo para culminar mi carrera profesional.

A mi hija, Zara Sofía, por existir y por darme la alegría y las ganas de seguir adelante.

A mi hermana Ligibeth por ser tu apoyo incondicional.

A mis hermanos: Liseth, Yilbeth, Zulibeth y José Gregorio por apoyarme.

A todos mis sobrinos por ser parte de mi familia.

A mi amigo César Yajure por brindarme su amistad en todos los semestres y ayudarme cuando lo necesite.

A mi amiga Belkys Yrigoyen porque con su sabiduría me ayudó muchísimo para culminar con éxito esta meta.

Para finalizar Me dedico este trabajo porque mi empeño y mi esfuerzo dieron fruto obtener de Título de Licenciada en Educación; por eso puedo decir ¡Tarea Cumplida!

Maribeth Bravo

DEDICATORIA

Dedico este Trabajo Especial de Grado, mi profesión y mis futuras metas, primeramente a Dios Todopoderoso por darme la vida, la enseñanza y la sabiduría.

A mis padres Gloria Barrios y Martin Yajure por darme la vida, la educación y los valores que han sido parte de mi identidad como persona, amigo y hermano.

A mi hermana Glorimar Yajure por apoyarme en esta larga carrera para obtener este grado académico

A mi novia María Marcano por su apoyo incondicional durante el todo el trayecto recorrido en post de este título y especialmente en la culminación del Trabajo Especial de Grado.

A Thaidée González por brindarme su granito de arena con la ayuda oportuna y precisa.

César Yajure

AGRADECIMIENTO

En los logros de cada persona está presente mucha gente en quienes sentimos la fuerza y el apoyo para alcanzar la meta que nos hemos propuesto. Por ello, es para mí un inmenso placer hacer un reconocimiento público agradeciendo a quienes en todo momento me brindaron su palabra de aliento y su estímulo oportuno para lograr alcanzar esta meta, ellos son:

Mis familiares, porque cada uno de ellos hizo muchas cosas por mí, sin esperar nada a cambio, tan solo esperaron paciente que llegara a la meta. ¡Los Amo!

A los docentes de la Universidad de Carabobo por ofrecerme sus conocimientos para formarme como profesional en Educación, son y serán mis modelos.

Al Licdo. Denys Vargas, por su apoyo al aceptar ser el Asesor especialista de Baloncesto.

Al Licdo. Neomar Aparicio por brindarnos su apoyo y ser nuestro aliado en la Casa Don Bosco.

A la Msc. Arline López por su asesoría en el transcurso del semestre.

A la Dra. Soveida Vera por toda su sabiduría para culminar con éxito este Trabajo Especial de Grado.

Y, especialmente a Daniel Palencia, Eduardo Palencia, Juan Velásquez, Marylena Pescoso y María Marcano por estar en ahí día a día y en el transcurrir de mi carrera Universitaria.

A Todos Muchísimas Gracias

Maribeth Bravo

AGRADECIMIENTO

En los logros de cada persona existe mucha gente a quienes debemos agradecer por el apoyo prestado y la motivación ofrecida. Es por eso que deseo expresar mi agradecimiento a:

A Mis familiares porque cada uno de ellos es fuente de constancia, consejo oportuno, apoyo y tesón. ¡A todos los amo!

A los docentes de la Universidad de Carabobo por brindarme sus conocimientos a lo largo de mi formación como licenciado, por convertirse en mis modelos y por su apoyo como seres humanos, en las buenas y en las malas.

A los profesores: Eusebio De Caires, Pedro Mendoza, Sonia Gala y Denis Vargas por brindarme su apoyo y su asesoría en el transcurso de la realización del Trabajo Especial de Grado en la Unidad Educativa Casa Don Bosco

Al profesor Neomar Aparicio, docente de la Casa Don Bosco, quien me brindó su apoyo y máxima colaboración a lo largo de este Trabajo Especial de Grado.

A la Dra. Soveida Vera quien con su ayuda y dedicación contribuyó a consolidar la culminación del Trabajo Especial de Grado.

A mi novia María Marcano por su apoyo incondicional.

A mi compañera Maribeth Bravo por su gran apoyo dentro y fuera de la casa de estudio.

A Todos Muchísimas Gracias

César Yajure

ÍNDICE GENERAL

	pp.
DEDICATORIAS.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
LISTA DE CUADROS.....	viii
LISTA DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
ESCENARIO	
I SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	
Descripción de la Situación Problemática.....	3
Objetivo General.....	7
Objetivo Específico.....	7
Justificación.....	7
II MARCO REFERENCIAL	
Antecedentes de la Investigación.....	9
Bases Teóricas.....	10
Bases Conceptuales.....	13
Bases Legales.....	21
III VISIÓN EPISTEMOLÓGICA Y ESTRATEGIA DE ACCIÓN	
Paradigma.....	23
Método y Diseño.....	23
Sujetos de Estudios.....	25
Instrumento de Recolección.....	25
Técnica de Análisis de la Información.....	26
IV ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO	
Descripción del Contexto.....	27

Descripción para la entrega del Consentimiento Informado.....	27
Construcción del Instrumento.....	28
Descripción de la Aplicación del Instrumento.....	28
Análisis de los Resultados.....	29
Conclusión del Diagnostico.....	36
V DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN.....	37
Justificación.....	37
Diseño del Plan de Acción.....	38
Visión del Plan de Acción.....	38
Misión del Plan de Acción.....	38
Objetivo General del Plan de Acción.....	39
VI IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DEL PLAN ACCIÓN	41
Consideraciones Generales.....	41
Fase de Sensibilización.....	41
Actividad 1. Charla: Importancia del Baloncesto.....	42
Análisis del Instrumento de Evaluación.....	45
Fase de Evaluación.....	50
Conclusión del Plan de Acción.....	50
Recomendaciones.....	51
REFERENCIAS.....	53
ANEXOS.....	55
A Presentación Formal.....	56
B Solicitud de la Validación del instrumento.....	58
C Instrumento de Validación del Experto.....	59
D. Pruebas Iniciales de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto...	61
E. Pruebas Iniciales de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto...	64

LISTA DE CUADROS

Cuadro	pp.
1. Fundamento Técnico del Drible.....	30
2. Fundamento Técnico Doble Paso.....	32
3. Fundamento Técnico Tipos de Pases.....	33
4. Fundamento Técnico Tipos de Lanzamientos.....	35
5. Fases del Diseño del Plan.....	39
6. Visión del Plan de Acción.....	40
7. Misión del Plan de Acción.....	40
8. Charla sobre la Importancia del Baloncesto.....	43

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico	pp.
1. Modelo Básico del IAP.....	24
2. Fundamentos Tecnicos del Dribe.....	30
3. Fundamentos Tecnicos del Doble Paso.....	33
4. Fundamentos Tecnicos Tipos de Pases.....	34
5. Fundamentos Tecnicos de Lanzamiento.....	35
6. Resultado de la Charla.....	43

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DPTO: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DIRIGIDO A LOS INTEGRANTES DEL
EQUIPO DE BALONCESTO DE LA CASA DON BOSCO**

Autores: Cesar Yajure
Maribeth Bravo
Tutora: Dra. Soveida Vera
Año: 2014

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito Diseñar un Plan de Entrenamiento dirigido a los Integrantes del Equipo de Baloncesto de la Casa Don Bosco. Esto con la finalidad de aumentar el dominio de los fundamentos técnicos del baloncesto Las Teorías que sustentaron el estudio fueron la Social del Aprendizaje de Bandura y la Constructivista Social de Vigotsky. La investigación se abordó desde el paradigma Socio-Crítico. El método utilizado fue el de la Investigación Acción, con un diseño de Investigación Acción Participante, constituido en cuatro fases: Diagnóstico, Planificación, Implementación y Valoración. Los sujetos de estudio fueron los integrantes del equipo de Baloncesto con edades comprendidas entre los 12 a 15 años de edad. Los datos fueron obtenidos con la técnica de la observación directa y la encuesta y se aplicó como instrumento el diario de campo y un instrumento de evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto. El diagnostico reveló que los integrantes necesitaban mejorar la técnica de ejecución de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto. Se elaboró el Plan de Entrenamiento, se aplicó a los sujetos de estudio y se efectuó la evaluación del plan donde se constató que mejoraron la ejecución de los fundamentos técnicos y se integraron mejor al trabajo en equipo.

Palabras Claves: Plan de Entrenamiento, Rendimiento Deportivo, Fundamentos Técnicos del Baloncesto.

Línea de Investigación: Deportes Individuales y Colectivos, Principios y Sistemas de Entrenamientos.

INTRODUCCIÓN

La práctica de un deporte siempre se ha constituido en un reto para quienes lo realizan. En este sentido a nivel de los niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar se convierte en instrumento para demostrar talento en cuanto a la disciplina que seleccionó.

El Baloncesto es un deporte popular por excelencia; por ello forma parte de las disciplinas deportivas de la preferencia de los alumnos en los ámbitos escolares. Este deporte exige de quienes lo practican: disciplina, trabajo en equipo y rendimiento físico-técnico-táctico.

Este último aspecto es de gran importancia porque el deportista requiere del entrenamiento planificado y sistemático para adquirir las condiciones físicas necesarias, la técnica de ejecución de los fundamentos, la táctica de juego, la concentración del trabajo individual y en equipo y el conocimiento de las reglas de juego.

De ahí parte el presente Trabajo Especial de Grado el cual tiene como propósito fundamental Diseñar un plan de entrenamiento para ayudar a los integrantes del equipo de baloncesto de la Casa Don Bosco para que mejórenla ejecución de los fundamentos técnicos de este deporte.

Por consiguiente, la presente investigación se estructuró en cinco escenarios a saber:

Escenario I. Situación Problemática, Objetivos y Justificación del Estudio.

Escenario II. Antecedentes de la Investigación, Bases: Conceptuales y Teóricas.

Escenario III. El Proceder Metodológico integrado por el paradigma de la investigación, el método y el diseño, los sujetos de investigación, la técnica e instrumento de la misma.

Escenario IV. Análisis del Diagnóstico.

Escenario V. Plan de Acción, Ejecución y Evaluación

Escenario VI. Conclusiones y Recomendaciones

Finalmente se elaboró la lista de referencias y en los anexos se incorporaron todos los oficios e instrumentos implementados para el desarrollo de la investigación y el plan de acción.

ESCENARIO I

Situación Problemática

La educación, a lo largo de la historia se ha constituido en una herramienta que ejerce una función fundamental en la formación del ser humano; de igual manera se constituye en un valor esencial para el desarrollo y el avance de la sociedad.

Al respecto, Balza (2010) señala que la educación es un “Proceso de socialización y endoculturación de las personas a través del cual se desarrolla capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destreza, técnicas de estudios y formas de comportamiento ordenados con un fin social” (p. 20)

En este sentido, la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2009) en el artículo 14 establece que educación es:

Un derecho humano y un deber social fundamental concebido como un proceso de formación integral, gratuita, laica, inclusiva y de calidad, permanente, continua e interactiva, que promueve la construcción social del conocimiento, la valoración ética y social del trabajo, y la integralidad y preeminencia de los derechos humanos.

Igualmente, la ley anteriormente señalada establece en el artículo 15 lo siguiente:

La educación, conforme a los principios y valores de la Constitución de la República (1999), tiene como fines: Desarrollar el potencial creativo de cada ser humano para el pleno ejercicio de su personalidad y ciudadanía, en una sociedad democrática basada en la valoración ética y social del trabajo liberador y en la participación activa, consciente, protagónica, responsable y solidaria, comprometida con los procesos de transformación social y consustanciada con los principios de soberanía y por último fomentar el respeto a la dignidad de las personas y la formación transversalizada por valores éticos de tolerancia, justicia, solidaridad, paz, respeto a los derechos humanos y la no discriminación.

Dentro de este contexto la Educación Física, como parte de los pensa de estudio del Sistema Educativo Nacional es considerada elemento fundamental en la formación integral del educando.

Para Ramírez Torrealba (2009) la Educación Física se define como un proceso pedagógico “orientado a influir el organismo humano, a través de diversos movimientos, ejercicios físicos, acciones motrices y de las bondades que ofrecen las fuerzas de la naturaleza con la finalidad de robustecer la salud, educar y desarrollar las cualidades motrices. “(p. 27)

Así mismo Oropeza (2000) la define como: “Un eficaz instrumento de la pedagogía por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. De igual manera, ejerce una gran influencia en todas las dimensiones que conforma al ser humano.” (p. 76)

Igualmente Torres (2005) la define como un “área básica para los estudiantes, por cuanto toma como base del aprendizaje, la edificación de la competencia motriz, el juego motriz como medio didáctico” (p. 7)

Por todo lo expuesto anteriormente, se puede inferir que la Educación Física está encaminada en lograr que los estudiantes mejoren su salud física y mental para que adquieran las aptitudes y actividades que le ayuden a integrarse efectivamente en la sociedad.

Desde este contexto, entre las actividades físicas-corporales de mayor popularidad entre las personas se encuentra el deporte. En este sentido Ruíz (2003) considera que el deporte es “un medio de la educación que cumple como agente del movimiento muscular, tendiente a alcanzar un mejor resultado técnico en una especialidad para establecer supremacía o performance de un individuo, entidad, región o país” (p. 6)

Para Tríguez García (2013) el deporte “aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otros chicos de tu edad” (p. 20)

Al respecto la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV, 1999) establece en su Artículo 111 lo siguiente:

La Educación Física y el Deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley.

Ahora bien, el deporte ejerce una importante influencia en los niños, jóvenes y adultos porque contribuye a desarrollar su personalidad. Por ello, la ley Orgánica de Educación LOE (2009) en su artículo 16 establece lo siguiente “El Estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el Sistema Educativo, en concordancia con lo previsto en las legislaciones especiales que sobre la materia se dicten”.

Igualmente la ley Orgánica de protección del niño, niña y el adolescente LOPNA (1998) en su artículo 63 establece que” Todos los niños y adolescentes tienen derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego”.

Entonces se evidencia en los documentos señalados, claramente que el deporte es un medio muy eficaz para en desarrollar en niños y adolescentes, pocos beneficio a nivel de la destreza física específica y a nivel de la personalidad.

A nivel educativo se presentan situaciones que no se corresponden con lo que se estipula en las leyes, los programas y normas educativas.

Esta situación se observa en la Casa Don Bosco, institución sin fines de lucro que brinda atención a niños, adolescentes y jóvenes (entres 12 y 15 años) en condición de orfandad, pobreza extrema o abandono familiar.

El caso es que los adolescentes y jóvenes que eligen practicar un deporte, como el baloncesto, no tiene un docente o entrenador que le dirija la actividad y en consecuencia presentan dificultades en relación a los fundamentos técnicos y demuestran actitudes negativas dentro y fuera de la cancha.

Esto queda demostrado cuando asisten a competencias deportivas escolares y el rendimiento individual y colectivo del equipo Don Bosco es inferior al de otros equipos.

Esto trae como consecuencia que los integrantes del equipo se muestran desanimado y desmotivado provocando conducta de: rebeldía, apatía, agresividad, rencor, las cuales crean un clima de tensión y discordia entre ellos.

Después de este horario los estudiantes realizan actividades deportivas de su preferencia; pero no cuentan con un entrenador que desarrolle un plan de entrenamiento específico del deporte, además los integrantes manifiestan que no realizan la práctica del deporte con regularidad y ellos traen como consecuencias que no posean el dominio de los fundamentos técnicos ni las condiciones físicas necesarias para destacarse en el deporte que eligieron. Y, realizan sus entrenamientos de acuerdo a algunas indicaciones que le ofrece el docente de educación física de la institución.

Esta situación se presenta con los que practican el baloncesto, cuyo rendimiento en la cancha se ve afectado por la falta de un entrenador de baloncesto y un plan de entrenamiento específico de este deporte. En consecuencia poseen muchas debilidades a nivel de los fundamentos técnicos tácticos que los llenan de inconformidad, desaliento y desmotivación.

Por lo tanto, la presente investigación pretende establecer alternativas que permitan atender la problemática existente, y en este sentido, se presenta las siguientes interrogantes.

¿Será necesario establecer un plan de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto para los integrantes del equipo de la Casa Don Bosco?

¿Estarán dispuestos los integrantes del equipo a participar en un plan de entrenamiento para mejorar la técnica de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto?

¿Desarrollar un clima de cooperación y colaboración entre los integrantes de equipo?

¿La implementación del plan de entrenamiento contribuirá a fortalecer el trabajo en equipo de los integrantes de esta disciplina?

¿Será importante un plan de entrenamiento en el baloncesto para elevar los niveles de confianza de los estudiantes?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Desarrollar un Plan de Entrenamiento para mejorar los Fundamentos Técnicos del Baloncesto en los Integrantes del Equipo de Baloncesto de la Casa Don Bosco, del Municipio Naguanagua estado Carabobo.

Objetivos Específicos

1. Diagnosticar cual es dominio que poseen los Integrantes del Equipo de Baloncesto de la Casa Bon Bosco en cuanto a los Fundamentos Técnicos de este deporte.
2. Planificar un Plan de Entrenamiento para Desarrollar la Técnica de Ejecución de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto dirigido a los integrantes del equipo de la Casa Don Bosco.
3. Ejecutar el Plan de Entrenamiento para el Desarrollo de los Fundamentos del Baloncesto para los Integrantes del Equipo de la Casa Don Bosco.
4. Evaluar los resultados del Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto aplicado los Integrantes del Equipo de la Casa Don Bosco.

Justificación

El presente estudio está orientado a implementar de una manera sencilla y dinámica un Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto para los Integrantes del Equipo de la Casa Don Bosco con edades comprendidas entre 12 a 15 años, con el fin de mejorar su rendimiento técnico en este deporte.

Este trabajo de investigación pretende ofrecer, a los integrantes del equipo, una serie de actividades físicas de manera organizada y planificada de estos fundamentos

con el fin de mejorar la técnica de ejecución, las habilidades y destrezas que le sean necesarias para su rendimiento individual y colectivo en este deporte.

Asimismo, contribuirá a mejorar la comunicación efectiva, la afectividad y los niveles de colaboración y cooperación entre los integrantes del equipo y de todos aquellos quienes practican este deporte.

Cabe resaltar que este el Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto puede convertirse en una estrategia pedagógica que logre la ocupación del tiempo libre de los integrantes del equipo para que su desempeño como deportista sea cada vez de mayor efectividad y de calidad.

También, los directivos y el personal docente de la Casa Don Bosco contarán con una alternativa que le se constituirá en un soporte para unir esfuerzos en pro del rescate de los niños, adolescentes y jóvenes en condiciones de riesgo con el fin de minimizará la posibilidad de que estos se involucran en actos ilegales y contra la sociedad.

Finalmente, este trabajo pretende ser un aporte para futuras investigaciones relacionado con este tema y especialmente en el área de Educación Física, Deporte y Recreación.

ESCENARIO II

Marco Referencial

El marco teórico, también conocido como marco referencial o marco conceptual, tiene como propósito, “Dar a la investigación un sistema coordinado y coherente de concepto y proporciones que permitan abordar el problema” (Sabino, 1992, p. 66).

Los elementos básicos de este esquema son: (a) Antecedentes de la Investigación (b) Bases Teóricas y (c) Bases Legales.

Antecedentes de la Investigación

Los antecedentes que se presentan a continuación guardan relación con esta investigación.

Torres (2012), realizan una investigación la cual tuvo como objetivo proponer un plan de entrenamiento físico para la readaptación de atletas post-operados de lesiones de rodillas de la Universidad de Carabobo. Las teorías utilizadas fueron la “Teoría General de Entrenamiento Deportivo” expuesta por Matveev y “Educación Física de Base” por Heoger. El presente estudio es de tipo proyecto factible y está fundamentada en una investigación de campo. Para realizar esta investigación se seleccionaron cuatro deportistas de la Universidad de Carabobo que habían sido operados de lesiones de rodilla y que habían culminado una fase de fisioterapia y rehabilitación. Los datos fueron recolectados a través de una encuesta que consto de tres partes, dos de ellas dicotómicas cerradas y una de desarrollo abierta, teniendo un total de veintidós ítems. Analizando los datos arrojados se evidencio que el 97% de los encuestados afirman que requieren un plan de entrenamiento físico y que lo

mismo no se encuentran en óptimas condiciones físicas, también seleccionaron las actividades consideraban conveniente para el plan. Para el desarrollo de la propuesta la planificación estuvo comprendida por un meso ciclo de seis micro ciclos, realizadas en test inicial y finales haciendo las comparaciones pertinentes entre ambos, dando como resultado una mejora significativa en las condiciones físicas de los atletas y con esto el retorno a sus disciplinas deportivas respectivamente.

Colina y Colmenarez (2013), el objetivo de esta investigación fue determinar la necesidad (sic) plan de entrenamiento para el mejoramiento de la técnica del lanzamiento en suspensión de los niños de 12 y 13 años de la escuela de baloncesto Jaime Mijares del municipio Naguanagua del Estado Carabobo. El soporte teórico de la investigación se fundamentó en la teoría (sic) de Teoría Del Entrenamiento Deportivo de Vladimir Platonov (1939), la población y muestra estuvo constituida por diecinueve (19) niños pertenecientes a la Escuela de Baloncesto Jaime Mijares. La investigación se enmarca en una investigación acción, en cuatro Fases a saber, Fase I: Diagnostico, Fase II: Acción, Fase III: Planificación y Fase IV: Evaluación. Seguidamente se diseño un plan de acción y cronograma de actividades luego de la aplicación del plan de acción se da como conclusión que las actividades deportivas deben programar planes de entrenamientos como herramientas de enseñanzas específicamente en las técnicas del baloncesto.

Bases Teóricas

Las bases teóricas de la presente investigación se sustentan en las siguientes teorías: Teoría Social de Aprendizaje Albert Bandura (1985) y Teoría del Constructivismo Social Vigotsky (1978).

Teoría Social del Aprendizaje de Albert Bandura (1985)

Teoría Social del Aprendizaje de Bandura (1985), ha demostrado que los seres humanos adquieren conducta y comportamiento nuevo sin necesidad de un refuerzo

obvio, ya que el individuo es capaz de generar conocimiento dentro de un contexto. (George, 2002)

Bandura (1985) definió esta situación como determinismo recíproco porque “el mundo y el comportamiento de una persona se causan mutuamente”, y posteriormente empezó a considerar a la personalidad como una interacción entre tres "cosas": el ambiente, el comportamiento y los procesos psicológicos de la persona. Estos procesos consisten en nuestra habilidad para abrigar imágenes en nuestra mente y en el lenguaje. (ob. cit.).

Bandura (1985) estableció 3 pasos en el proceso de modelado: atención, retención y reproducción.

Atención: este primer paso tiene que ver con la presencia de si vas a aprender algo, necesitas estar prestando atención. De la misma manera, todo aquello que suponga un freno a la atención, resultará en un detrimento del aprendizaje, incluyendo el aprendizaje por observación. (George, 2002)

Asimismo Bandura refiere que las propiedades de modelo pueden influir en la atención, por ejemplo si el modelo es colorido y dramático, prestamos más atención. Si el modelo es atractivo o prestigioso o parece ser particularmente competente, prestaremos más atención. Y si el modelo se parece más a nosotros, prestaremos más atención. Este tipo de variables encaminó a Bandura hacia el examen de la televisión y sus efectos sobre los niños. (ob. cit.).

Retención: el segundo paso consiste en que debemos ser capaces de retener (recordar) aquello a lo que le hemos prestado atención. Aquí es donde la imaginación y el lenguaje entran en juego: guardamos lo que hemos visto hacer al modelo en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. Una vez "archivados", podemos hacer resurgir la imagen o descripción de manera que podamos reproducirlas con nuestro propio comportamiento. (ob. cit.).

Reproducción: el tercer paso se refiere a la capacidad que tenemos de reproducir un comportamiento.

En este sentido el individuo, a través de la observación, puede ser capaz de reproducir un movimiento y hasta mejorarlo con la continua observación del mismo. (ob. cit.)

Otro aspecto importante con respecto a la reproducción es que los individuos tenemos habilidad para imitar y ellos mejoran con la práctica de los comportamientos envueltos en la tarea. (ob. cit.)

Esta teoría de Bandura (1985) se acopla perfectamente a lo que se pretende con esta investigación porque con el plan de entrenamiento podemos poner práctica los tres pasos del modelado: atención, retención y reproducción; para que los integrantes del equipo mejoren en la técnica de ejecución de lo mismo.

Teoría Constructivista Social de Vigotsky (1978)

Esta T.C.S. de Vigotsky (1978) postula que los contextos sociales y culturales influyen en el aprendizaje de los educandos. Y enfatiza que el docente juega un rol importante en el proceso de la enseñanza, mientras el alumno desarrolla sus actividades mentales “naturalmente” a través de la ruta de descubrimiento: (a) la construcción de los significados, (b) los instrumentos para el desarrollo cognitivo y (c) Zona de desarrollo próximo (ZDP). (ob. cit.). (Delgado, 2011)

En este orden la ZDP, es la ruta que está estrechamente ligada a la función docente. Para Vigotsky ZDP, significa que el estudiante puede aprender una serie de aspectos de acuerdo a su nivel de su desarrollo cognitivo y puede aprender más aspectos con la ayuda de otros adultos o con estudiantes iguales que el pero más aventajado. (ob. cit.)

De allí que la teoría Constructivista Social de Vigotsky le conceda al docente el papel preponderante del proceso de enseñanza debido a que como facilitador de las experiencias de aprendizaje, debe ofrecerle oportunidades variadas que le permitan desarrollar sus estructuras mentales con el fin de que sea capaz de construir aprendizaje más complejos.(ob. cit.)

Igualmente las T.C.S. de Vygotsky resalta que el estudiante adquiere mejor el aprendizaje cuando interactúa socialmente; es decir durante el proceso de enseñanza este actúa de manera cooperativa y competitivamente para adquirir los conocimientos propuestos. .(ob. cit.)

En este sentido, Vygotsky propone la idea de la doble formación. Esto se refiere a que toda función cognitiva aparece primero en el plano interpersonal y posteriormente esta reconstruye en este mismo plano interpersonal. .(ob. cit.)

Asimismo, Vygotsky revela que en la interacción entre estudiante adulto, a través del lenguaje, se verbalizan los pensamientos con lo cual se llega a reorganizar las ideas. Este proceso contribuye al desarrollo cognitivo y por ello se hace necesario que el docente propicie interacciones en el aula mas enriquecedora y estimulante para el alumno. .(ob. cit.)

La T.C.S. de Vygotsky ha contribuido a comprender que el aprendizaje no es una actividad individual por el contrario, es un proceso que se construye socialmente; es decir, con la influencia del entorno social y cultural donde se el sujeto que aprende.

Finalmente, la T.C.S. Vygotsky es importante para esta investigación debido a que su postulado orienta la posibilidad de identificar las conductas que limitan el aprendizaje de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto en los Integrantes del Equipo de la Casa Don Bosco. En este sentido detectar los factores socioculturales que interviene en la conducta de los integrantes del equipo su determinante para llevar a cabo el Plan de Entrenamiento.

Bases Conceptuales

Plan de Entrenamiento

Taillack (2010) define Plan de entrenamiento como “un plan no es más que una planificación de las cargas de entrenamiento para obtener la forma deportiva y el alto grado de las capacidades” (p. 20)

Clotet (2013) afirma que

Todo plan de entrenamiento tiene como objetivo conseguir adaptaciones que incrementen el rendimiento. El proceso, a pesar de poder esquematizarse de forma muy simple, es altamente complejo. Se basa en definir la carga de entrenamiento que deberá realizar el deportista en cada sesión y ciclo de entrenamiento. El objetivo de la carga es el de provocar una alteración en el organismo del deportista. (p. 30)

Baloncesto

También Ramírez (2003) define que el baloncesto

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

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

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

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

Fundamentos Técnicos del Baloncesto

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

Ramírez (2003) los fundamentos técnicos del baloncesto son “todas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el Reglamento de Basquetbol.” (p. 91) Estos fundamentos son los siguientes: Posición

básica (defensiva). Desplazamientos sin balón (pivoteo). Pases y recepción. Drible. Lanzamiento con una mano. Doble paso y lanzamiento. (ob. cit.)

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

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

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

Desplazamiento

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

Montero (2010) define

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

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

Pivoteo

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

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

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

Pases

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

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

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

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

Tipos de Pases

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

Pase de Pecho

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

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

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

Pase Sobre la Cabeza

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

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

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

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

Pase de Béisbol

Ramírez (2003) define pase de béisbol:

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

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

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

Pase de Softbol

Ramírez (2003) define pase de Softbol “Se realiza por debajo del brazo como lo hacen el pitcher de softbol, se puede hacer con la mano derecha o izquierda.” (p. 95)

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

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

Pase de Pique

Ramírez (2003) define el pase de pique:

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

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

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

Drible

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

Así pues, Ramírez (2003) define el drible es

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

Carvajal, Rauseo y Rico (1985) define el drible “como un fundamento técnico que se utiliza para desplazarse libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón” (p. 70)

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

Tipos de Drible

Velocidad

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

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

Control

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

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

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

Lanzamiento

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

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

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

Tipos de Lanzamientos

En Suspensión

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

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

Lanzamiento con una sola Mano

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

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

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

Doble Paso

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

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

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

Bases Legales

En el territorio venezolano se cuenta con un gran número de bases jurídicas que rigen la actividad física y el deporte, esta normativa legal es aplicada en todos los ámbitos, públicos y privado, cuyo principio es el de respaldar a todos los ciudadanos

que deseen practicar alguna disciplina deportiva, indiferentemente con la finalidad que lo haga, ya sea de manera competitiva, recreativa o con el objetivo de mejorar la salud.

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

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

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

Seguidamente en el artículo 9 define:

Todas las actividades vinculadas con la práctica y difusión de deportes, actividades físicas y la educación física, así como todas las actividades deportivas que impliquen una prestación a favor de los y las atletas, deportistas profesionales, deportistas o practicantes se declaran de interés general, por lo que sus prestatarios responderán civil, penal y administrativamente ante la desviación de sus cometidos públicos y sociales.

ESCENARIO III

VISIÓN EPISTEMOLÓGICA Y ESTRATEGIA DE ACCIÓN

Paradigma

La presente investigación se sustenta en el paradigma socio crítico, para Balza (2011) este paradigma

Se apoya en la crítica social con un marcado carácter auto-reflexivo. Considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos y pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano. Esto se consigue mediante la capacitación de los sujetos para la participación y transformación social. (p. 30)

Método y Diseño

El método empleado en el estudio es el de la Investigación Acción (IA) el cual “proporciona a las comunidades y a las agencias de desarrollo un camino para analizar y comprender mejor la realidad de la población (sus problemas, necesidades, capacidades, recursos), y les permite planificar acciones y medidas para transformarla y mejorarla.” (Franco, 2011, p. 20).

Para Díaz (2011), este método se define como:

una espiral permanente de acción, reflexión y aprendizaje comunitario que pasando por la interpretación y la comprensión crítica y consensuada del grupo de investigaciones, se accione y reflexione sobre la realidad problemática dentro de una visión emancipadora de todos, incluyendo la apropiación del conocimiento que se genere dentro de la acción investigativa para siguientes cambios y mejoras. (p.125)

El diseño de la investigación acción tiene como objeto “proporcionar un modelo de verificación que permita contrastar hechos con teorías, y su forma es la de

una estrategia o plan general que determina las operaciones necesarias para hacerla.”(Sabino, 2000, p. 91)

Mujica y Suarez de (2011) señala que el diseño de la Investigación Acción Participante (IAP) se caracteriza por ser un proceso continuo en forma de espiral con el que se analizan los hechos, se conceptualizan los problemas, se planifican y ejecutan las acciones.

Díaz (2011) señala que en la IAP, el modelo básico, se sintetiza en cuatro momentos: diagnóstico, planificación, implementación y valoración. (Ver Gráfico 1)

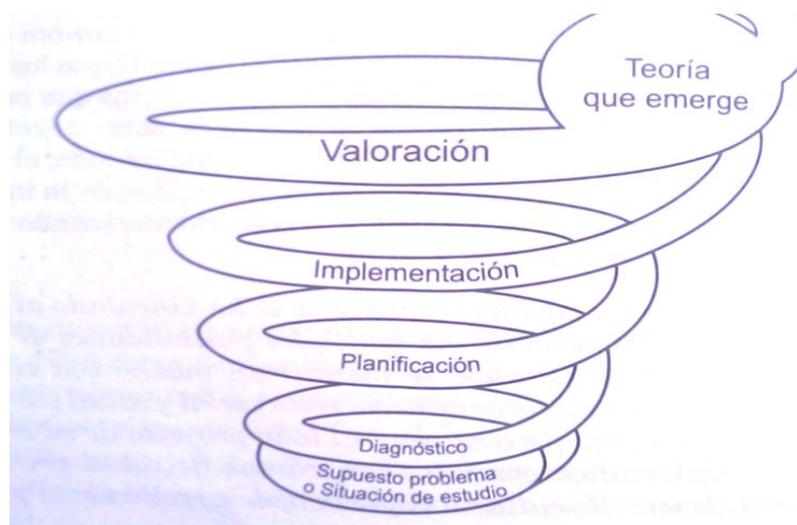


Grafico 1. Modelo Básico de la IAP. Díaz (2011)

Díaz (2011) señala que estas fases se caracterizan por lo siguiente

1. Fase Diagnóstica: para comprender la realidad del problema se efectuó el diagnóstico, el cual se llevó a cabo a través de la observación directa a los sujetos de estudio y la aplicación de un instrumento tipo escala de estimación, cuyos datos fueron analizados por el investigador con la finalidad de reflexionar críticamente la realidad para comprenderla y poder transformarla.
2. Fase Planificación: En esta fase los investigadores, conjuntamente con los sujetos del estudio diseñaron el plan de acción. De acuerdo al análisis del

diagnóstico se determinaron los ejercicios que requieren los integrantes del equipo de baloncesto para los fundamentos técnicos del baloncesto.

3. Fase de Implementación: En esta fase se llevó a la práctica el plan de acción donde se observan las vivencias que experimentaron los participantes en el desarrollo de éste.
4. Fase de Valoración: En esta fase los investigadores junto a los participantes reflexionaron sobre la problemática y la acción vivida a través del diálogo abierto. Seguidamente se aplicó el instrumento de evaluación elaborado para esta fase.

Sujetos de Estudio

En una Investigación Acción Participante los sujetos de estudio son “el conjunto de individuos, objetivos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado.”(Wigodski, s. p. 2010)

Para efectos de la presente investigación los sujetos de estudio son los Integrantes del Equipo de Baloncesto de la “Casa Don Bosco”, del Municipio Naguanagua. Estado Carabobo.

Instrumento de Recolección

Para la recolección de la información se empleó la técnica de la observación participante.

La observación es una técnica que consiste en “visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función del objetivo planeado de investigación preestablecidos.”

Arias, (2006). En el caso de la presente investigación, se realizó la observación libre no estructurada, la cual se ejecuta en función de un objetivo, pero sin una guía

prediseñada que especifique cada uno de los aspectos que deben ser observados. (Arias, 2006). Y los instrumentos que se emplearon fueron el diario de campo en el cual se tomó nota de toda acción ejecutada en la cancha deportiva de la Casa Don Bosco. Y un instrumento estructurado con 13 ítems para evaluar el dominio de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto, con una escala de estimación Bueno (B), regular (R), Deficiente (D).

Técnica de Análisis de la Información

A los efectos de la presente investigación y en relación con el objetivo planteado, la información recabada por la observación directa y por la aplicación de instrumento el diario de campo y de evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto para evaluar el dominio de lo mimos, fueron organizados en forma cualitativa y cuantitativamente. Esta información fue ubicada en gráficos de barras elaboradas para el análisis y expresados en porcentajes mediante el uso de la estadística descriptiva; los mismos fueron reportados en cuadros; para luego, efectuar la interpretación correspondiente. Finalmente se procedió a determinar las conclusiones que surgieron para diseñar un plan de entrenamiento para desarrollar los fundamentos técnicos del baloncesto para integrantes del equipo de la “Casa Don Bosco”, del Municipio Naguanagua. Estado Carabobo.

ESCENARIO IV

ANÁLISIS DEL DIAGNOSTICO

A continuación se presenta el análisis del diagnóstico de los resultados que se obtuvieron de la aplicación del instrumento de recolección de datos mediante un plan de compromiso y acuerdos convenidos por las partes involucradas en la investigación (institución y estudiantes).

Descripción del Contexto

La investigación fue realizada en la Casa Don Bosco ubicada en la redoma de Guaparo, Naguanagua Estado Carabobo. El objetivo de la Institución es: fomentar una educación con principios pedagógicos que permita el desarrollo integral del aprendizaje.

Los materiales deportivos de la Casa Don Bosco se encuentran en buen estado y cuentan con todos los instrumentos necesarios para la práctica de los deportes de su elección.

El área para la práctica deportiva de los integrantes del equipo de la Casa Don Bosco están en buenas condiciones y cuentan con múltiples canchas una para cada deporte, específicamente la cancha de baloncesto está en perfecto estado, tiene sus líneas de demarcaciones, sus dos aros, su espacio acorde para la práctica del deporte.

Descripción para la Entrega del Consentimiento Informado

Ya validado el instrumento por el experto se procedió a la entrega del consentimiento informado, el día 29 de Mayo del 2014 a las 8 am en la Casa Don

Bosco donde fuimos atendidos por el Sacerdote Néstor Avilan Coordinador del plantel, se le entrego la carta de consentimiento informado y el instrumento que se le aplicó a los integrantes del equipo de baloncesto que fueron seleccionados como informantes clave de la investigación.

Construcción del Instrumento

La construcción del instrumento fue orientada a desarrollar un Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto para mejorar el rendimiento de los integrantes de la disciplina de la Casa Don Bosco. Las variables en el estudio y los objetivos de la investigación sirvieron de guía para plantear los ítems del instrumento.

Una vez construido el instrumento se procedió a establecer los criterios de experto: ser Licenciado en Educación Física, tener 5 años ejerciendo la carrera y que esté relacionado con el área de la investigación. Del mismo modo se le hizo entrega de un instrumento para la validación del instrumento, el cual contiene los estándares de: redacción, coherencia con los objetivos y la pertinencia. El resultado obteniendo de la validez corresponde con un 100% de los estándares seleccionados.

Descripción de la Aplicación del Instrumento

La aplicación del instrumento se realizo a los integrantes del equipo de baloncesto del 1er año “A” cuyas edades están comprendidas entre 12 y 15 años y se realizo el 09 de Junio del 2014. Los criterios de selección para elegir a lo informante clave fueron:

1. Los niveles de interacción hacia la práctica del baloncesto, se incluyen: motivación e interés.
2. El nivel de disciplina para comprometerse con el entrenamiento de manejo de los fundamentos técnicos del baloncesto y la comprensión de la investigación.

3. Pertenecer al equipo de baloncesto.

Análisis de los Resultados

Se utilizó un análisis porcentual, debido a que se requiere conocer cuál es el dominio que poseen los integrantes del equipo de baloncesto, cuya edades están comprendía entres los 12 a 15 años.

Para la presentación de las tablas estadísticas se tomó el criterio de realizarlas de acuerdo a las dimensiones e indicadores de las variables en estudio, agrupándose en una sola tabla los indicadores de cada dimensión, indicando los datos, los cuales permiten observar la situación actual. Así mismo, por cada tabla estadística que representan las dimensiones e indicadores de la investigación, se presentan los gráficos, que permiten visualizar, de una forma más clara, el resultado de los datos obtenidos.

Finalmente, estos resultados sirvieron de apoyo, para analizar, la información recopilada con los instrumentos aplicados a los sujetos del estudio.

Análisis de los Resultados

Cuadro N°1: Prueba Diagnóstica para el Desarrollo de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Variable: Fundamentos Técnicos

Dimensión: Física

Indicador: Drible

Preguntas: del 1 al 5

Cuadro 1

Fundamento Técnico Drible

N°	ÍTEMS	BUENO		REGULAR		DEFICIENTE		TOTAL
		F	%	F	%	F	%	%
1	Maneja técnicamente el drible con la mano derecha	4	30.77	8	61.54	1	7.69	100
2	Maneja técnicamente el drible con la mano izquierda.	5	38.46	8	61.54	0	0	100
3	Maneja el drible de velocidad	5	38.46	5	38.46	3	23.08	100
4	Domina el drible estacionario con la mano derecha.	3	23.08	8	61.54	2	15.38	100
5	Domina el drible estacionario con la mano izquierda.	3	23.08	9	69.23	1	7.69	100

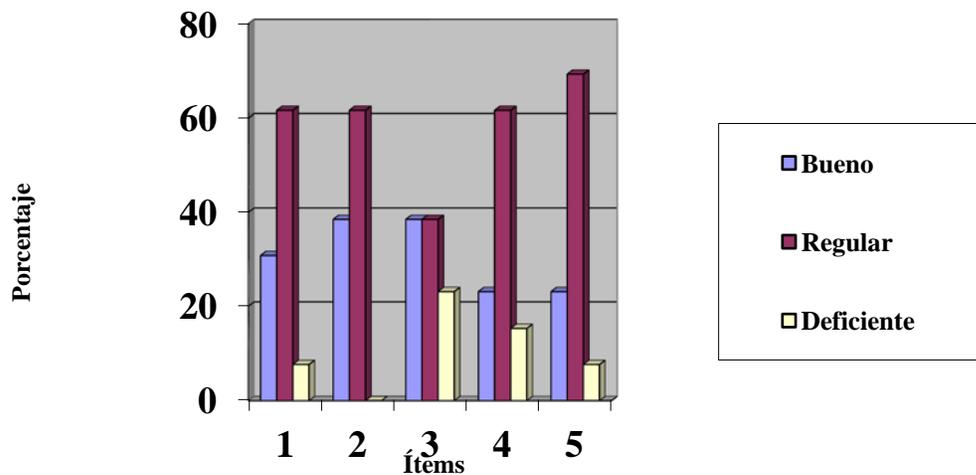


Grafico 2. Fundamento Técnico Drible

De acuerdo con los resultados recabados por la aplicación del instrumento para evaluar el dominio de los fundamentos técnicos del baloncesto, se evidencio lo siguiente:

Ítems 1. El 30.77% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” técnicamente el drible con la mano derecha, 61. 54% lo ejecutan “Regular” y el 7.69% lo ejecuta “Deficiente

Ítems 2. El 38,46% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” técnicamente el drible con la mano izquierda, 61. 54% lo ejecutan “Regular” y el 0% lo ejecuta “Deficiente”

Ítems 3. El 38,46% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” técnicamente el drible de velocidad, 38,46% lo ejecutan “Regular” y el 23,08% lo ejecutan “Deficiente”

Ítems 4. El 23,08% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” el drible estacionario con la mano derecha, 61. 54% lo ejecutan “Regular” y el 15,38% lo ejecuta “Deficiente

Ítems 5. El 23,08% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” el drible estacionario con la mano izquierda, 69. 03% lo ejecutan “Regular” y el 7.69% lo ejecutan “Deficiente”

Cuadro 2. Prueba Diagnóstica para el Desarrollo de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Variable: Fundamentos Técnico

Dimensión: Física

Indicador: Doble Paso

Preguntas: del 6 al 7

Cuadro 2
Fundamento Técnico Doble Paso

N°	ÍTEMS	BUENO		REGULAR		DEFICIENTE		TOTAL
		F	%	F	%	F	%	%
6	Domina el doble paso con la mano derecha y encestan.	4	30.77	7	53.85	2	15.38	100
7	Domina el doble paso con la mano izquierda y encestan.	4	30.77	6	46.15	3	23.08	100

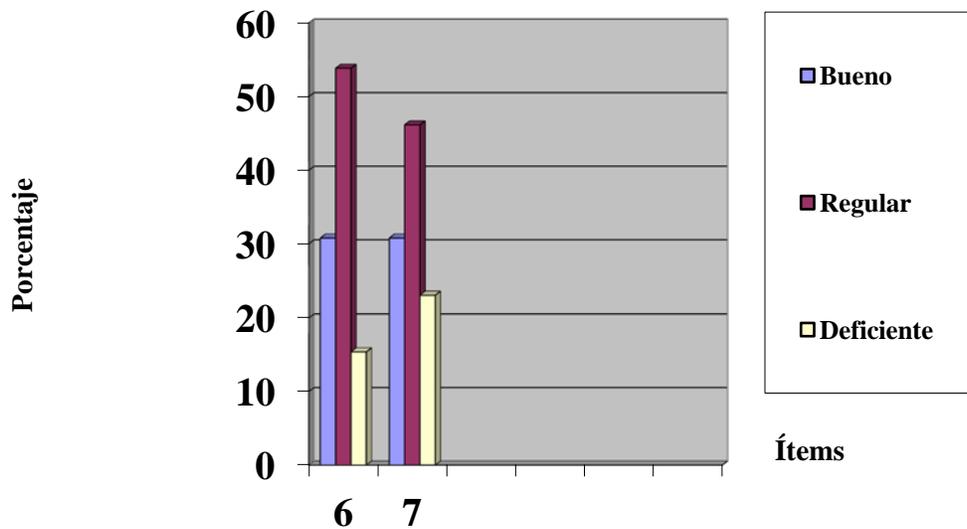


Gráfico 3. Fundamento Técnico Doble Paso

Ítems 6. El 30.77% de los sujetos de estudio maneja “Bueno” el doble paso con la mano derecha y encestan, 53.85% lo ejecutan “Regular” y el 15.38% lo ejecutan “Deficiente” (ver el gráfico 3).

Ítems 7. El 30.77% de los sujetos de estudio maneja “Bueno” Domina el doble paso con la mano izquierda y encestan, 46.15% lo ejecutan “Regular” y el 23.08% lo ejecuta “Deficiente” (ver el gráfico 3).

Cuadro N°3: Prueba Diagnóstica para el Desarrollo de los Fundamentos Técnico del Baloncesto

Variable: Fundamentos Técnicos

Dimensión: Física

Indicador: Pases

Preguntas: del 8 al 11

Cuadro 3

Tipos de Pases

N°	ÍTEMS	Bueno		Regular		Deficiente		TOTAL
		F	%	F	%	F	%	%
8	Domina el pase de beisbol	4	30.77	6	46.15	3	23.08	100
9	Domina el pase de Pecho	3	23.08	6	46.15	4	30.77	100
10	Domina el pase de Pique	4	30.77	6	46.15	3	23.08	100
11	Domina el pase por Encima de la Cabeza	5	38.46	6	46.15	2	15.39	100

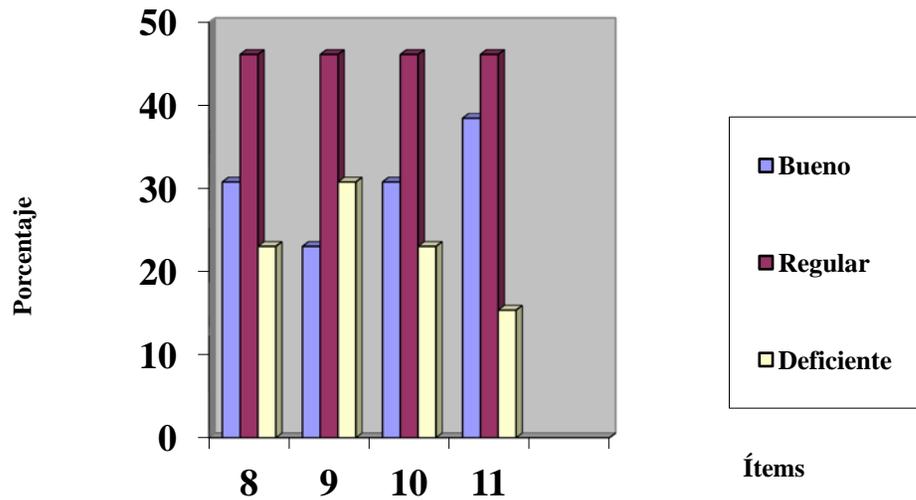


Grafico 4. Fundamento técnico Tipos de Pases

Ítems 8. El 30.77% de los sujetos de estudio maneja “Bueno” el pase de beisbol, el 46.15% lo ejecutan “Regular” y el 23.08% lo ejecutan “Deficiente” (ver grafico 4).

Ítems 9. El 23.03% de los sujetos de estudio maneja “Bueno” el pase de pecho, el 46.15% lo ejecutan “Regular” y el 30.77% lo ejecutan “Deficiente” (ver gráfico 4).

Ítems 10. El 30.77% de los sujetos de estudio maneja “Bueno” el pase de pique, el 46.15% lo ejecutan “Regular” y el 23.08% lo ejecutan “Deficiente” (ver gráfico 4).

Ítems 11. El 38.46% de los sujetos de estudio maneja “Bueno” el pase de pique, el 46.15% lo ejecutan “Regular” y el 15.39% lo ejecutan “Deficiente” (ver gráfico 4).

Cuadro N°4: Prueba Diagnóstica para el Desarrollo de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Variable: Fundamentos Técnicos

Dimensión: Física

Indicador: Lanzamiento

Preguntas: del 12 al 13

Cuadro 4

Tipos de Lanzamientos

N°	ÍTEMS	BUENO		REGULAR		DEFICIENTE		TOTAL
		F	%	F	%	F	%	%
12	Domina el lanzamiento estacionario.	5	38.46	2	13.39	6	46.15	100
13	Domina el lanzamiento en suspensión.	6	46.15	3	26.93	3	26.93	100

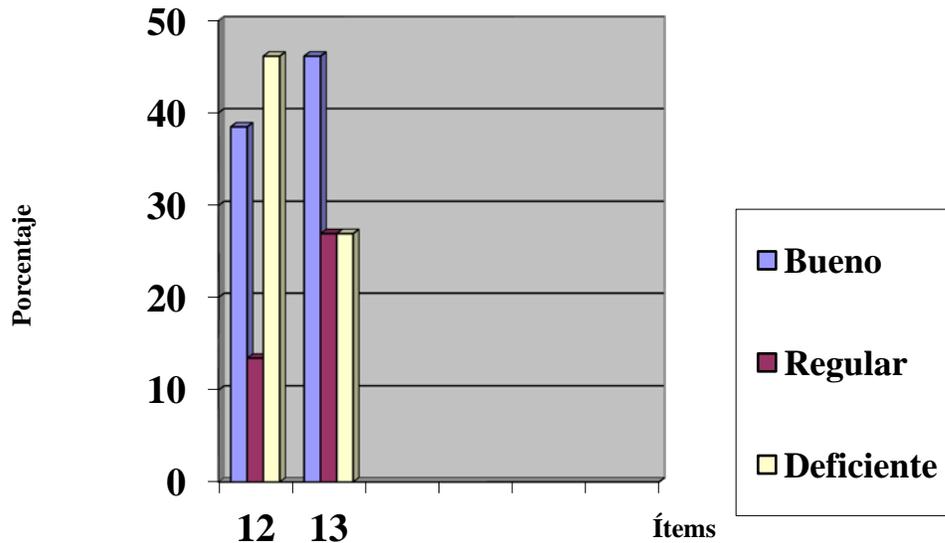


Grafico5. Fundamento Técnico del Lanzamiento

Ítems 12. El 38.46% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” y domina el lanzamiento estacionario, 13. 39% lo ejecutan “Regular” y el 46.15% lo ejecutan “Deficiente” (ver el grafico 5).

Ítems 13. El 46.15% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” y domina el lanzamiento en suspensión, 26.93% lo ejecutan “Regular” y el 26.93% lo ejecutan “Deficiente” (ver el grafico 5).

Conclusiones del Diagnostico

El baloncesto, como cualquier deporte de competición, es una herramienta muy valioso en el proceso formativo de los jóvenes. El baloncesto puede contribuir a desarrollar valores personales y sociales de gran importancia en el proceso formativo del niño y el adolescente.

Según los resultados descritos en la aplicación de la prueba diagnóstica a los adolescentes de 12 a 15 años de edad, los integrantes del equipo de baloncesto de la Casa Don Bosco presentan deficiencia en los fundamentos técnicos del baloncesto, para disminuir problemática se considera necesario Desarrollar un Plan de Entrenamiento de estos fundamentos técnicos, que permita mejorar el rendimiento deportivo de estos adolescentes.

ESCENARIO V

Diseño del Plan de Acción

Ya examinados los resultados, arrojados por la prueba diagnóstica, en este escenario se estructurara la planificación de cada una de las acciones a realizar. En este sentido se presenta el plan de acción que permitirá, a los autores, proporcionar la respuesta a la problemática encontrada y planificar las actividades que servirán para desarrollar los fundamentos técnicos del baloncesto.

Para Martínez (1999), el plan de acción se define como “aquel donde se detalla sus metas y objetivos del programa así como sus actualidades que se desarrollan para lograrlo”.

El plan de acción será ejecutado a los sujetos de estudio seleccionados, de la Casa Don Bosco. Estos sujetos son los adolescentes entre 12 y 15 años de edad que conforman el equipo de baloncesto.

Justificación

Resulta importante destacar la importancia acerca de las bases del presente diseño del plan de acción enmarcado a la realización de El Plan de Entrenamiento para desarrollar los Fundamentos Técnicos del Baloncesto para los integrantes del equipo, con edades comprendidas entre 12 y 15 años de edad; se justifica debido a que contribuirá a desarrollar el dominio de estos fundamentos y elevar el nivel de rendimiento del equipo en el deporte que practican.

Asimismo, proporcionara beneficio a toda la comunidad de la Casa Don Bosco, porque a través del Plan de Entrenamiento se promoverán los valores como la amistad, la convivencia, la lealtad, el respeto y el trabajo en equipo.

Diseño del Plan de Acción

El presente Plan de acción trata de, desarrollar un Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto en los integrantes del equipo de baloncesto de la Casa Don Bosco, el cual tiene como finalidad, organizar y poner en marcha las diferentes estrategias diseñadas para alcanzar dicho objetivo, y de esta manera tratar que los estudiantes mejoren el fundamentos mediante actividades que mejoren su rendimiento en este deporte.

En este sentido, se procede a utilizar, para el diseño del Plan de Acción, con el modelo de Senge (1990) quien explica que los niveles estratégicos de acción está dividido por dos mecanismos, el primero son planes de acciones, el cual se refiere a la estrategias diseñadas y sus resultados comprenden la justificación, diseño misión, visión, objetivos, actividades y recursos, el segundo que corresponde al plan, aplicación del plan, aplicación del instrumento y los resultados.

Visión del Plan de Acción

Fomentar un Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos de Baloncesto como agente integrador en los integrantes del equipo de baloncesto de la Casa Don Bosco con la finalidad de incentivar a dichos jóvenes a la realización de la práctica deportiva y de esta manera lograr un desarrollo de los valores (amistad, compañerismo, tolerancia).

Misión del Plan de Acción

Lograr que el índice de motivación y conocimiento del baloncesto aumente progresivamente en los integrantes del equipo de baloncesto de la Casa Don Bosco por medio de las actividades deportivas para así mantener un ambiente agradable en la comunidad estudiantil.

Objetivo General del Plan de Acción

Desarrollar un Plan de Entrenamiento para mejorar los Fundamentos Técnicos del Baloncesto para los Integrantes del Equipo de Baloncesto de la Casa Don Bosco, del municipio Naguanagua Estado Carabobo.

Cuadro 5

Fases del Diseño del Plan de Acción

FASES	ACTIVIDADES	JUSTIFICACION
Motivación	Aplicación de pruebas diagnosticas para observar si dominan los fundamentos básicos del Baloncesto. Realizar charlas orientadoras y motivadoras sobre la importancia del baloncesto y sus fundamentos básicos.	Debido a la necesidad que arrojo el resultado del instrumento aplicado se pudo apreciar que es necesario realizar una charla a los estudiantes acerca de la importancia de la disciplina del baloncesto la cual va a permitir que el alumno tome conciencia y a su vez interactuar de manera muy amena con sus demás compañeros.
Prácticas	Orientación en las prácticas y entrenamientos para desarrollar los fundamentos básicos del baloncesto. Aplicación de encuentros deportivos entre ellos mismos para mejorar los fundamentos básicos del baloncesto.	Dicha aplicación de encuentros deportivos permitirá que los estudiantes aumenten su motivación y el conocimiento básico del baloncesto.
Evaluación	Evaluar el desempeño de las actividades ejecutadas. Comprobar el avance del plan. Encuentros deportivos.	Permite destacar el desempeño y conocer los avances obtenidos durante las actividades deportivas como herramientas factibles para el desarrollo de los fundamentos básicos del baloncesto en los estudiantes.

Cuadro 6

Visión del Plan de Acción

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	RECURSOS
Realizar charlas de motivación, sensibilización, como estrategias para los jóvenes de la institución con el fin de un proyecto deportivo en beneficio del conocimiento básico del baloncesto. Realizar varias pruebas diagnosticas donde se refuercen los fundamentos básicos del baloncesto.	Convocar a una reunión con la comunidad educativa y representantes. Buscar el espacio adecuado para realizar las charlas. Buscar la persona técnica y especializada para que realice la charla. Elaboración de oficio de carácter informativo a los estudiantes de la institución, con el día y la fecha fijada para la charla. Ejecución de los fundamentos.	Material didáctico para la charla. Lápiz, hojas, papel bom. Marcadores. Agua potable, hielo. Termo. Humanos. Silbato. Balones. Aros.

Cuadro 7

Misión del Plan de Acción

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	RECURSOS
Ejecución de los fundamentos básicos del baloncesto en juegos amistosos como estrategia para los jóvenes de la Casa Don Bosco con el fin de afianzar los conocimientos que ellos aplican en cada clase.	Convocar una reunión con los directivos de la institución para la realización de la actividad. Buscar el lugar donde se va a realizar los encuentros deportivos (cancha de la institución). Buscar un especialista en área de baloncesto para que sea el árbitro y sea el que dirija el partido.	Termo agua potable, hielo. Silbato. Balones. Aros. Humanos y planillas de evaluación.

ESCENARIO VI

Implementación y Evaluación del Plan de Acción

Consideraciones Generales

El presente escenario tiene como finalidad dar a conocer el plan de acción desde su preparación hasta los resultados finales del mismo.

De tal manera con la información recabada, de los sujetos involucrados en las diferentes fases realizadas, se procederá al análisis e interpretación de los resultados obtenidos de las charlas y el Desarrollo del Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto, los cuales trata de proporcionar las respuestas necesarias a las interrogantes de la investigación.

Fase I Sensibilización

Para la realización del plan de acción se procedió a la entrega del consentimiento informado al Sacerdote Néstor Avilan, Coordinador de la U.E Casa Don Bosco. En este oficio se informara sobre el día y la hora de la realización de las actividades, las cuales comprende: la prueba diagnóstica, la charla, y el Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto, estas actividades se llevaran a cabo durante 2 semanas. Se elabora una carta dirigida al Licenciado Denis Vargas para que fuera en facilitados de la Charla relacionada con los Fundamentos Técnicos del Baloncesto. Seguidamente se preparo la cancha de Baloncesto y los materiales deportivos para efectuar el Plan de Entrenamiento.

Actividad 1 Charla: Importancia del Baloncesto

Los organizadores del evento se presentaron a la Casa Don Bosco, con una hora de anticipación del evento para proceder a preparar el ambiente donde se desarrollara la Charla. A las 8 de la mañana hizo acto de presencia el ponente de la charla el Licenciado Denis Vargas y, posteriormente se procedió a realizar la charla con el apoyo del Licenciado Neomar Aparicio, docente del área de Educación Física de la Casa Don Bosco.

Los estudiantes Maribeth Bravo y Cesar Yajure dieron la bienvenida al ponente, al docente de la Institución de Educación Física el Licenciado Neomar Aparicio y a los estudiantes de la Casa Don Bosco, dando inicio a la Charla con el tema “Importancia del Baloncesto y sus Fundamentos Técnicos”. Culminada la charla, se le concedió la palabra al Licenciado Neomar Aparicio quien manifestó su gratitud por la charla impartida a los integrantes del equipo y aseguro que la actividad será de gran ayuda. Luego se efectuó el cierre del evento y se invito a los deportistas a realizar el Plan de Entrenamiento.

Cuadro 8

Análisis del Instrumento de Evaluación de la Charla sobre la Importancia del Baloncesto.

CRITERIOS	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
La atención a los participantes durante la charla fue.	18%	2%	0
Las instalaciones donde se realizo la charla fue.	20%	0	0
El lenguaje utilizado en la realización de la charla fue.	20%	0	0
El dominio del contenido por parte del facilitador fue.	20%	0	0
El cierre de la charla fue	20%	0	0

Total	98%	0	0
-------	-----	---	---

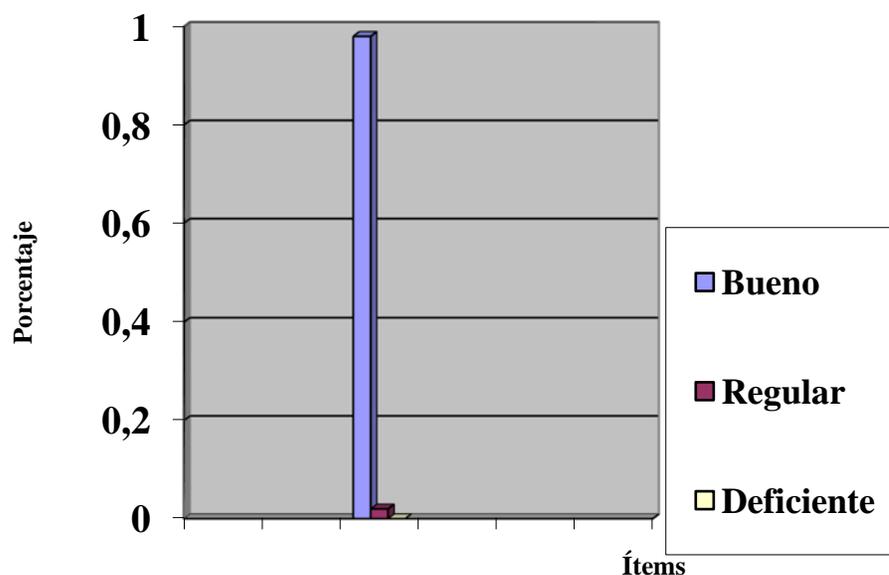


Grafico 6. Resultado de la Charla

De acuerdo con el análisis realizado el 98% de los sujetos informantes seleccionados establece que el plan de acción titulado “Importancia del Baloncesto y sus Fundamentos Técnico” fue aplicado “Buena” mientras que un 2% clasifico la charla como “Regular”, mientras que no se presento porcentaje en el criterio “Deficiente”.

Al respecto, Arroyo (2004) destaca que “el juego es causado por la necesidad de generar interacciones con el medio ambiente o consigo mismo, lo incrementa el nivel de estimulación o éxito y recompensa al máximo individuo, el estímulo varia en su capacidad para obtener el éxito o la máxima estimulación, existe la necesidad de la estimulación óptica la cual es placentera y el organismo aprende las conductas que resultan de aquel sentimiento y viceversa”. (p.29)

Conforme a lo antes expuesto, y al análisis de los resultados se puede considerar que la ejecución de la charla dirigido a los estudiantes de Casa Don Bosco fue significativo debido a que los participantes presentaron un gran interés, en conocer y aprender la importancia que tiene el deporte como agente socializador, a su vez incentiva a los jóvenes a la formación de valores.

Las actividades se realizaron los días 9, 10, 11,16, 17 y 18 de Junio del 2014 en la cancha Deportivas de la Casa Don Bosco. Primero se le hizo entrega de una carta de consentimiento al Sacerdote Néstor Avilan coordinador de la Institución, con el fin de obtener el permiso correspondiente para la realización de dichas actividades.

El día 10 de Junio del 2014 se ejecuto el drible. El día 11 de junio del 2014 a las 8am se inicio con la segunda prueba diagnóstica donde se evaluó el Doble Paso.

El día 16 de junio se evaluó la tercera prueba diagnóstica donde se ejecuto los pases y tipos de pases. El día 17 de junio se ejecuto la cuarta prueba diagnóstica donde se evaluó los lanzamientos.

**Análisis del Instrumento de Evaluación
de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto.**



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DPTO. EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**



Sesión de Entrenamiento #1

**ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación
DOCENTE: Bravo y Yajure (2014)**

Contenido	Actividad de inicio	Actividad de Desarrollo	Actividad de Cierre	Recursos
<p>Área</p> <p>Educación Física</p> <p>Fundamentos Técnicos del Baloncesto</p> <p>Drible</p>	<p>Dar los buenos días luego pasar la asistencia.</p> <p>Acondicionamiento neuromuscular de (10 minutos) y luego un trote continuo de (10 minutos).</p>	<p>Metodología para desarrollar el drible en velocidad, estacionario. 1) realizar ejercicios para el drible por medio de pelotas de goma para mejorar la técnica, 2) ejecutar circuitos para mejorar el drible estacionario, velocidad y con cambio de dirección.(1 hora)</p>	<p>Juego recreativos llamado el gusano y consiste en que los integrantes del equipo forman una columna y el primero de la columna sale corriendo con el balón para el final para pasar en sic sac rebotando el balón entre sus compañeros luego llegan hasta la línea amarilla y se regresa a pasarle el balón a su otro compañero que se encuentra de primero y así</p>	<p>Humanos</p> <p>Estudiantes</p> <p>Docente</p> <p>Pelotas de goma.</p> <p>Balones</p> <p>Hidratación</p> <p>10/06/ 14</p>

			sucesivamente hasta participar todos los integrantes (1 hora)	
--	--	--	---	--



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DPTO. EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Sesión de Entrenamiento #2

ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación
DOCENTE: Bravo y Yajure (2014)

Contenido	Actividad de inicio	Actividad de desarrollo	Actividad de cierre	Recursos
<p align="center"> Área Educación Física Fundamentos Técnicos del Baloncesto Doble Paso </p>	<p> Dar los buenos días luego pasar la asistencia. Acondicionamiento neuromuscular de (10 minutos) y luego un trote continuo de (10 minutos). </p>	<p> Metodología para desarrollar el doble paso, se ejecuto la escalera de coordinación donde se trabaja potencia y se combina con el dribble con ambas mano. Aplicar ejercicios metodológicos donde se dibuja en el suelo la figura de los pies para desarrollar el doble paso con ambos pies.(1 hora) </p>	<p> Los integrantes del equipo forman una columna con las piernas separadas el ultimo compañero pasa por debajo de los otros compañeros con el balón por debajo luego sale corriendo y antes de llegar al tablero ejecuta el doble paso y encesta gana el equipo que enceste mas. (1 hora) </p>	<p> Humanos Estudiantes Docente Balones Hidratación 11/06/ 14 </p>



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DPTO. EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Sesión de Entrenamiento #3

ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación
DOCENTE: Bravo y Yajure (2014)

Contenido	Actividad de inicio	Actividad de desarrollo	Actividad de cierre	Recursos
<p style="text-align: center;">Área</p> <p style="text-align: center;">Educación Física</p> <p style="text-align: center;">Fundamentos Técnicos del Baloncesto Pases</p>	<p>Dar los buenos días luego pasar la asistencia.</p> <p>Acondicionamiento neuromuscular de (10 minutos) y luego un trote continuo de (10 minutos).</p>	<p>Ejecutar circuitos para desarrollar los tipos de pases, pase de beisbol, pique, pecho y por encima de la cabeza.</p> <p>Aplicar ejercicios desde la posición (sentados) en pareja para mejorar el desplazamiento del balón en el aire, con el pase de pecho, evaluando la extensión de los codos para la precisión de la entrega.(1hora)</p>	<p>Los integrantes del equipo realizan simultáneamente el pase de pecho y de pique en pareja para desarrollar y mejorar la coordinación y la postura al momento de entregar el balón.(1 hora)</p>	<p>Humanos</p> <p>Estudiantes</p> <p>Docente</p> <p>Balones</p> <p>Hidratación</p> <p style="text-align: center;">16/06/ 14</p>



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DPTO. EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Sesión de Entrenamiento #4

ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación
DOCENTE: Bravo y Yajure (2014)

Contenido	Actividad de inicio	Actividad de desarrollo	Actividad de cierre	Recursos
<p style="text-align: center;">Área</p> <p>Educación Física</p> <p>Fundamentos Técnicos del Baloncesto Lanzamientos</p>	<p>Dar los buenos días luego pasar la asistencia. Acondicionamiento neuromuscular de (10 minutos) y luego un trote continuo de (10 minutos).</p>	<p>Metodología para desarrollar el lanzamiento estacionario y en suspensión 1) realizar ejercicios metodológicos desde la línea del tiro libre para perfeccionar el movimiento de la ejecución del lanzamiento. 2) colocar los integrantes del equipo enfrentados, donde uno de la columna realiza el lanzamiento estacionario para darle fuerza y distancia al lanzamiento (1hora)</p>	<p>Los integrantes del equipo realizan circitos individuales y en equipo donde se demuestre la técnica correcta del lanzamiento estacionario y de suspensión (1 hora)</p>	<p>Humanos Estudiantes Docente Balones Hidratación</p> <p style="text-align: center;">17/06/ 14</p>



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DPTO. EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Sesión de Entrenamiento #4

ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación
DOCENTE: Licdo. Denis Vargas

Contenido	Actividad de inicio	Actividad de desarrollo	Actividad de cierre	Recursos
<p style="text-align: center;">Área</p> <p>Educación Física</p> <p>Fundamentos Técnicos del Baloncesto Juego Amistoso</p>	<p>Dar los buenos días luego pasar la asistencia. Acondicionamiento o neuromuscular de (10 minutos) y luego un trote continuo de (10 minutos). Antes de empezar la actividad profesor les indica a los integrantes las pautas para la actividad.</p>	<p>Forman dos equipo equitativo, luego realizan el juego amistoso de 15minuto de cada periodo (30 minuto), dentro un 10minuto para hidratarse. Luego forman pareja cada paraje se abrazan y hacen uno solo, y realizan un partido, las parejas no se pueden separar, solo se intercambia el balón entre ellos cuando le toque ambos tener el balón, realizando los fundamentos técnicos. Este juego es para integración del equipo.</p>	<p>Para finalizar el profesor Denis reunió a los estudiantes en círculo para darle las gracias a dios con una oración dirigida a todos los integrantes del equipo de baloncesto de la Casa Don Bosco y su oración se dirigió a que sigan adelante con su equipo y que con la ayuda del profesor de Educación Física y los pasantes de trabajo especial de grado hayan culminado con éxito la jornada.</p>	<p>Humanos Estudiantes Docente Balones Hidratación</p> <p style="text-align: center;">18/06/ 14</p>

Fase de Evaluación

Pre Evento

El día 17 de Junio del 2014 a las 12 pm, los investigadores se reunieron para realizar el análisis de los resultados obtenidos de la realización del instrumento de evaluación en las diferentes fases.

Evento

Se realizo el Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto mediante un juego amistoso entre ellos mismos para así poder ejecutar los conocimientos que adquirieron durante los días que se le realizaron las pruebas diagnosticas. Se procedió al análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento de evaluación en las fases.

Post-Evento

Se realizo la elaboración de las conclusiones del plan de acción y las recomendaciones del mismo.

Conclusiones del Plan de Acción

Una vez Finalizada el plan de acción titulada “Plan de Entrenamiento Dirigido a los Integrantes del Equipo de Baloncesto de la Casa Don Bosco” al analizar la información recabada del mismo, en base a esos objetivos propuestos se llevo a las siguientes conclusiones:

Con respecto, a la fase de sensibilización con la entrega del plan de acción y los consentimientos informados se logro el permiso y el apoyo por parte de profesores de dicha institución, permitiendo de esta manera, la ejecución de la charla, motivando e

integrando a los Integrantes del equipo de Baloncesto de la Casa Don Bosco, así mismo se les permitió obtener sentido de pertenencia y a su vez dejar en claro la importancia que tiene el deporte para nuestro entorno social.

En tal sentido, realizar la charla, permitió que los estudiantes vieran la importancia y el papel que juega la realización de actividades deportivas en niños y adolescentes, en cuanto a su desarrollo biológico, psicológico y social, adecuado a las etapas del crecimiento.

En cuanto, a la fase de acción, se pudo determinar que mediante la aplicación de pruebas diagnosticas y un juego amistoso para desarrollar el plan de entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto en los integrantes del equipo de 1er año A de 12 a 15 años de la Casa Don Bosco, mostraron un gran interés y agrado por las actividades realizadas ya que se logro la integración, el dominio de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto y la disminución de la agresividad por parte de los alumnos.

Recomendaciones

Luego de planificado, ejecutado y evaluado el Plan de Acción, los autores del presente trabajo recomiendan.

1. Que la Institución gestione, ante los organismos educativos, la asignación de un Entrenador.
2. Que los alumnos adquieran un mayor compromiso conductual para el desarrollo del deporte.
3. Que los profesores de Educación Física de la institución colaboren con la Planificación de Entrenamientos en el disciplina.

REFERENCIAS

- Arias, F. (2006)- *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. 5ª edición. Caracas: Editorial Espíteme.
- Arrollo, M. (2004) Rendimiento en el Juego. Documento en línea [disponible] en www.educare.com. Fecha de Consulta. 20 Mayo de 2010. . [Consultado 2014, Mayo]
- Balza (2010) *La Educación*. [Revista digital] Disponible: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/20200/2/articulo2.pdf>. [Consultado 2014, marzo 6]
- Boza, M. (2011) *El Paradigma Socio Critico*. [Pagina web en línea] Disponible:http://innomente.blogspot.com/2011/05/el-paradigma-socio-critico_19.html [Consultado: 2014 julio 7]
- Cavajal, N. Rauseo, R. y Rico, H. (1985). *Educación Física*. Caraca, Venezuela: Editorial Romor
- Colina y Colmenarez (2013). *Plan de entrenamiento para el mejoramiento de la técnica del lanzamiento en suspensión de los niños de 12 y 13 años de la escuela de baloncesto Jaime Mijares del municipio Naguanagua del Estado Carabobo*. Tesis de pregrado no publicada, Universidad de Carabobo. Valencia.
- Clotet, (2013). *Planes de Entrenamiento*. [Pagina web en línea] Disponible: <http://running.es/planes-de-entrenamientos/planes-de-entrenamiento-de-la-la-z#.U8hSkUDTXIV>[Consultado: 2014 julio 7]
- Constitución de la Republica Bolivariana de Venezuela. (1999). *Gaceta oficial de la Republica Bolivariana de Venezuela*, Año MM, Marzo 24, del 2000.
- Delgado (2011) *Constructivismo Social*. [Revista digital] Disponible: <http://constructivismo.webnode.es/autores-importantes/levvigotsky/>[consultado junio 6].

- Díaz, L. (2011). *Visión Investigativa en Ciencias de la Salud*. Valencia: IPAPEDI
- Franco, Y. (2011) *Investigación Acción Participativa*. [Pagina web en línea]<http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/06/investigacion-accion-participativa.html>[Consultado: 2014 julio 7]
- George B (2002) *Teoría De La Personalidad*. [Revista digital] Disponible: <http://www.psicologiaonline.com/ebooks/personalidad/bandura.htm>[consultado junio 6]
- Ley Orgánica de la protección del Nino y Adolescente. (1998) *Gaceta Oficial de la Republica Bolivariana de Venezuela*, Año MCMXCVIII_ Mes X, junio 2, 1998
- Martínez, C. (1999) *Plan de Acción*. Caracas, Venezuela. Editorial Episteme
- Montero A. (2010) *Didáctica del Baloncesto*. Barcelona, España.
- Mujica, A. Suarez, G (2011) *Investigación Acción Participante*. *Universidad Nacional de Colombia* [Pagina web en línea] Disponible:http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/IDEA/2007219/lecciones/cap_4/sub5.html[Consultado: 2014 julio 7] Carrera 30 No 45-03 - Edificio 477. Bogotá D.C. – Colombia.
- Oropeza, P. (2010). *Educación Física y Deporte*. Caracas, Venezuela: Editorial, Romo.
- Portela, V. (2008). *Manual de Baloncesto para Entrenar a Niños de 6 a 14 años*. Barcelona, España: Editorial Romo.
- Ramírez, Torrealba. (2009) *Fundamentos Teóricos de la Recreación, la Educación Física y el Deporte*. Editorial espíteme Maracay Venezuela.
- Ramírez, P. (2003). *Elementos Básicos de la Educación Física, Deporte y Recreación*. Caracas, Venezuela.
- Ruiz, J. (2003). *El Baloncesto*. Barcelona España. Editorial Logo.
- Sabino, C, (2000). *El Proceso de Investigación*. [Pagina web en línea] Disponible: <http://clasev.net/v2/mod/resource/view.php?id=8004> [Consultado: junio 7]

- Taillack, E. (2010). *Plan de Entrenamiento*. [Pagina web en línea]
Disponible:<http://condepah.org/dr/files/Curso+s%C3%A1b..0.pdf>[Consultado:
junio 7]
- Torres, G (2012). *Plan de Entrenamiento Físico para la Readaptación de Atletas post-operatados de Lesiones de Rodillas de la UC*. Tesis de pregrado no publicada, Universidad de Carabobo. Valencia.
- Torre, L. (2005). *Educación Física y Actividad Física*. Caracas, Venezuela Editorial: Romor.
- Tríguez, G. (2013) *El Deporte*. Caracas, Venezuela.
- Zambrano, C. y López, L. (2007). *Nuestra Educación Física de Hoy*. Caracas, Venezuela.
- Wigodski, J. (2010) *Metodología de la Investigación* [Pagina web en línea]
Disponible:<http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>[Consultado: 2014 julio 7]

ANEXOS

ANEXO A
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
DPTO. EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Estimado Colega:

El siguiente cuestionario tiene como objetivo examinar el Plan De Entrenamiento Dirigido a los Integrantes Del Equipo de Baloncesto de La Casa Don Bosco del Municipio Naguanagua. Estado Carabobo.

La información recopilada a través de la observación, será utilizada de forma confidencial; por tal motivo, se le agradece participar en las actividades previstas por los asesores.

Nº	Ítem	B	R	D
1	Maneja técnicamente el drible con la mano derecha.			
2	Maneja técnicamente el drible con la mano izquierda.			
3	Maneja el drible de Velocidad.			
4	Domina el drible estacionario con la mano derecha.			
5	Domina el drible estacionario con la mano izquierda.			
6	Domina el doble paso con la mano derecha y encesta.			
7	Domina el doble paso con la mano izquierda y encesta.			
8	Domina el pase de beisbol.			
9	Domina el pase de pecho.			
10	Domina el pase de pique.			
11	Domina el pase de por encima de la cabeza.			
12	Domina el lanzamiento estacionario.			
13	Domina el lanzamiento en suspensión.			

ANEXO B
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
DPTO. EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Distinguido Profesor:

Dada su capacidad profesional y experiencia en este campo, me dirijo a usted muy respetuosamente para solicitar su colaboración en la validación del instrumento a ser aplicado en la investigación que tiene como título: Plan De Entrenamiento Dirigido a los Integrantes Del Equipo de Baloncesto de la “Casa Don Bosco”, del Municipio Naguanagua. Estado Carabobo. – UC”. Para tal fin, se anexa la tabla de especificaciones y el instrumento.

Agradeciendo los aspectos considerados por usted para esta investigación, se suscribe, Cesar Yajure, Maribeth Bravo., responsable de la investigación para optar por el Título de Licenciando en Educación Física, Deporte y Recreación, de acuerdo a lo establecido en el Estatuto de la Universidad de Carabobo.

ANEXO C
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
DPTO. EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Por medio del presente formato se pretende validar el instrumento que será aplicado en los Integrantes Del Equipo de Baloncesto de la Casa Don Bosco.

Experto: Denis Vargas

C.I.: 13.469.051

Título: Licenciado en Educación. **Mención:** Educación Física Deporte y Recreación

Egresado de la Universidad: Carabobo

Año: 2002

Ocupación Actual: Docente de la Asignatura Baloncesto.

HOJA DE VALIDACIÓN

ÍTEMS	REDACCIÓN			CONTENIDO			
	CLARA	CONFUSA	ELIMINAR	PERTINENTE	CONFUSO	NO PERTINENTE	ELIMINAR
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							

Observaciones:



ANEXO D
PRUEBAS INICIALES





ANEXO E
PRUEBAS FINALES





