



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

**Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en
Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA

“EL BALÓN MANO EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS
DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA
JUAN LEÓN MERA LA SALLE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA
DE TUNGURAHUA.”

Autor: Hugo Albín Martínez Molina

Tutor: Mg. Luis Alfredo Jiménez

Ambato-Ecuador

2017 - 2018

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Luis Alfredo Jiménez, con C.C. 180339446- 7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “EL BALÓN MANO EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA LA SALLE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, desarrollado por Hugo Albín Martínez Molina, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando 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 el H. Consejo Directivo.



Lic. Mg. Luis Alfredo Jiménez

C.C. 180339446- 7

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera; además de la revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son exclusiva responsabilidad de su autor.



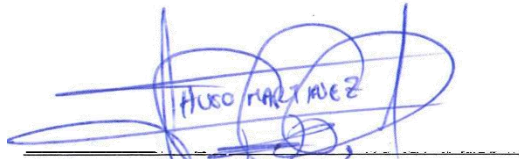
Hugo Aibín Martínez Molina

C.C.050322151-7

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “EL BALÓN MANO EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA LA SALLE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, 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.




Hugo Albín Martínez Molina
C.C. 050322151-7

AUTOR

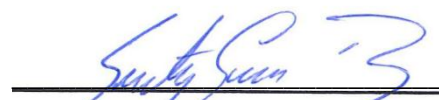
**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL BALÓN MANO EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA LA SALLE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, presentado por Hugo Albín Martínez Molina , egresado de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Octubre 2016 – Marzo 2017, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

LA COMISIÓN



Lic. Mg. Julio Mocha
MIEMBRO



Lic. Mg. Santiago Garcés
MIEMBRO

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo va dedicado a mi madre Martha Molina por ser el pilar fundamental en mi familia por su apoyo incondicional para mi y mis hermanos, por ayudarme a alcanzar mis metas y estar siempre presente guiando cada uno de mis pasos, a mi abuelito Julio Molina por su ejemplo de lucha y perseverancia por inculcarme valores, por estar siempre a mi lado apoyandome para poder llegar a culminar esta meta.

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios por brindarme la vida y por permitirme llegar hasta donde me encuentro.

A mi madre Martha Molina, por ser el pilar fundamental en mi vida y por su apoyo incondicional.

A mis hermanos Jordi y Nayeli por estar siempre conmigo brindándome su amor y confianza.

A mis abuelitos Julio Molina y Adela Guachamin, por inculcarme valores y motivarme siempre a salir adelante a pesar de las adversidades.

A mis tíos Julio Molina y Mónica Taípe por brindarme su apoyo y confianza.

A mi novia Cristina Mena por haberme brindado su amor, comprensión y por siempre estar a mi lado apoyándome en los buenos y malos momentos.

A mi tutor por su ayuda, colaboración y paciencia para poder culminar este proceso.

A los docentes por haberme impartido sus conocimientos.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

Pág.

Portada.....	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de derechos de autor.....	iv
Al consejo directivo	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Introducción	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de Investigación	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización del problema.....	3
1.2.2 Análisis Crítico	7
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del Problema	8
1.2.5 Interrogantes.....	8
1.2.6 Delimitación del Objeto de la Investigación.....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General	10

1.4.2. Objetivos Específicos.....	10
-----------------------------------	----

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.....	12
2.2 Fundamentación Filosófica	13
2.3 Fundamentación Legal	15
2.4 Categorías Fundamentales	17
2.5 Fundamentación Teórica.....	20
2.5.1 Variable Independiente: Balón mano.....	20
2.5.2 Variable Dependiente: Capacidades físicas	45
2.6 Hipótesis.....	64
2.7 Señalamiento de las variables de la hipótesis	64

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Modalidad básica de la Investigación	65
3.2 Nivel o Tipo de Investigación	66
3.3 Población y Muestra.....	66
3.4 Operacionalización de Variables.....	68
3.5 Plan de Recolección de la Información.....	70
3.6 Plan de Procesamiento de la Información	70

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e Interpretación de Resultados	71
4.2 Verificación de Hipótesis	80

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones	85
5.2 Recomendaciones.....	85
BIBLIOGRAFÍA	87
Anexos	89
Referencias Bibliográficas	101

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Población.....	67
Tabla 2. Operacionalización de la Variable Independiente: Balón mano	68
Tabla 3. Operacionalización de la Variable Dependiente: Capacidades Físicas ..	69
Tabla 4. Recolección de Información	70
Tabla 5. Conoce usted en qué consiste el balón mano.....	71
Tabla 6. Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano....	72
Tabla 7. Piensa usted que en el balón mano influye la velocidad.....	73
Tabla 8. Conoce usted los deportes colectivos.....	74
Tabla 9. ¿Piensa usted que el balón mano es un deporte colectivo?.....	75
Tabla 10. ¿Piensa usted que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas?.....	76
Tabla 11. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?	77
Tabla 12. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?	78
Tabla 13. ¿Cree usted que mediante buenas instrucciones puede mejorar las capacidades físicas?	79
Tabla 14. ¿Piensa usted que es beneficioso desarrollar las capacidades físicas?.	80
Tabla 15. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?	81
Tabla 16. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?	81
Tabla 17. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?	81
Tabla 18. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?	82
Tabla 19. Frecuencias Observadas	82
Tabla 20. Frecuencias Esperadas	82
Tabla 21. Grados de Libertad.....	84

Tabla 22. Población encuestada	96
--------------------------------------	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Árbol de Problemas.....	6
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	17
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI	18
Gráfico 4. Constelación de Ideas VD.....	19
Gráfico 5. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?	71
Gráfico 6. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?	72
Gráfico 7. ¿Piensa usted que en el balón mano influye la velocidad?	73
Gráfico 8. ¿Conoce usted los deportes colectivos?	74
Gráfico 9. ¿Piensa usted que el balón mano es un deporte colectivo?.....	75
Gráfico 10. ¿Piensa usted que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas?	76
Gráfico 11. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?	77
Gráfico 12. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?	78
Gráfico 13. ¿Cree usted que mediante buenas instrucciones puede mejorar las capacidades físicas?	79
Gráfico 14. ¿Piensa usted que es beneficioso desarrollar las capacidades físicas?	80
Gráfico 15. Campana de Gauss	84

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “EL BALÓN MANO EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA LA SALLE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

AUTOR: Hugo Albín Martínez Molina

TUTOR: Mg. Alfredo Jiménez

RESÚMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación sobre el tema: “EL BALÓN MANO EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA LA SALLE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, tiene como objetivo contribuir en el desarrollo de las capacidades físicas mediante el balón mano de los estudiantes, para lo cual se procedió a determinar las dos variables de la investigación para fundamentarlas bibliográficamente, y proceder a realizar la operacionalización y ver la incidencia de la variable independiente en relación sobre la variable dependiente; para ello se aplicó la encuesta como medio de recolección de información, la cual es la base fundamental para establecer las conclusiones y las recomendaciones, y contribuyó como aporte para la redacción del artículo académico, con el fin de proponer una solución ante el problema identificado, que permitirá que las autoridades, instructores y deportistas tomen en cuenta las recomendaciones citadas, para así ayudar a desarrollar en los estudiantes las capacidades físicas en relación a la edad en la que se encuentran.

Palabras Claves: Capacidades físicas, balón mano, desarrollo físico, preparación física

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación está encaminado a evidenciar “El balón mano en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.”

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPÍTULO I, EL PROBLEMA: Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II; EL MARCO TEÓRICO: Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, el desarrollo de las categorías de la variables independiente y de la variable dependiente y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGÍA: Abarca las modalidades de investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: En este capítulo se explica el análisis e interpretación de resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los estudiantes de

décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, para comprobar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: En esta parte del trabajo se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

Finalmente se hace constar la bibliografía, así como los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de Investigación

“El balón mano en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.”

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización del problema

El balón mano forma parte de una base para la práctica deportiva, es importante para el inicio del desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, ya que mediante esta actividad deportiva que contribuye a un óptimo desempeño en el campo deportivo – competitivo; así como también favorece en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de básica superior en este caso el décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle.

En el **Ecuador** el balón mano esta ganado fuerza y adeptos más que todo en los jóvenes, y se ha detectado que los niños que poseen mejores fundamentos en la adquisición de habilidades y destrezas en esta actividad deportiva, este deporte es nuevo en nuestro país, lamentablemente en los establecimientos educativos no se ve reflejada la práctica de esta actividad que permite un adecuado desarrollo de las capacidades físicas, en la institución educativa los une el interés de realizar un deporte nuevo y así como también incentivar por parte de sus profesores, autoridades y apoyo de los padres de familia.

La creciente demanda de la práctica del balón mano en el Ecuador es visible en otras provincias más no en la nuestra, existen algunas Instituciones deportivas que están apoyando de una manera fuerte y ganando un espacio importante, es tan

grande el impulso que se lo puede visualizar en currículo de educación física de una forma dinámica recreativa, porque la práctica del balón mano se la ha realizado empíricamente, recurriendo a fuentes de bibliografías o internet etc. y he aquí de donde nace la necesidad de una enseñanza especializada en la iniciación, desarrollo y promoción de la práctica del balón mano .

Esto conlleva a decir que el estudio del patrón motor se lo debe realizar mediante actividades lúdicas que contribuyan con el método enseñanza - aprendizaje de los fundamentos técnicos de balón mano, de esta manera se cumplirá con los objetivos planteados en cada una de las fases de enseñanza.

En la provincia de **Tungurahua** se ha comprobado la ausencia de la práctica del balón mano ya que es un deporte nuevo, a nivel institucional se podría considerar como un medio de desarrollo para las capacidades físicas básicas en los adolescentes, hoy en día existe un gran desinterés por parte de los colegiales de realizar actividades nuevas o que son desconocida para ellos sin saber que es un medio de mejora sus habilidades y destrezas, y de esta forma mantener un buen estado físico y así evitar el desconocimiento de nuevos deportes en nuestra provincia.

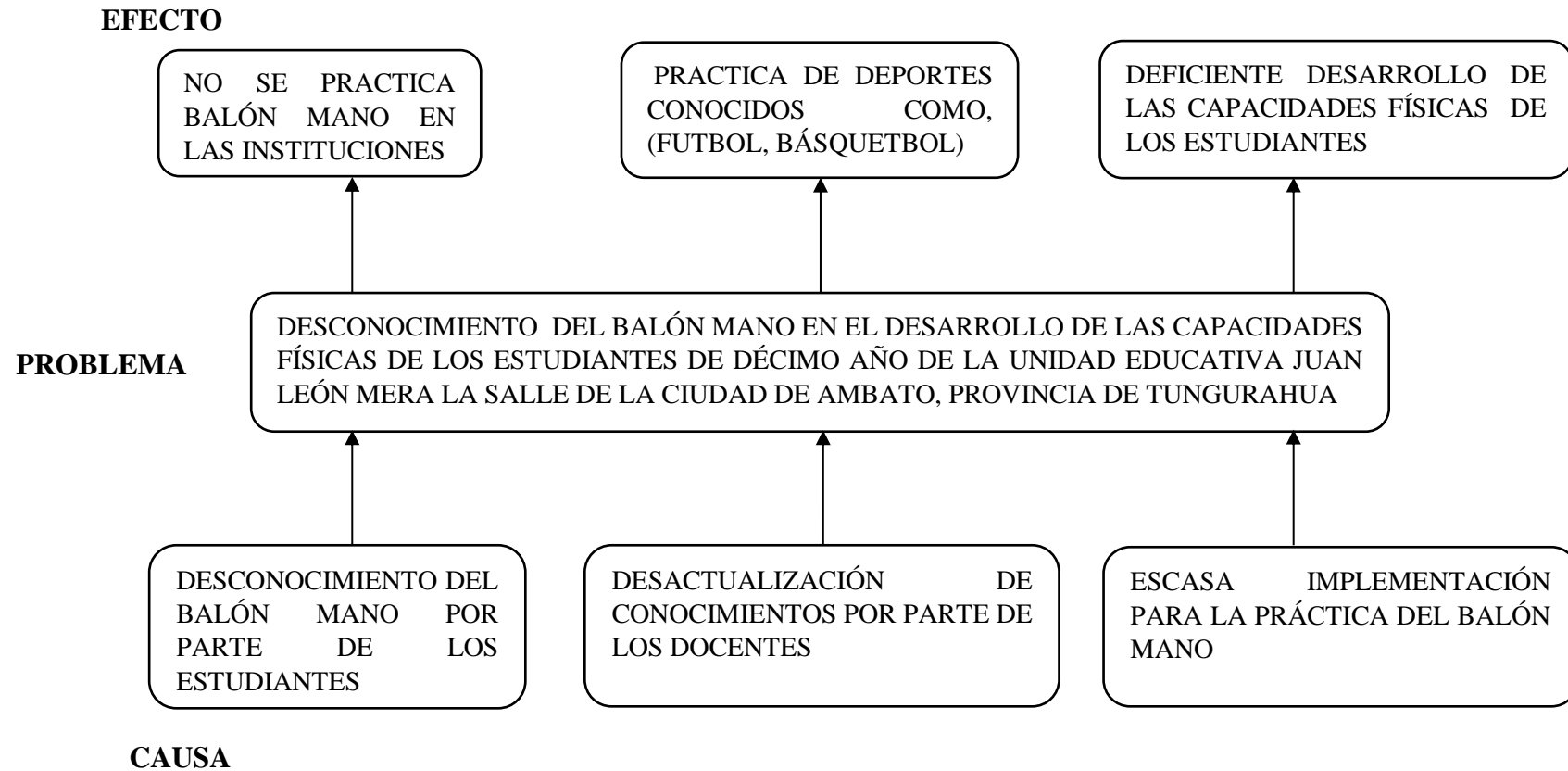
Los docentes que trabajan en las diferentes Instituciones Educativas de la provincia de Tungurahua, no demuestran interés en implementar nuevas prácticas deportivas en este caso el balón mano que sería el deporte a desarrollar. El desinterés parte por el desconocimiento que tienen acerca de este deporte realizando otras actividades en sus clases de educación física, de esta forma se hace difícil cumplir el deseo de hacer conocer este deporte, dejando al margen la agregación de nuevas actividades como es la aplicación de los fundamentos técnicos de balonmano, que favorecen al desarrollo adecuado de las capacidades físicas que muchas otras actividades no lo harían y evitar caer en el aburrimiento y así motivar la practica en los estudiantes.

En el cantón **Ambato** la práctica del balón mano es limitado debido a que se desconoce esta actividad y se dejan llevar por los deportes tradicionales y predominante en la ciudad como los son el fútbol y el baloncesto esto pasa en la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.”

El desinterés por parte de los estudiantes a la práctica del balonmano, se debe a los docentes de educación física, que no saben sobre el tema y los beneficios que se obtendría en ellos y de esta forma potencializar el desarrollo de las capacidades físicas de una manera diferentes donde sus estudiantes puedan adquirir nuevas habilidades en ellos. Además la falta de apoyo por parte de la gerencia deportiva de la Institución, la falta de implementos deportivos adecuados para este deporte desmotivan a los estudiantes a la práctica deportiva causando que se alejen y se dirijan a otras y actividades que no implica desarrollo físico, por lo que los estudiantes no desarrollan sus destrezas y habilidades psicomotrices, que son base para su desarrollo integral.

Árbol de Problemas

Gráfico 1. Árbol de Problemas



Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Investigación

1.2.2 Análisis Crítico

Los procesos de enseñanza en la actualidad son innovadores porque se utilizan diferentes técnicas y estrategias pedagógicas para que se cumplan los objetivos de los aprendizajes en los estudiantes utilizado como medio los diferentes deportes y actividades, pero el desconocimiento de las nuevas metodologías de enseñanza por parte de los docentes de Educación Física en la disciplina de balón mano generando que los fundamentos técnicos de balón mano sean deficientes y que en los niveles básica y superior el resultado sea el abandono deportivo de esta disciplina.

La inadecuada preparación de los docentes de la escuela Juan León Mera la Salle de la ciudad de Ambato en aspectos relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas ha influenciado en el uso de estrategias incorrectas, así como también la importancia que tiene en la iniciación de este deporte, y se ve reflejado en la práctica de los deportes reconocidos en la provincia como fútbol y el baloncesto y de esta forma se evidencia una guía incorrecta, dando como resultado la escasa práctica de este deporte.

El escaso material y la falta de actualización científica y tecnológica que se encuentra en los lugares de trabajo es otro factor que influye en la práctica y desarrollo del balón mano, dando lugar al escaso desarrollo de las capacidades físicas práctica de este deporte, así como también a una mala participación en las competencias internas o externas.

1.2.3 Prognosis

Al no afrontar esta problemática, afectaría el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de básica y superior dando como resultado que no puedan realizar tareas en donde tengan que implementar sus capacidades físicas necesarias para un correcto desenvolvimiento; si no existe colaboración por parte de los docentes para

promover la práctica de este deporte, en un futuro nos enfrentaremos con un problema al querer realizar esta actividad en campeonatos intercolegiales o con una inadecuada práctica de las diferentes disciplinas.

Por lo tanto no se incrementará la práctica del balón mano y existiría escases de deportistas de élite que nos representen a nivel provincial, nacional o internacional en encuentros y no surgirán dentro del aspecto deportivo.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo contribuye el balón mano en el desarrollo de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua?

1.2.5 Interrogantes

- ✓ ¿Cuál es el conocimiento del balón mano de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua?
- ✓ ¿De qué manera se puede beneficiar el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua?
- ✓ ¿Cómo contribuir a solucionar el problema de la práctica del balón mano en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua?

1.2.6 Delimitación del Objeto de la Investigación

Delimitación de Contenido

Campo: Deportivo

Área: Cultura Física

Aspecto: Práctica del balón mano y Capacidades Físicas

Delimitación Espacial

Esta investigación se realizó con los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal

El proyecto se realizó desde octubre 2016 hasta marzo 2017.

Unidades de Observación

Estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Autoridades de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

1.3 Justificación

Es **importante** el estudio de la práctica del balón mano para determinar propuestas deportivas factibles que contribuyan en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes y no presenten ningún tipo de problema en las etapas de crecimiento. Así como también responder a la necesidad de mejorar cada una de las capacidades físicas y corregir problemas que se vayan presentando en el desarrollo.

Esta investigación tiene gran **impacto** debido a que presenta una propuesta innovadora para desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes a través de la práctica del balón mano; para que con el pasar del tiempo prevalezca la práctica de esta disciplina.

Es **factible** porque existe el apoyo de las autoridades y docentes de la institución, con la actuación primordial de los estudiantes, cuenta con los recursos económicos para su ejecución, así como también existen suficiente materiales y se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto.

El **interés** de esta investigación radica por la falta de incorporación de nuevas disciplinas deportivas como lo es el balón mano por parte de los docentes a sus estudiantes, por desconocimiento del tema y de sus ventajas a nivel físico, psicológico y motivacional.

Los **Beneficiarios** inmediatos del presente trabajo son los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

1.4 Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Analizar como incide la práctica del balón mano en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

1.4.2. Objetivos Específicos

- ✓ Determinar si se practica el balón mano con los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

- ✓ Establecer el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

- ✓ Presentar los resultados de la investigación plateada mediante la redacción de un artículo académico como aporte de la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.

Revisando los diferentes artículos científicos, se han encontrado temas referentes al Balonmano en el rendimiento físico de los estudiantes, la misma que se puede argumentar que este deporte es un medio primordial para el desarrollo de las capacidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, con el fin de alcanzar un óptimo rendimiento, las mismas que se detallan a continuación:

Tema: “La motivación auto determinada en el balonmano amateur”.

Autor: Granero, Antonio., Gómez, Manuel., López, Antonio., Baena, Antonio., Abrales, José., y Rodríguez, Nuria. (2012).

Conclusiones:

“Los resultados han demostrado que la motivación se ha podido relacionar más con la orientación disposicional que con la tarea, ya que existe una relación positiva entre la orientación al ego y la motivación extrínseca, por cuánto, la motivación encontrándose diferencias significativas en función del sexo y de la edad de los jugadores de balonmano, además se puede concluir que la motivación extrínseca de regulación externa predice positivamente la orientación al ego y una disminución de la orientación a la tarea, es por ello que los resultados de este estudio deben ser considerados como preliminares y son necesarios ser replicados.”

Tema: “Una revisión sobre la detección y selección del talento en balonmano”

Autor: García, Javier., Cañadas, María., Parejo, Isabel. (2007).

Conclusiones:

“Es indispensable el tamaño del cuerpo y la envergadura, ya que de esta forma se puede realizar un buen lanzamiento y gracias a una mayor aplicación de fuerza isométrica por parte del sujeto, tanto en mujeres como en hombres, el somato tipo de un deportista, el cual debe ser homogéneo, mostrando morfologías esbeltas y atléticas, ya que es considerado como el mejor indicador de la precisión del tiro y

lanzamiento, permitiendo de tal manera aumentar la fuerza máxima de agarre y su aplicación práctica que viene determinada por el establecimiento de los perfiles antropométricos más adecuados en función del puesto específico”.

2.2 Fundamentación Filosófica

Ramírez Torrealba (2010), destaca que la exigencia es lo que ofrece la posibilidad de introducirnos en el estudio de las distintas corrientes filosóficas que, de una u otra forma, han sustentado a la Recreación, la Cultura Física, la Educación Física y el Deporte. Con este fin partirá Ramírez Torrealba (2010), desde una visión global de las concepciones materialista e idealista del mundo que nos rodea y luego se analizarán las variadas vinculaciones de dichas concepciones con el pensamiento universal y en específico con el de la motricidad humana.

No obstante Ramírez Torrealba (2010), dice que se abren las puertas para dar paso, en lo sucesivo, al conocimiento de las auténticas implicaciones políticas, económicas, socio-culturales, geográfico-ambientales y cultural-religiosas que propulsaron el origen, surgimiento y desarrollo de la actividad físico-corporal y deportiva en el mundo.

Por otra parte Ramírez Torrealba (2010), comenta que para nadie constituye un secreto las muchas interrogantes y los múltiples problemas por resolver que presentan la recreación, la educación física y el deporte como fuentes y partes componentes de la educación general. Al mismo tiempo dice que es hartamente conocido el hecho de que la resolución de los nombrados problemas necesariamente ha de vincularse a los planteamientos políticos, sociales, culturales, económicos y sobre todo filosóficos.

2.2.1 Fundamentación Axiológica

Es definida como la teoría de los valores y de los juicios de valor. Es introducir a un punto de vista relativo al análisis del papel de los valores dentro del campo deportivo.

El balón mano como juego y como deporte, es una fuente importante para la educación integral del niño ya que la práctica deportiva nos lleva a fomentar valores tales como la cooperación, ayuda mutua; respeto, honestidad, solidaridad y compañerismo, inclusión con el resto del equipo, al igual que la socialización dentro y fuera del campo de juego.

2.2.2 Fundamentación Epistemológica

La práctica deportiva, el ejercicio físico en la actualidad es un componente que está presente en la salud, que con su práctica ayuda a prevenir o recuperarse de lesiones y de enfermedades, en donde el sedentarismo es considerado uno de los factores más riesgosos para adquirir enfermedades cardiovasculares.

Por medio del deporte podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades motrices, desarrollo de capacidades físicas, que permiten una mayor evolución de sus destrezas para evitar una rigidez corporal.

2.2.3 Fundamentación Ontológica

Es una parte de la filosofía que tiene que ver en este estudio del ser en general, se refiere a concepciones acerca de la realidad, pues se tiene consecuencias directas sobre la práctica deportiva.

La problemática a investigar es una situación real, en la que los estudiantes no han desarrollado sus capacidades físicas, por no practicar este tipo de actividades y no ser fortalecidas por la institución, esta presentación de ejercicios se debe elaborar acorde a la necesidad de los estudiantes en general para dar una respuesta a la problemática.

2.2.4 Fundamentación Psicopedagógica

El deporte en especialmente el balón mano, lo deberíamos presentar como un juego (deportivo) donde se tomen en cuenta los mecanismos creativos, expresivos y lúdicos como medio de ejecución, formación y potenciación de las cualidades y capacidades físicas, y que permitan contribuir en el proceso de formación de un mejor desarrollo corporal y evolución física de los estudiantes mediante los ejercicios específicos tomando en cuenta la satisfacción de los estudiantes al ejecutarlo.

2.3 Fundamentación Legal

La ley del deporte 2010.

Publicada el 11 de Agosto del 2010 en el registro oficial 255.

CAPÍTULO I LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

- a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;

DE LAS Y LOS DEPORTISTAS

Artículo 2.- De los derechos de las y los deportistas.- El interés y la protección de derechos de las y los deportistas tienen carácter prioritario. En caso de incumplimiento de sus derechos o en el desarrollo de las políticas de protección, se exigirá su cumplimiento por medio de las acciones constitucionalmente establecidas para el efecto en los Artículos 88 y 93 de la Constitución de la República.

LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN.

Título I Capítulo Único

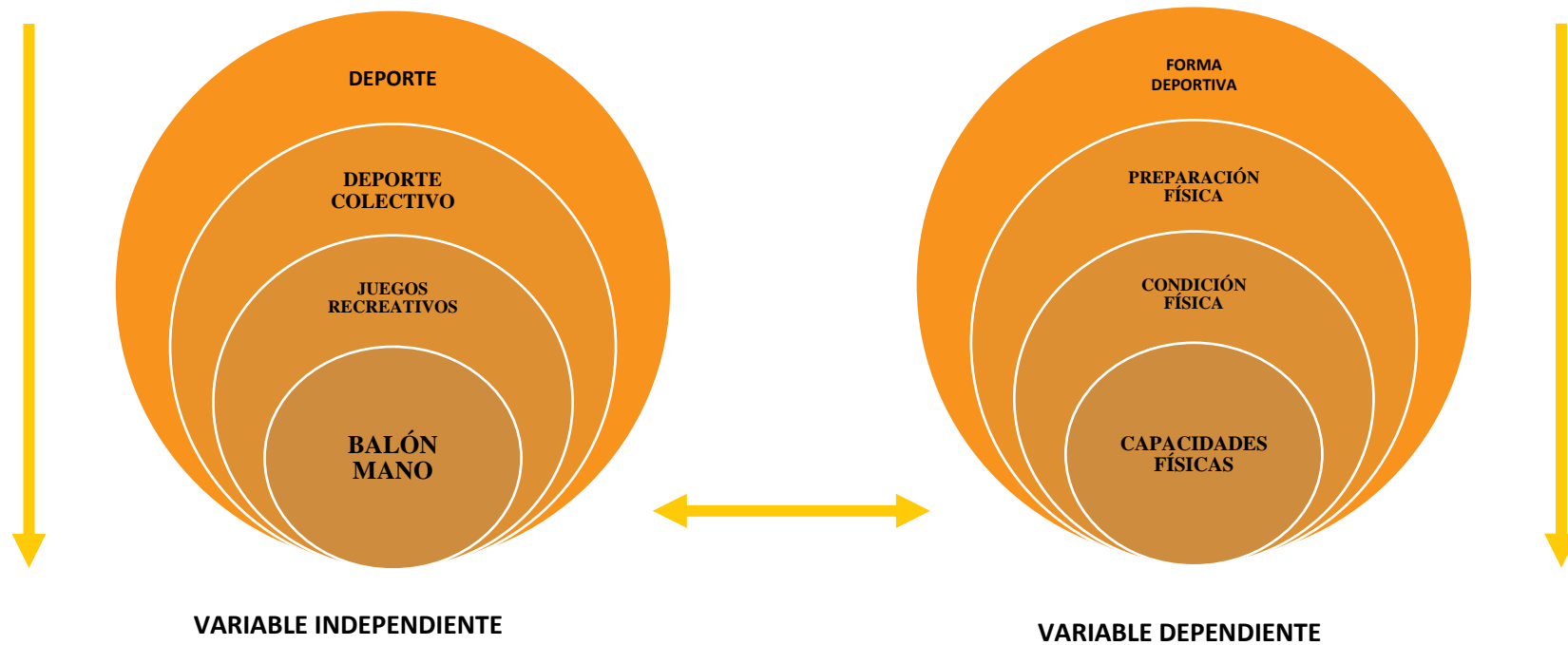
Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y, e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

2.4 Categorías Fundamentales

Gráfico 2. Categorías Fundamentales

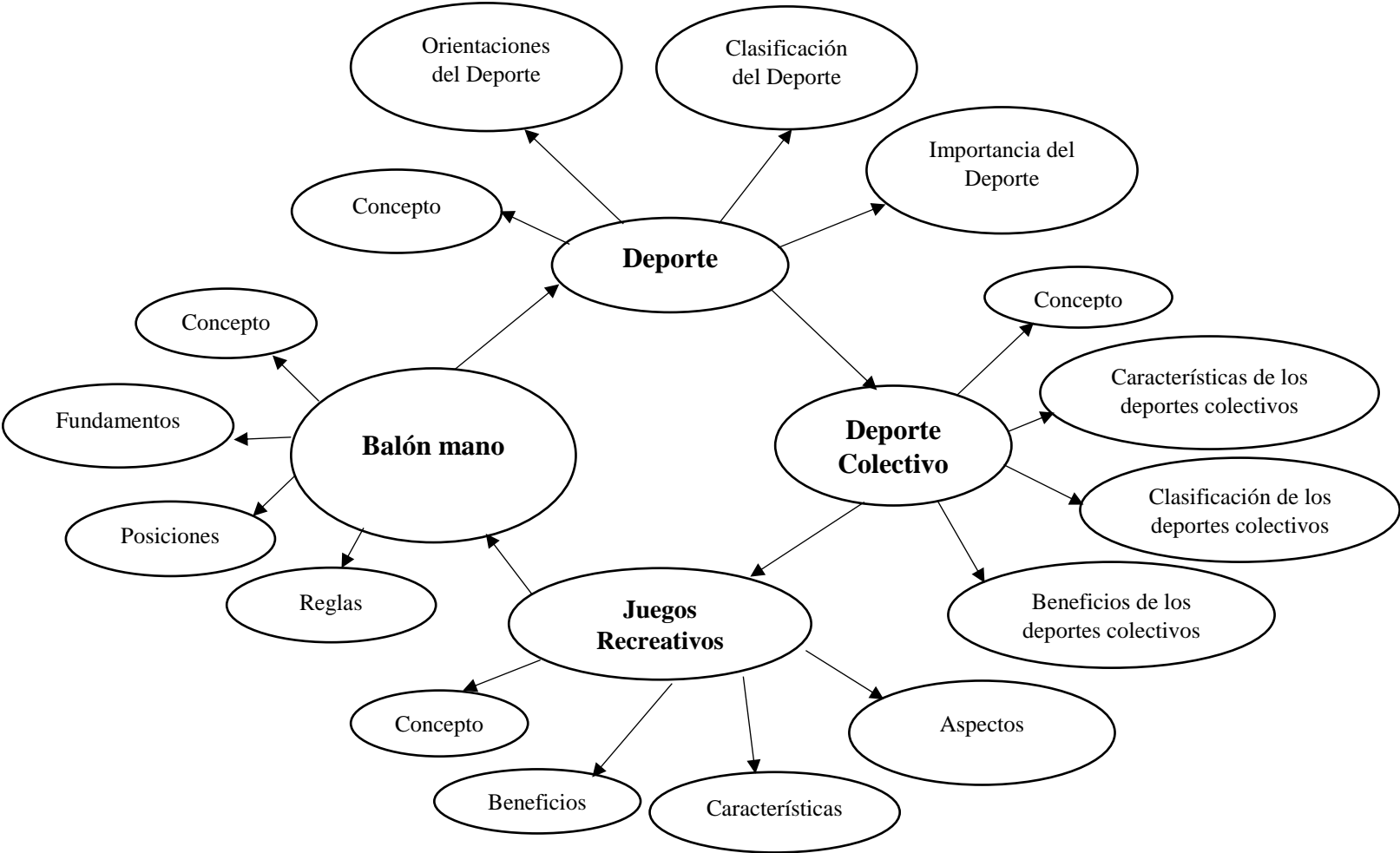


Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La investigación

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

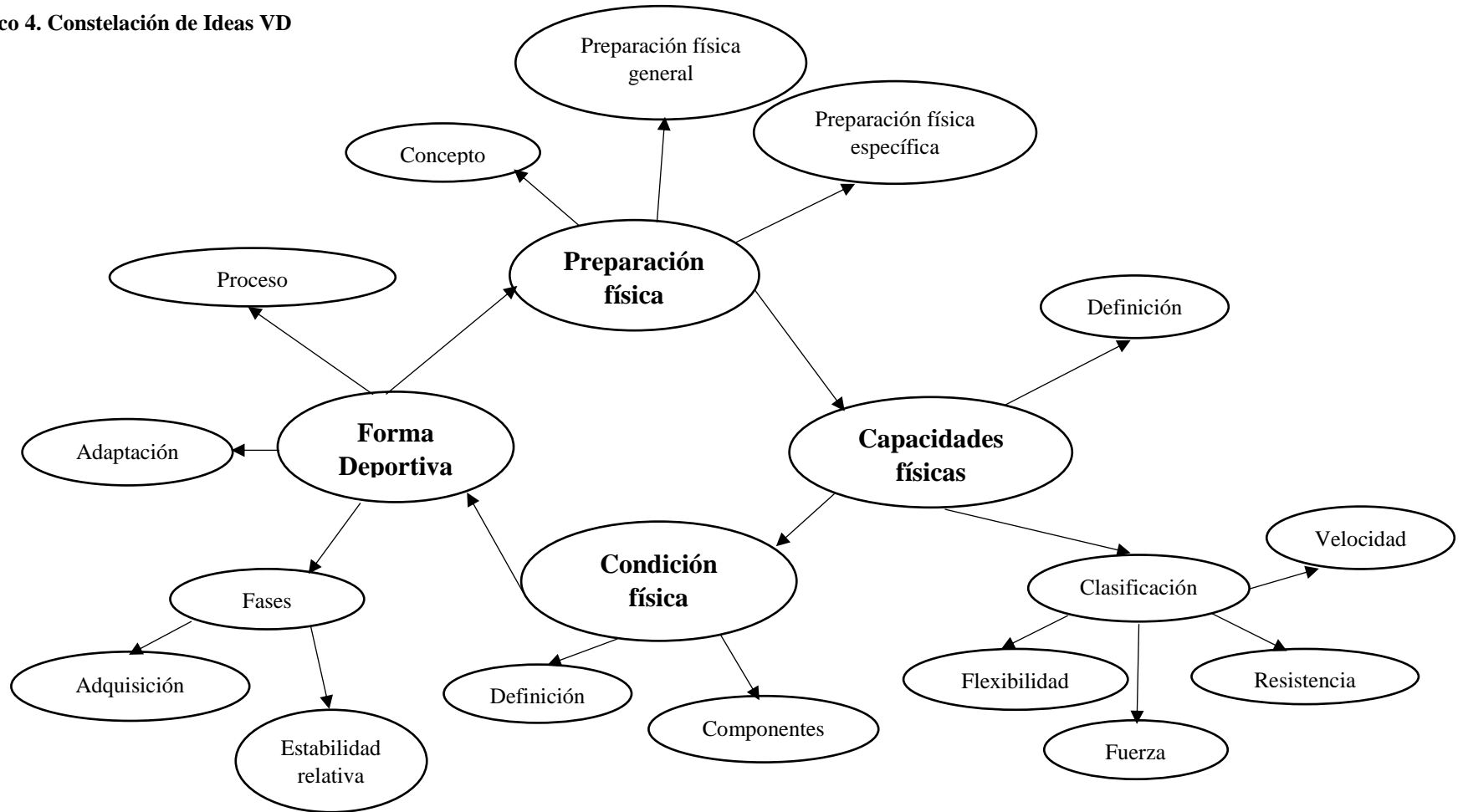
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI



Elaborado por: Hugo Martínez
Fuente: La investigación

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Gráfico 4. Constelación de Ideas VD



Elaborado por: Hugo Martínez
Fuente: La investigación

2.5 Fundamentación Teórica

2.5.1 Variable Independiente: Balón mano

Deporte

Concepto

El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en todos los casos mejora la condición física y ocasionalmente psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego.

Según Paredes (2002), considera que “El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinantes y complejos.”

Orientaciones del Deporte

Hoy en día, y dentro de estas dos grandes orientaciones, el concepto de Deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia.

Deporte Escolar

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

Deporte para todos

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte, Sánchez Bañuelos (2000).

Deporte Recreativo

Según Blázquez (1999), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”.

Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal, es decir se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado.

Deporte Competitivo

El deporte de competencia se practica como un elemento primordial en la formación del ser humano. Así lo afirma Vera Guardia (2002), quien opina que "el deporte, en sus manifestaciones como práctica para todos y como deporte de competencia, contribuye de manera esencial al desarrollo integral del ser humano. Así mismo la salud, agente indispensable en el bienestar del individuo y parte integrante de la calidad de vida, es, sin duda, uno de los grandes favorecidos de la práctica deportiva".

Deporte de iniciación

Hernández Moreno (2002), define la iniciación deportiva como “el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte”. En donde el

conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional.

Deporte adaptado

El término de Deporte Adaptado se refiere a todas las actividades dedicadas a la educación, práctica, promoción y administración deportiva realizada con atletas especiales, lo empezó a utilizar la Asociación Francesa de Deporte Adaptado, Grijalva (1994).

El término “adaptado”, puede en ciertas ocasiones confundir el concepto, debido a que los reglamentos, las medidas de la instalación y el equipo de un deporte, se ajustan a las fuerzas y medidas biológicas de los jugadores cuando son pequeños, cuando son de la tercera edad, etcétera.

Sin embargo, encontramos que para algunas personas con discapacidad las reglas, medidas de la instalación y equipo no varían en lo absoluto, tal es el caso de basquetbol sobre silla de ruedas. (CONADE, 2015)

Clasificación del Deporte

A lo largo de la historia de la actividad física y el deporte son numerosos los autores que han elaborado una clasificación del deporte, aportando en cada una de ellas una base para la creación de la siguiente, en esta investigación se citará la clasificación tomada de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

art 25.- De la ley del Deporte, Educación Física y Recreación el deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

a) Deporte Formativo; b) Deporte de Alto Rendimiento; c) Deporte Profesional; y, d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico, Asamblea Nacional (2015).

Deporte Formativo

Tomado de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2015),

Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

Deporte de Alto Rendimiento

En referencia de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2015),

Art. 30.- Asociaciones Provinciales por Deporte.- Estas organizaciones deportivas fomentan, desarrollan y buscan el alto rendimiento en sus respectivas disciplinas y provincias promoviendo la participación igualitaria de hombres y mujeres, asegurando la no discriminación, en dependencia técnica de las Federaciones Ecuatorianas por Deporte y el Ministerio Sectorial y administrativa con las Federaciones Deportivas Provinciales, haciendo cumplir y respetar la reglamentación internacional.

Deporte Adaptado y/o Paralímpico

Tomado de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2015),

Art. 42.- Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Son organizaciones deportivas que desarrollan el deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad, con la finalidad de participar en competencias de carácter nacional e internacional de ciclo paralímpico y campeonatos nacionales, regionales y mundiales.

Importancia del Deporte

Mejora la Salud

Hacer ejercicio de manera regular ayuda a prevenir enfermedades y a controlar el sobre peso y el porcentaje de grasa corporal. Además fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin

fatigarse. Por si fuera poco fomenta la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.

Mente sana en cuerpo sano

De manera psicológica, mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Nos hace sentir bien emocionalmente, pues al hacer ejercicio liberamos endorfinas, mejor conocidas como las hormonas de la felicidad.

Facilita el éxito en el ámbito académico

Investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, sugieren que al entrenar la fuerza muscular y la capacidad motora, los estudiantes que practican deportes tienden a obtener mejores resultados en la escuela y obtienen puntajes más altos en pruebas estandarizadas. Además, tienen tasas de deserción más bajas y una mejor oportunidad de entrar a la universidad.

Es una herramienta para desarrollar el carácter

Los deportes también fomentan valores y ayudan a forjar el carácter pues promueven la honestidad, el trabajo en equipo y el juego limpio, además del respeto a los compañeros y los contrincantes. La experiencia de resultar ganador o perdedor nos enseña a ser humildes y a tolerar la frustración. La competencia en general fortalece la autoestima, la confianza y el manejo del estrés. Finalmente, asumir algún rol importante dentro del equipo también contribuye al desarrollo de habilidades de liderazgo.

Deporte Colectivo

Concepto

Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro y todos tienen un objetivo en común.

Según Parlebás (1988), los deportes colectivos son “Aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, entendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin”.

Características de los deportes colectivos

Los deportes colectivos dan la posibilidad de realizar formaciones diversas por lo tanto son deportes exigentes con el mecanismo de la percepción así como también la capacidad de decisión rápida y acertada dentro de un sin número de posibilidades, dando como resultado a los deportes colectivos como actividades complejas.

Las características de los deportes en equipo son:

1. Aspectos técnicos y tácticos y condicionantes físicos.
2. Los resultados se expresan en puntos o goles, etc...
3. Posee un espacio de juego con zonas prohibidas o semi-prohibidas.
4. Tiene un reglamento que permite tener igualdad entre los equipos.
5. Comunicación motriz entre los jugadores a través de códigos gestémicos.

Clasificación de los deportes colectivos

Parlebás (1988), habla de deportes socio-motrices debido a que existe la participación de varios participantes y establece los siguientes grupos:

Deportes de cooperación

Es cuando un deportista recibe la ayuda de uno o varios de sus compañeros de equipo para lograr el mismo objetivo.

Deportes de cooperación oposición

Los jugadores colaboran en la realización de un mismo objetivo, recibiendo la oposición del otro equipo.

A esta clasificación Hernández Moreno & Blázquez (1985), añaden dos elementos fundamentales dentro de los deportes colectivos:

La forma de ocupar el espacio

Los equipos pueden emplear los espacios de forma separada o de forma compartida.

La participación de los jugadores

La participación de los deportistas puede ser alternativa o simultánea, depende de la disciplina deportiva que se esté practicando y la situación de juego que se presente.

Beneficios de la práctica de deportes colectivos

La práctica del deporte es buena para la mayoría de las personas y en el caso de los niños y adolescentes, aún más. Porque no solo ayudará al desarrollo de su organismo sino que también, servirá para prevenir hábitos muy perjudiciales como el consumo de tabaco, alcohol o drogas.

La práctica deportiva colectiva aporta beneficios físicos y ofrece ventajas para los adolescentes en su proceso de maduración personal. Por lo tanto es prioridad dedicar un tiempo diario o unas horas semanales a la realización de algún deporte. Entre los beneficios que aporta tenemos:

Beneficios para la formación del carácter

La práctica constante de cualquier deporte ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo. Fomenta igualmente la competitividad sana, los muchachos y las chicas aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas.

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 actitud de respetar a los rivales.

Beneficios físicos

Está comprobado que el ejercicio físico practicado con regularidad ayuda a prevenir importantes enfermedades como la obesidad, la osteoporosis o los trastornos cardíacos.

Prevención en el consumo de sustancias nocivas

La práctica deportiva regular también actúa como prevención en el consumo de sustancias dañinas para la salud como el alcohol, el tabaco o las drogas.

Hay datos significativos en la relación de la práctica deportiva de los adolescentes con el menor consumo de estas sustancias. Se sabe, por ejemplo, que se dan menores cifras de consumo en chicos y chicas que practican regularmente deportes. También se sabe que se produce menor consumo de alcohol, tabaco o drogas cuanto más joven comienzan a practicar algún deporte.

Juegos Recreativos

Concepto

Los juegos recreativos son un conjunto de acciones para divertirse y su finalidad entre los que lo realizan es proporcionar diversión, entretenimiento y el disfrute a los jugadores. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegría, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con

otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. Por lo general implica un cierto grado de competencia, pero en el caso de los juegos recreativos el valor competitivo se minimiza, lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad. (Vazquez , 2012, pág. 11).

Se denomina juego recreativo a las diversas acciones ejecutadas por un individuo o un grupo con el fin de recrear y disfrutar además de ejecutar dichos ejercicios. También se trata de una actividad completamente lúdica, en la que se complementan actividades motrices, mentales, físicas, sociales.

Beneficios

Mediante el juego podemos lograr:

Recreación y diversión. - El cual nos lleva al disfrute en el momento de realizar juegos que divierten y nos ayuda a relajar nuestro cuerpo y mente.

Liberación de malas energías. - Los juegos nos ayuda a relajarnos a olvidar por un momento las tensiones que tenemos en la vida diaria, por lo que las actividades recreativas nos ayudan combatir el estrés.

Relaciones sociales. - Mediante los juegos podemos relacionarnos con personas que no conocemos, eso es una característica muy especial cuando realizamos dinámicas o juegos, nos permite interactuar con los demás.

Objetivos físicos. - Dependiendo del tipo de juegos, estos también nos ayudan a mantener un estado de salud muy sano tanto físicamente, fisiológicamente y como mencionamos anteriormente psicológicamente, nos ayuda a mantener un buen estado físico.

Habilidades psicomotoras. - Los beneficios de los juegos especialmente en los niños es el gran beneficio en el desarrollo psicomotor que van desarrollando durante su crecimiento, sabemos que un niño aprende jugando.

Finalidades intelectuales.- Los juegos nos permite mayor concentración, a despejar la mente, lo cual es muy saludable para una persona, especialmente para los estudiantes, su mente se relaja. (Vazquez , 2012, pág. 11).

Estos beneficios son importantes porque vincula la actividad recreativa en nuestro diario vivir y armoniza nuestro cuerpo desestresándonos mediante una actividad lúdica donde es de esparcimiento y alegría entre amistades y familiares obteniendo una mejor calidad de vida.

Características

Placentero: El juego debe producir placer a quién lo practica y no suponer en ningún caso motivo de frustración.

Natural y motivador: El juego es una actividad motivadora y por consiguiente el niño la práctica de forma natural.

Voluntario: Hay que entender el juego como una actividad libre, nunca obligada desde el exterior.

Mundo aparte: La práctica del juego evade de la realidad, se sale del marco de lo cotidiano, introduciendo al niño o adulto en un mundo paralelo y de ficción y logrando satisfacciones que no se alcanzan en la vida real.

Creador: La práctica del juego favorecerá el desarrollo de la creatividad de la espontaneidad y contribuirá a favorecer un desarrollo más equilibrado.

Expresivo: El juego es un elemento favorecedor de la exteriorización de sentimientos y comportamientos que en situaciones normales mantenemos reprimidas.

Socializador: Probablemente es una de sus principales características, en especial en las primeras edades escolares. Su práctica favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo.

Finalmente, considerando el juego desde un punto de vista psicopedagógico, se valora éste como un elemento que favorece el aprendizaje. El juego puede proporcionar al niño una gran variedad de experiencias y estímulos, todo un bagaje de vivencias útiles y necesarias para su adecuado desarrollo. Por tanto la actividad lúdica debe ser un elemento que impregnará toda la práctica educativa. (Dominguez, 2012)

Aspectos

Estimulación motriz: desarrollar ciertas habilidades como la agilidad, el tiempo de reacción, potencia, resistencia y equilibrio, entre otras, basadas en elementos perceptivo-motrices y físico-motrices.

Adecuación del juego al nivel del niño: hacer un análisis de qué necesita y que le interesa al niño para poder adaptar a cada una de las prácticas de manera óptima. No realizar esfuerzos agotadores o actividades que no exija de toda su atención. Tener en cuenta el equipamiento, el terreno, el material y la época del año.

Búsqueda de seguridad: deben ser seguros tanto en el terreno físico como psicológico, ofrecer un clima de confianza y de seguridad como aspecto prioritario.

Diferenciar la actividad física recreacional: la espontánea se centra en la evasión y divertimento fuera de la cotidianidad sin exigir mucho esfuerzo personal. Esta no puede desarrollarse pedagógicamente.

La recreación dirigida requiere: de una actitud activa y participativa, basada en una disposición particular, positiva y favorable al cambio, al desarrollo y progreso que se dan en el tiempo libre. Se en la necesidad de trabajar los siguientes valores del ser humano: actividad y movimiento necesarios para su expresión y para asegurar su supervivencia, reconocimiento por parte de los demás y autovaloración al sentirse integrado dentro de un grupo, autonomía en la toma de decisiones, la solidaridad y empatía dentro del grupo, la búsqueda de experiencias nuevas y el reconocimiento de los iguales.

Las condiciones para desarrollar un juego recreativo dirigido: la autogestión de los participantes, los requerimientos de organizaciones, los objetivos prioritarios, la ausencia de contenidos de rendimiento, la participación obligada, comentar hábitos positivos y lograr socialización y cooperación constante. Para el desarrollo de los juegos recreativos en las clases de Educación Física, se tuvo en cuenta que estos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas. (Vélez, 2014).

Balón mano

Concepto

Según López, Ricondo. (2002). “Es un juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es colar la pelota en la portería contraria lanzándola con una mano que delimita el área de puerta. Como juego de campo los equipos están compuestos de once jugadores; jugando en pista cerrada que es lo más común, los equipos están formados por cinco o siete jugadores. Un partido dura una hora dividido en dos mitades. Hay un anotador y un cronometrador así como dos árbitros.”

El partido comienza con un saque desde el centro del campo y el juego se desarrolla entre pases, lanzamientos y regates con la pelota. Los jugadores pueden parar,

lanzar, coger, botar, o golpear la pelota preferentemente con sus manos, aunque pueden utilizar cualquier parte de su cuerpo excepto los pies. Al portero se le permite usar los pies para defender su portería, y es la única persona que puede pisar el área de gol. Los jugadores pueden retener la pelota un máximo de tres segundos y pueden dar un máximo de tres pasos mientras la tengan en su poder.

Estas restricciones no se aplican al portero. La pelota se puede pasar en cualquier dirección, incluso rodando por la pista. Un jugador puede golpear directamente la pelota con el puño pero no puede lanzarla al aire y posteriormente darle un puñetazo. No existe regla de fuera de juego y esto ayuda a hacer que el juego sea fluido y ágil, con la pelota moviéndose con rapidez de un lado para otro de la pista.

“No hay mucho juego de media pista y la mayoría de la acción está concentrada alrededor de las áreas de portería.” (Citado por Jesús López Ricondo. 2002)

El balonmano es un juego de pelota que se parece al fútbol, pero se juega con las manos y se castiga el toque con el pie por parte de los jugadores, inmunes los porteros. La pelota es esférica, más ligera y menos corpulenta que la de fútbol.

Las dimensiones de un campo de balonmano exigen una longitud de 30 a 50 metros y una anchura de 15 a 25 metros. Las porterías, son de 3 metros de alto y 2 metros de ancho. El área de la portería es semicircular y exclusivamente para el guardameta, castigando la entrada en ella de cualquier otro jugador. El partido se divide en dos tiempos, existe expulsiones temporales y se castiga la retención de la pelota.

Fundamentos

Técnica

Según López, Ricondo. (2002). “Se debe seguir con atención las evoluciones que realizan los 14 jugadores sobre el terreno de juego es un ejercicio que deleita por la velocidad y la fuerza de sus acciones”.

La velocidad y la habilidad en el pase, la fuerza en el lanzamiento y el salto y los porteros tratando de parar auténticas balas de artillería. El espectáculo está servido.

Saque

Saque de árbitro.

López, Ricondo. (2002). Dice que “Se marca saque de árbitro en el momento que, por ejemplo, cuando el balón toca el techo o algún aparato fijo sobre el área de juego”.

Cuando él árbitro lanza el balón al aire los jugadores deben encontrarse, por lo menos, a 3 m del árbitro.

Saque de centro.

Según Carl Schellenz. (1919). Para el saque de centro todos los jugadores deben de estar en su propio lado de la cancha y los adversarios deben encontrarse, por lo menos, a 3 m del jugador que realiza el saque, el saque de centro puede lanzarse directamente a gol.

El saque de centro se realiza al iniciar el juego o después de que se haya anotado un gol.

El bote

López, Ricondo. (2002). Dice que el bote es la técnica que sirve para progresar hacia la portería contraria. Pero, siempre que sea posible, el medio más rápido y seguro de acercarse al área del equipo adversario es el pase. A pesar de ser la técnica menos utilizada en balonmano, el bote tiene, también, sus aplicaciones.

Se usa cuando el jugador debe recorrer muchos metros para llegar a la portería adversaria, habitualmente cuando un equipo recupera la pelota y se lanza rápidamente al ataque con claras posibilidades de conseguir un gol. Además, puede servir como una manera de proteger y conservar la pelota en presencia de un oponente.

El pase

Según Carl Schellenz. (1919) Es, sin duda alguna, la acción técnica más importante en balonmano, porque es la que se realiza en mayor número de ocasiones. La usan los jugadores para acercarse a la portería del equipo adversario con la intención de conseguir un gol. Pueden realizarse de muchas maneras: frontal, lateral, de cadera, en suspensión, por detrás, en rectificado y en parábola, y todos a su vez pueden ser picados o normales.

Un buen pase debe ser preciso, seguro, con fuerza, sin mirar al receptor y se debe manejar el mayor número de tipos de pases.

Pase de hombro o directo

- El brazo se coloca en posición horizontal y el antebrazo semi-flexionado, se orienta en forma vertical hacia arriba.
- El tronco se inclina ligeramente hacia el lado del brazo ejecutor.
- Mediante una ligera proyección del brazo ejecutor hacia atrás, este queda armado.
- El tronco se distorsiona a la vez que se efectúa el lanzamiento.

Pase de pecho con ambas manos.

- Es la forma más rápida cuando la pelota es tomada por el deportista a la altura del pecho.

- Los brazos flexionados preparan el lanzamiento con un ligero movimiento hacia el frente, luego se extienden y las manos empujan la pelota de tal manera que luego del lanzamiento quedan mirando hacia fuera y hacia delante.

Pase de pecho con una mano

- Cuando se sostiene la pelota ya sea delante o al costado del cuerpo, no se hace necesario un movimiento preparatorio amplio para poder efectuar un pase.
- La mano que sostiene la pelota la conduce hacia el frente efectuando un giro con el antebrazo, de manera que el dedo pulgar o toda la mano queda detrás de ella.
- Luego se suelta la pelota de forma que, en el caso del lanzador diestro, sea enviado hacia el lado derecho.

Pase de péndulo.

- La forma del lanzamiento de péndulo amplía esencialmente la capacidad de juego.
- Una mirada rápida del poseedor de la pelota significa que inmediatamente se realizara un pase, el de péndulo es lo opuesto, ya que no existe una comunicación visual en el momento del pase.
- Este se utiliza para cortas distancias.
- El pase de péndulo a la altura de la cadera, hacia delante o el costado, posibilita el pase rápido.
- La pelota descansa sobre la mano abierta, y el brazo extendido en forma suelta.
- En la preparación el brazo se impulsa hacia atrás y luego oscila rápidamente al frente como un péndulo.
- El impulso se realiza cuando la pelota está cerca del cuerpo.
- El pase de péndulo a la altura de la cadera hacia atrás, posibilita el pase sin girar el cuerpo hacia el jugador ubicado detrás que cambia de posición.

- El momento, la potencia, la altura, etc., deben ser determinados y ejecutados la mayoría de las veces sin comunicación visual.
- El movimiento de péndulo eleva un poco la pelota.
- El marcador no puede interceptar este pase.

El pase de péndulo por detrás de la espalda hacia un costado

- La pelota es impulsada por detrás de la espalda hacia un jugador colocado al costado u oblicuamente al frente, sin que ningún defensor, aún ubicado en la cercanía, pueda interceptar este pase.
- El jugador no deberá lordotizarse al ejecutar esta acción.

El pase de péndulo por detrás de la cabeza hacia el costado.

- La pelota es llevada hasta la altura de la cabeza como para el lanzamiento directo, estando el eje de los hombros dirigido oblicuamente al frente y atrás.
- El movimiento de péndulo que sigue a esta acción impulsada la pelota por detrás de la cabeza al frente, sino que se llevará el hombro del brazo de tiro hacia atrás, de manera que la cabeza no quede en la dirección del lanzamiento.
- Los dedos también empujan la pelota con algún ejercicio es posible influir en la altura y la potencia del lanzamiento.
- Con esta maniobra el marcador se ve engañado, puesto que él espera un lanzamiento directo.

Pase de péndulo entre las piernas hacia el costado.

- El jugador que lanzará la pelota, luego de haberla recibido o después de haber insinuado un lanzamiento directo, queda en actitud de paso al frente (sobrepaso).
- La pelota es sostenida entre las piernas y se envía hacia un jugador situado al costado.

- Los jugadores diestros deben tener la pierna izquierda adelantada para lanzar hacia la izquierda.
- Pase de revés o lateral (der.-izq.).
- Pase de revés o lateral (izq.-der.)

El lanzamiento

Según Carl Schellenz. (1919) Es la técnica que culmina el ataque, el gol es el justo premio de un lanzamiento bien dirigido hacia la portería contraria. Así, debe hacerse con potencia y precisión para que la pelota llegue a la red lejos del alcance del portero. Los jugadores ejecutan esta acción técnica por lo general con una mano, aunque también es posible practicarla con las dos.

Hay varios tipos: frontal, en suspensión, rectificado, de cadera, en caída, parábola y por detrás, y a su vez pueden ser normales o picados.

Lanzamiento frontal sin caída

- El jugador sitúa una pierna más adelantada que la otra.
- Con el impulso dado por esa pierna, se efectúa una torsión de tronco hacia el lado de la ejecución del lanzamiento, quedando el brazo armado en la forma habitual con la consabida distorsión del tronco se consigue la potencia que requiere el lanzamiento.
- Este lanzamiento cambia cuando se realiza desde el extremo, ampliando el ángulo de tiro.
- En estos casos el jugador que es diestro en el extremo izquierdo y zurdo en el extremo derecho, realiza una inclinación lateral del tronco hacia el lado del brazo ejecutor, adoptando además una trayectoria hacia la línea de 7 metros con el fin de obtener el mayor ángulo de tiro posible.

Lanzamiento frontal con caída

Es típico de los extremos tras impulsarse hacia la línea de 7 metros, se coloca el cuerpo de manera horizontal en el tórax de cara al marco.

Lanzamiento con salto o en suspensión.

- Lanzamiento en el aire levantando la rodilla contraria a la mano de tiro.
- Se realiza un salto vertical y un giro de tronco acompañado del movimiento de brazo.
- Este lanzamiento se suele realizar por encima de los defensas.

Lanzamiento con caída

- Es el lanzamiento típico de los pivotes.
- Con el apoyo de uno de los dos pies, se flexionan las piernas controlando el balón.
- El jugador, a la vez que realiza un movimiento de extensión del cuerpo y los brazos, se deja caer, armando durante la caída del brazo ejecutor mediante una leve proyección hacia atrás de dicho brazo.

Portero

Según Carl Schellenz. (1919). El portero es un jugador que debe dominar una técnica totalmente distinta al resto de los jugadores de un equipo de balonmano, excepto los pases, las acciones del portero necesitan un entrenamiento especial. Son movimientos que se hacen a gran velocidad pues los lanzamientos a portería suelen ser muy potentes y el guardameta debe reaccionar rápidamente para rechazar la pelota.

Una de las características fundamentales del portero es la velocidad de reacción de sus extremidades y su flexibilidad.

Entre las técnicas del portero encontramos:

- Que sigue el balón de un lado a otro de la portería.
- Intentará no tirarse al suelo.
- Jugará un poco adelantado para cubrir más ángulo.
- Rechazará casi todos los lanzamientos con sus extremidades.
- Recogerá la pelota en su área después del rechace.
- Bloqueará la pelota cuando sea posible, en vez de despejar.
- Pasará a los compañeros que más cerca y en mejor situación se encuentren.

Recepción

Recepción a la altura del pecho.

Es la más utilizada, tanto estando con los pies en el piso como en el aire.

Posición básica:

- Un pie delante y otro atrás separados a lo ancho de los hombros.
- Brazos semi-flexionados ligeramente, a la altura del pecho.
- Codos ligeramente hacia fuera.
- Manos abiertas, las palmas orientadas hacia el frente, hacia el balón, dedos separados entre sí, pulgares orientados frente a frente formando un triángulo.
- Con los dedos índices; la mano forma una especie de émbolo o copa en donde entrará la bola.
- La vista fija en el balón.
- En la recepción propiamente dicha los brazos se flexionan, el peso del cuerpo pasa a la pierna trasera para así amortiguar la fuerza que trae el balón.

Recepción desde la cadera hacia abajo.

Posición básica:

- Brazos extendidos y relajados hacia el suelo.

- Las manos con las palmas frente al balón, dedos separados y orientados hacia el suelo, los meñiques se orientan entre sí.
- En el momento de la recepción se flexionan los brazos y las manos junto con el balón se llevan hacia el pecho, los codos hacia fuera para proteger el balón.
- Se traslada el peso del cuerpo, de la pierna delantera a la trasera.

Recepción con una mano.

Según Carl Schellenz. (1919). “Es poco frecuente y requiere gran madurez de parte del jugador, casi no se usa. Es importante que el jugador aprenda a calcular la velocidad que trae el balón”.

Se usa por lo general con balones que vienen de los hombros hacia arriba.

Posición básica

Orientar la palma de la mano hacia la dirección que trae el balón, tener seguridad de la mano que se va a usar. Los dedos separados. El movimiento se continúa de tal forma que la bola se lleva hacia atrás con todo el brazo, el mismo que sigue la trayectoria del balón.

Cuando se recibe la bola y se tiene controlada, se pasa o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los codos y el balón queda a la altura del pecho.

Recepción con parada.

Carl Schellenz. (1919). Dice que “es poco frecuente y requiere gran madurez de parte del jugador, casi no se usa. Es importante que el jugador aprenda a calcular la velocidad que trae el balón”.

Se usa por lo general con balones que vienen de los hombros hacia arriba.

Posición básica:

Orientar la palma de la mano hacia la dirección que trae el balón, tener seguridad de la mano que se va a usar. Los dedos separados. El movimiento se continúa de tal forma que la bola se lleva hacia atrás con todo el brazo, el brazo sigue la trayectoria del balón.

Cuando se recibe la bola y se tiene controlada, se pasa o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los codos y el balón queda a la altura del pecho.

Recepción de bolas picadas.**Posición básica:**

- Cuerpo inclinado hacia adelante, peso en la pierna delantera.
- Las manos se colocan igual que en la recepción de balón a la altura del pecho, las palmas de las manos quedan frente al suelo.
- Al recibir el balón el tronco se endereza y se pasa el peso del cuerpo a la pierna trasera, los brazos se quedan frente al suelo.
- El éxito de esta recepción depende de que el jugador sepa el momento preciso en que la bola va a picar en el suelo.

Recepción de bolas globeadas.

Son balones suaves y con poca parábola.

Posición básica:

- Cuerpo inclinado hacia adelante, peso en la pierna delantera.
- Las manos se colocan igual que en la recepción de balón a la altura del pecho, las palmas de las manos quedan frente al suelo.
- Al recibir el balón el tronco se endereza y se pasa el peso del cuerpo a la pierna trasera, los brazos se quedan frente al suelo.

- Las manos forman un émbolo, los dedos separados, palmas hacia arriba, los pulgares e índices forman un triángulo, brazos flexionados, muñecas un poco flexionadas hacia atrás, codos hacia el frente.

Recepción de bolas muy altas.

Traen una gran parábola. Se usa cuando un contrario está cerca, y el balón viene muy fuerte.

Posición básica:

- Brazos totalmente extendidos.
- Si la bola viene adelante y arriba, los brazos se extienden diagonalmente a la cabeza, las manos se colocan en posición básica. Si el balón viene de arriba los brazos se extienden sobre o arriba de la cabeza pero las manos quedan enfrentadas entre sí, los pulgares hacia atrás forman una especie de copa.
- Se usa el salto para ir al encuentro del balón. La vista se mantiene siempre sobre el balón, el salto se usa para ganar posición.
- Una vez recibido el balón el salto se amortigua cayendo sobre los pies en semi-flexión, los brazos se reflexionan y se lleva el balón frente al pecho, codos hacia afuera en protección del móvil.

Recepción de bolas rodadas.

Son bolas que por lo general quedan muertas en el campo.

Posición básica:

- Se recogen como una mano que forma una especie de pala, en el momento que se agarra la bola esta se asegura con la mano libre.

- Hay que hacer una profunda flexión, la rodilla que queda arriba es la contraria a la dirección en que viene el balón, en caso de que la bola viniese de lado.
- Una vez recogido el balón se lleva a la altura del pecho y se protege.

Recepción de balones a la altura de la cintura.

Es exclusiva de los jugadores pívot.

Posición básica:

Manos enfrentadas entre sí, codos abiertos, o también una mano con la palma hacia arriba y la otra con la palma hacia abajo.

Posiciones en el terreno de juego

El portero

Es el único jugador que puede tocar la pelota en su zona. Su objetivo: parar o desviar los disparos de los adversarios.

Los jugadores que ocupan esta posición deben ser ágiles para poder parar las pelotas en los diferentes puntos del área con las manos o los pies.

El lateral izquierdo

Colocado en el lado izquierdo del terreno de juego, ocupa la posición en el extremo izquierdo de la defensa (a lo largo de la línea de banda). Cuando el equipo contrario pierde la pelota, el lateral izquierdo debe correr lo más rápido posible hacia la portería contraria para recibir la pelota de parte de sus compañeros y marcar al contraataque.

Su papel defensivo es impedir que el contrincante tenga ángulo para marcar, pero también debe ayudar a sus compañeros para cerrar o minimizar el ataque del contrario.

El extremo izquierdo

Está en la línea de atrás (al lado del central). A menudo es el encargado de tirar de lejos para marcar un gol. También debe abrir el juego hacia el lateral y dar pelotas al pivote en el interior de la defensa contraria.

El central

Se encuentra en el centro del terreno de juego, también conocido como el «director de juego» del equipo. Dirige los ataques, indica a su equipo qué jugada se debe llevar a cabo. Es capaz de introducirse en la defensa contraria. En defensa se coloca por lo general justo delante de la defensa para impedir la circulación de la pelota del equipo atacante.

El pivote

Situado a lo largo de la zona de 6 metros, dentro de la defensa contraria. Busca el cuerpo a cuerpo con las defensas rivales, quedándose de cara a la portería o desplazándose a lo largo de la zona.

Su papel defensivo es dirigir a sus compañeros a su alrededor. Es el encargado de controlar e impedir que el pivote del equipo contrario tenga la pelota.

El extremo derecho

Está situado al lado derecho del terreno de juego, tiene el mismo papel que el extremo izquierdo.

El lateral derecho

Está al lado derecho del terreno de juego, tiene el mismo papel que el lateral derecho.

Reglas

El balonmano es un deporte colectivo donde se enfrentan dos equipos de 7 jugadores, con una pelota y en un terreno rectangular (40x20 m), dividido en 2 campos.

El objetivo del juego es meter la pelota en la portería contraria más veces que el otro equipo. El jugador que tiene la pelota en la mano avanza botando la pelota y puede pasarla a un compañero. Solo puede dar tres pasos sin botar y no puede sujetar la pelota sin moverse más de 3 segundos.

Tiempo de juego:

En general, un partido se juega en dos partes de 30 minutos, con un descanso de 10 minutos. Sin embargo, la duración de un partido depende de la categoría de edad de los jugadores:

- Menores de 17 años: 2 partes de 25 minutos
- Menores de 15 años: 2 partes de 22 minutos
- Menores de 13 años: 4 partes de 10 minutos

2.5.2 Variable Dependiente: Capacidades físicas

2.5.2.1 Forma Deportiva

Proceso

Toda la metodología que se aplica en el entrenamiento deportivo tiene como máximo objetivo el lograr la forma deportiva que les permita a los deportistas alcanzar óptimos resultados en las competencias para las cuales se prepara.

Adaptación

De La Rosa, bases metodológicas del entrenamiento 1997 dice que "durante el proceso de la práctica del ejercicio físico (carga de entrenamiento), el deportista no obtiene energía, sino por el contrario la gasta, obteniéndola luego en los procesos de recuperación". Y luego añade que "si queremos obtener un tipo determinado de energía debemos de aplicar las cargas de entrenamiento en la dirección que deseamos obtener". (FORTEZA DE LA ROSA, Bases metodológicas del entrenamiento, 1997)

Fases

Todos los autores coinciden en señalar tres fases para alcanzar la forma deportiva, así sea para una temporada, para la formación de la vida deportiva o para una competencia principal.

Estas fases son:

Fase de adquisición

Esta fase coincide, por un lado, con las primeras etapas de la formación de la vida deportiva de un atleta y, por el otro, con el período preparatorio.

Fase de estabilidad relativa

Esta fase coincide con el llamado nivel óptimo de forma deportiva. Según el plan de trabajo, puede ser:

- a) Para una competencia principal en la planificación moderna.
- b) Dentro de la planificación tradicional, es el momento de máximos rendimientos para una temporada.
- c) Si se habla del proceso de formación de la vida deportiva, nos referimos al momento de máxima adaptación deportiva, que permite alcanzar óptimos rendimientos.

La formación deportiva, o cultura física, establece una relación muy estrecha entre la educación y el deporte como componentes esenciales de los sistemas de educación, para hacer del deportista.

La pedagogía deportiva, sea cual fuere debe estar basada en métodos educativos que conlleven a realizar una acertada formación deportiva, que apunte hacia una formación de valores y de una óptima conducta social en el deportista para lograr tener un ciudadano de alto valor humano.

El mundo actual, desafortunadamente, establece una clara y marcada diferencia entre las diferentes capas o sectores sociales que habitan nuestro planeta, diferencias estas que mayormente se sustentan sobre la base de indicadores económicos, algo que se manifiesta en todos los órdenes sociales, como es el caso de la sana práctica del deporte, que en sus orígenes abogo encarecidamente por el espíritu de intercambio y la confraternidad deportiva entre sus practicantes a escala universal, sin condicionamiento alguno.

Varios podrían ser los factores a enumerar en este sentido, no obstante, en opinión de este autor, dos de ellos se constituyen en los de mayor impacto en cuanto a la manifestación de la problemática anteriormente presentada.

En primer lugar la falta o el inconsistente respaldo por parte de muchos gobiernos a la Actividad Física y Deportiva en su espectro más amplio, dentro del cual resalta las en ocasiones desacertadas políticas en cuanto a la formación de profesionales altamente calificados, pero por sobre todo una sólida preparación pedagógica que

les permita incidir positivamente en la formación de la conducta social y por ende en la personalidad de sus educandos - deportistas.

Un segundo elemento de alto impacto negativo en este sentido, deriva precisamente del desacierto de estas políticas, puntualmente en lo relacionado al respaldo económico gubernamental para el desarrollo de las distintas manifestaciones de la actividad físico - deportivas, acerca del cual prácticamente no se puede hablar al menos en los llamados “países en vías de desarrollo” (antes denominados subdesarrollados), lo cual ha abierto una enorme brecha para que se produzca toda una avalancha en cuanto a la participación de grandes consorcios comerciales abrumados por “invertir” en el deporte. (MOZO, 2002, pág. 54).

Preparación física

Definición

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física.

Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo. Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

- La Preparación Física General.
- La Preparación Física Específica.

Preparación física general

se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

Preparación física específica

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando

ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

Condición Física

Definición

Se define como la "capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con máximo eficiencia y mínimo gesto energético), retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones" (Clarke, 1967). El concepto de condición física se introdujo en el campo de la educación física hacia 1916 cuando se hicieron las primeras pruebas para medir la aptitud física de.

Los sujetos. Representa la traducción del término anglosajón "physicalfitness", englobando aun conjunto de capacidades que posee el alumno como energía potencial y que mediante su desarrollo permiten obtener un buen nivel de aptitud física para realizar tareas de carácter físico-deportivo. Su fin es, por lo tanto, de tipo higiénico" (prevención de la salud) y está orientado hacia la actividad normal.

Componentes

a. Fuerza muscular: capacidad de, contracción muscular para superar una resistencia, de forma estática (isométrica), o dinámica, (en condiciones isotónicas).

b. Resistencia muscular: capacidad de realizar un trabajo de fuerza muscular durante un largo periodo de tiempo estáticamente (mantenimiento de la contracción) o dinámicamente (realización de un alto número de repeticiones).

c. Resistencia cardiovascular: capacidad de retrasar la aparición de la fatiga en una actividad física persistente, realizada por movimientos generales del cuerpo. Supone la eficiencia funcional del sistema formado por el corazón y los vasos sanguíneos en el transporte de oxígeno a los tejidos mediante la sangre. Es un factor de gran importancia en las actividades cíclicas de larga duración.

Para Álvarez (1983), los elementos clave de la condición física son la aptitud condición anatómica y la condición fisiológica:

La condición anatómica

Determinada por el biotipo del sujeto

La condición fisiológica

Determinada por el estado de los aparatos cardiovascular, respiratorio y metabólico.

Otros componentes

Además de estas capacidades que forman la condición física es adecuada desarrollar también aquellas que conforman la denominada condición motriz. Ésta supone “la capacidad de realizar trabajos más vigorosos e intensos”.

Sus componentes contribuyen para ejecutar destrezas y participar en actividades de tiempos libres y deportivos.

La condición motriz incluye a las capacidades anteriores (fuerza muscular y resistencias muscular y cardiovascular) junto con:

a. Potencia: capacidad de aplicar la máxima fuerza muscular en un corto periodo de tiempo (Clarke, 1967). Se le denomina también fuerza rápida, fuerza veloz o fuerza velocidad por el significado que presenta en física:

b. Agilidad: capacidad compleja de cambio de posición corporal y de dirección, movimiento con alta velocidad (Clarke, 1967). Engloba a cambios de dirección, arranques y paradas, tiempo de reacción, todo ello realizado con destreza o soltura (souplesse).

c. Flexibilidad: capacidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones corporales.

d. Velocidad: capacidad de realización del mayor número de acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Las diferencias de matiz entre los términos “condición física y motriz”, son muy escasas en la actualidad, y se engloba bajo un único nombre de condición física a todos los componentes o cualidades que permiten la realización de un trabajo diario con vigor y eficacia.

Capacidades Físicas

Definición

Son muchos los autores que han indicado y demostrado que cada una de las capacidades físicas que globalmente determinan la capacidad para el ejercicio tiene unas características propias y se diferencian, asimismo, de un sujeto a otro. Sabemos que hay individuos rápidos, especialmente dotados para la velocidad, los hay que son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia).

Unos deportistas son enormemente flexibles, mientras que otros están particularmente dotados para desarrollar la fuerza. Esto quiere decir que efectivamente, hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de

determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto (ROMERO et al., 1992).

ÁLVAREZ del Villar (1983) define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Según DELGADO (1996), las capacidades físicas son aquellos factores o componentes físicos que permiten la ejecución de movimientos.

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas".

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas. (ARNOLD, 1981, pág. 25)

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. (CUEVAS, 2010, pág. 5)

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. (ALABARCES, 1998)

El entrenamiento que se realiza en la actualidad se utiliza estrategias y métodos acorde a las necesidades pedagógicas los cuales sirve para que los procesos de enseñanza aprendizaje cumplan con sus objetivos propuestos durante el proceso de los inter - aprendizajes propuestos en la actualidad.

Clasificación

Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad

Según HAHN (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza.

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

Según FLEISCHMAN (Citado por Antón, J. L., 1989), podemos distinguir entre:

Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

En definitiva, debemos de llevar a cabo la enseñanza y desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas desde una perspectiva de idoneidad y control, con la firme intención de lograr en los alumnos un desarrollo motriz comprensivo y adaptado, tanto a las actividades físico-deportivas que realicen, como a las posibles necesidades cotidianas o profesionales que se les pudiesen presentar.

Fuerza

Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar.

Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica.

Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo.

Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

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

- Resistencia de la fuerza.
- Fuerza rápida.

- Fuerza máxima.

Tipos de fuerza

Estática: Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo.

Dinámica: Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el músculo sufre un desplazamiento. Esta fuerza dinámica puede ser, a su vez, lenta (máxima), rápida o explosiva (fuerza-velocidad), fuerza resistencia.

Resistencia

Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares, es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según FRITZ, Z. (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente.

No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas. (CUEVAS, 2010)

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales

funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

Velocidad

Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo.

Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Desarrollo

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las capacidades físicas, no son más que el desarrollo fisiológico que alcanza el ser humano a medida que se va enfrentado a la vida donde su organismo se va adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social, estas se van formando desde edades tempranas y se educan a través de la clase de educación física, las cuales preparan al individuo física y mentalmente para enfrentar los retos de la vida.

Saber usarlas, las convierten en una herramienta de gran importancia para el beneficio de la salud del individuo y de los que lo rodean.

El desarrollo de las capacidades en la actualidad ocupan un papel importante, están presente en todos los ejercicios físicos los cuales van a constituir una de las formas más significativas de la actividad humana, es donde las características físicas, psíquicas de la personalidad se manifiestan y se perfeccionan íntimamente relacionadas. (DELGADO M., El entrenamiento de las capacidades físicas en la enseñanza obligatoria., 1997)

Capacidades condicionales

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

Velocidad

Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

- Velocidad de traslación.
- Velocidad de reacción.
- Resistencia de la velocidad.

Resistencia

- Corta duración.
- Media duración.
- Larga duración.

Capacidades coordinativas

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada. Estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. (BLAZQUEZ, 1990)

Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

Evolución de las Capacidades Físicas Evolución de la Fuerza

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

- De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.
- De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.
- De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.
- De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.
- De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

Evolución de la Resistencia

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

- A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

- De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia aláctica.
- En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.
- Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

Evolución de la Velocidad

- De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos a cíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.
- De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.
- En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.
- De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.
- De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.
- A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

- A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

Evolución de la Flexibilidad

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuiona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

- Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.
- De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su particular constitución.

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

Factores que influyen en el desarrollo de las Capacidades Físicas.

Todas las capacidades físicas se van a encontrar influenciadas por una serie de factores determinantes. Por un lado, están los factores Exógenos (edad, sexo, estado emocional, alimentación, ritmo diario, hora del día, condiciones climáticas), y por

otro lado, los factores Endógenos (musculares, nerviosos, biomecánicos, hormonales), que son los más importantes y los que vamos a comentar a continuación. (PLATONOV, 1988)

Factores musculares

Al incremento de la sección transversal del músculo se le llama Hipertrofia, al hipertrofiar el músculo, se crean un mayor número de puentes cruzados entre las proteínas de actina y miosina, pudiendo generar mayor tensión, y por tanto, mayor fuerza.

Tipos de fibras

El tipo de fibra va a influir notablemente en el desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas. Así tenemos:

Fibras blancas (fibras rápidas): Se caracterizan por tener un diámetro grueso, están inervadas por moto-neuronas alfa de alta frecuencia de descarga, con encimas anaeróbicos, adecuadas para esfuerzos cortos e intensos, ricas en fosfatos y glucógeno. Dentro de estas encontramos dos tipos:

- Anaeróbicas Lácticas de intensidad submáxima.
- Anaeróbicas Lácticas de intensidad máxima.

Fibras rojas (fibras lentas): Se caracterizan por tener un diámetro delgado, están inervadas por moto-neuronas alfa de baja frecuencia de descarga, con encimas oxidativos del metabolismo aeróbico, muy capilarizadas y adecuadas para esfuerzos duraderos y de poca intensidad.

Factores Nerviosos

Influencia del Sistema Nervioso Central.

Las neuronas inervan multitud de fibras musculares cuando son estimuladas, provocando que las células musculares se contraigan de forma sincronizada.

Destacar que la neurona motriz que inerva las fibras rápidas es mayor que la de las lentas, por lo que el impulso nervioso se transmite más rápidamente por el axón y se utiliza menos tiempo para producir una tensión máxima.

Además, la capacidad que tiene el músculo de contraerse no solo depende del nro. Y talla de las fibras musculares, sino también de la capacidad del sistema nervioso para activar las fibras musculares. Para que un músculo al contraerse produzca una fuerza máxima, necesita que todas sus Unidades Motrices (U. M.) sean activadas.

Capacidad psicológica.

Capacidad de soportar la fatiga e incluso incrementar la intensidad en situaciones extremas.

Factores biomecánicos

Dentro de estos factores, los más influyentes van a ser la Frecuencia de los Apoyos, la Amplitud de Zancada, el Dominio de la Técnica y la Complejidad del Gesto.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar

Según HAHN (Citado por Padial, 2001), en la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno. (PADIAL, Fundamentos del entrenamiento deportivo. INEF. Granada, 2001, pág. 35)

En esta línea, aparece el concepto de “Períodos Críticos”, acuñado por Palacios (1979), que son aquellas etapas con mayor disponibilidad, por parte del estudiante, para el aprendizaje y el desarrollo de las Capacidades físicas. Será en estos períodos donde las Capacidades pasan a ser entrenables. (PALACIOS, Deporte y Salud. Ed. Sella. Gijón., 1979)

2.6 Hipótesis

H₁: El balón mano mejora el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

2.7 Señalamiento de las variables de la hipótesis

Variable Independiente: Balón mano

Variable Dependiente: Capacidades Físicas

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Modalidad básica de la Investigación

Investigación Bibliografía

El trabajo de investigación es bibliográfico, debido a que se basa en artículos, libros, y revistas confiables, también ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, criterios y temas relacionados con las variables.

Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación es de campo porque, se realizó en la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, donde mediante encuestas se trabajó con los estudiantes de básica superior.

3.2 Nivel o Tipo de Investigación

Exploratorio

Ayudó a estudiar de forma preliminar el problema percibido en el diagnóstico, siendo necesaria una investigación inmediata y profunda del área de trabajo, aún más si el tema no ha sido explorado en la de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Descriptivo

Se logró establecer como se manifiesta el problema motivo de investigación y se describió de forma detallada, permitiendo exponer, resumir y analizar los resultados obtenidos mediante la encuesta.

Correlacional

Con este tipo de investigación se estableció la relación que existe entre las variables de forma particular, ayudando a determinar modelos de comportamiento existente.

Explicativo

Comprobó la veracidad de la hipótesis planteada y determinó si el balón mano es un determinante importante el desarrollo de las capacidades físicas.

3.3 Población y Muestra

La presente investigación realiza el estudio de una población compuesta por 60 estudiantes que forma parte de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, y 4 docentes que forman parte de las

Unidad Educativa Juan León Mera La Salle, la población es finita porque conocemos con exactitud la cantidad de elementos que posee la misma.

Población	Frecuencia	Porcentaje
Docente	4	15%
Estudia	60	85%
Total	64	100%

Tabla 1. Población
Elaborado por: Hugo Martínez
Fuente: La Investigación

Muestra

Por ser una población menor a 100, no es necesario calcular la muestra y se trabajará con el total de la población.

3.4 Operacionalización de Variables

Operacionalización de la Variable Independiente: Balón mano

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Es un deporte colectivo el cual podemos obtener una buena condición física, logrando la socialización e integración de las personas mediante la utilización de las capacidades condicionales, tratando de fomentar este deporte para la práctica cotidiana	Condición física Capacidades condicionales Deportes	Estado físico Forma deportiva. Fuerza Velocidad Resistencia Colectivos Individuales	¿Conoce usted en qué consiste el balón mano? ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano? ¿Piensa usted que en el balón mano influye la velocidad? ¿Conoce usted los deportes colectivos? ¿Piensa usted que el balón mano es un deporte colectivo?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

Tabla 2. Operacionalización de la Variable Independiente: Balón mano

Elaborado por: Huego Martínez

Fuente: La Investigación

3.5 Plan de Recolección de la Información

La encuesta es una técnica que permitió obtener datos por medio de preguntas escritas que tienen como instrumento los cuestionarios que fueron entregados a la población de estudio con el objetivo de recopilar información real que permitan emitir juicios de valor.

El proceso de recolección de información permite elaborar un plan el mismo que se detalla a continuación:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué realizar la investigación?	Conocer el efecto del balón mano en el desarrollo de las capacidades físicas
¿De qué personas?	Estudiantes de décimo años de básica superior
¿Sobre qué aspectos?	Aspecto físico
¿Quién o quiénes van a ser investigados?	Estudiantes de décimo año
¿Cuándo?	Período Octubre 2016 – Marzo 2017
¿Dónde?	Unidad Educativa Juan León Mera La Salle
¿Cuántas veces?	Cuantas sea necesario.
¿Quién o quiénes?	Hugo Martínez
¿Sobre qué aspectos?	El balón mano y el desarrollo de las capacidades físicas.
¿En qué situaciones o circunstancias?	Durante las clases de Educación Física.

Tabla 4. Recolección de Información
Elaborado por: Hugo Martínez
Fuente: La Investigación

3.6 Plan de Procesamiento de la Información

Se solicitó el permiso correspondiente a las autoridades de la Institución para realizar la investigación, previo a una socialización acerca del tema de investigación y posteriormente se aplicaron las encuestas a las personas que van a formar parte de la investigación, una vez obtenida la información se realizó la tabulación con el fin de realizar el procesamiento estadístico y la representación gráfica con el fin de establecer las conclusiones y recomendaciones más adecuadas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e Interpretación de Resultados

Encuesta aplicada a los estudiantes de decimo de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.”

Pregunta N° 1. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?

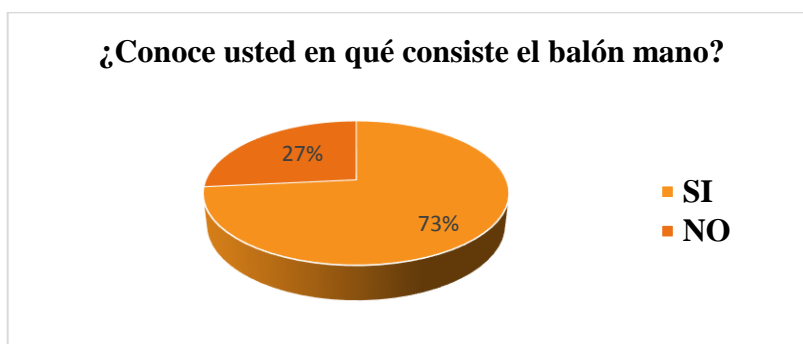
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	47	73 %
NO	17	27 %
Total	64	100%

Tabla 5. Conoce usted en qué consiste el balón mano

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Gráfico 5. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?



Análisis

De 64 estudiantes encuestados, 47 deportistas que representan el 73% responden que tiene conocimiento previos del balón mano, 17 encuestados que representan el 27% de la población encuestada dice que no tiene conocimiento en que consiste el balón mano.

Interpretación

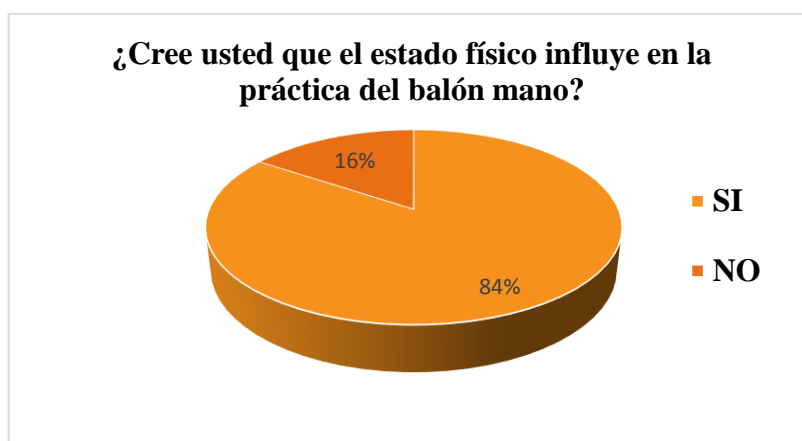
La mayoría de encuestados responden que sabe en qué consiste el balón mano, por lo que en la fase de preparación se realizó un entrenamiento poniendo énfasis en el desarrollo de las capacidades físicas, para que los estudiantes posean un excelente desarrollo deportivo.

Pregunta N° 2. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	54	84%
NO	10	16%
Total	64	100%

Tabla 6. Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano
Elaborado por: Hugo Martínez
Fuente: La Encuesta

Gráfico 6. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?



Análisis

De 64 deportistas encuestados, 54 estudiantes que representan el 84% responden que el estado físico influye en la práctica del balón mano, 10 encuestados que representan el 16% de la población encuestada considera que el estado físico no influye en la práctica del balón mano.

Interpretación

La mayoría de encuestados responden que consideran importantes que el estado físico influye en la práctica del balón mano, por lo que en la etapa de iniciación se realizó un entrenamiento poniendo énfasis en los fundamentos, cubriendo la fase inicial de los fundamentos del balón mano para que los estudiantes posean un excelente desarrollo deportivo se realizó un entrenamiento de forma más personalizada con el objetivo de despertar interés en el balón mano y cubrir la fase inicial de los fundamentos para que los estudiantes posean una excelente técnica individual.

Pregunta N° 3. ¿Piensa usted que en el balón mano influye la velocidad?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	48	75 %
NO	16	25 %
Total	64	100%

Tabla 7. Piensa usted que en el balón mano influye la velocidad

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Gráfico 7. ¿Piensa usted que en el balón mano influye la velocidad?



Análisis

De 64 deportistas encuestados, 48 estudiantes que representan el 75% responden que en el balón mano influye la velocidad, 16 encuestados que representan el 25% de la población encuestada considera que en el balón mano no influye la velocidad.

Interpretación

La mayoría de encuestados responden que consideran importantes que el balón mano influye la velocidad, por lo tanto es necesario dar a conocer un método de preparación específica con el objetivo de que los estudiantes sean capaces de diferenciar una preparación general de una específica.

Pregunta N° 4. ¿Conoce usted los deportes colectivos?

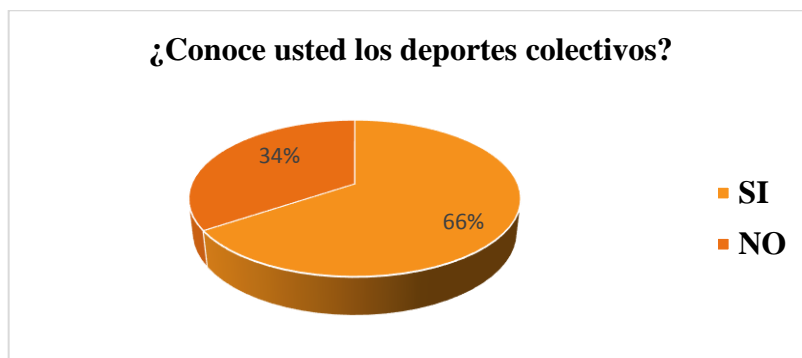
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	42	66 %
NO	22	42 %
Total	64	100%

Tabla 8. Conoce usted los deportes colectivos

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Gráfico 8. ¿Conoce usted los deportes colectivos?



Análisis

De 64 deportistas encuestados, 42 estudiantes que representan el 66% responden que tiene conocimiento de los deportes colectivos donde está integrado el balón mano, 22 encuestados que representan el 34% que no tiene conocimiento de los deportes colectivos.

Interpretación

La mayoría de encuestados responden que tiene conocimiento de los deportes colectivos, por lo es importante que se desarrolle charlas para que se difunda un poco más sobre el balón mano para llegar a cumplir objetivos el cual sería del 100% tenga conocimiento de los deportes colectivo en donde se encuentra inmiscuidos el balón mano.

Pregunta N° 5. ¿Piensa usted que el balón mano es un deporte colectivo?

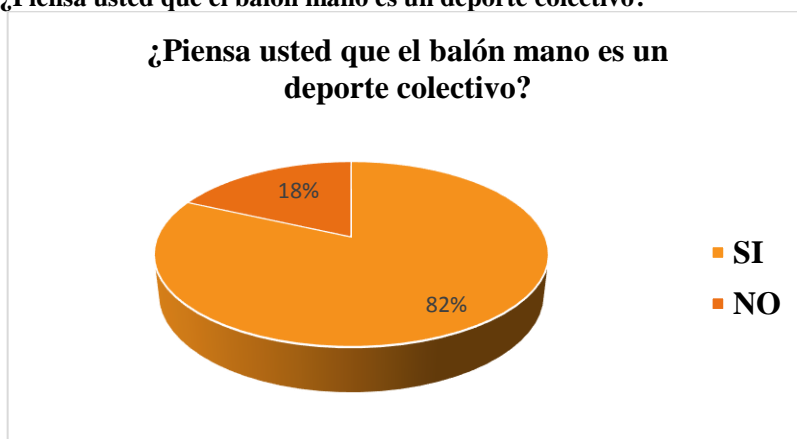
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	54	82 %
NO	12	18 %
Total	64	100%

Tabla 9. ¿Piensa usted que el balón mano es un deporte colectivo?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Gráfico 9. ¿Piensa usted que el balón mano es un deporte colectivo?



Análisis

De 64 deportistas encuestados, 52 estudiantes que representan el 82% responde que el balón mano es un deporte colectivo, 12 encuestados que representan el 18% de la población encuestada considera que el balón mano no es un deporte colectivo.

Interpretación

La mayoría de los encuestados responden que el balón mano es un deporte colectivo, esto quiere decir que los métodos realizados para dar a conocer este deporte dan resultado y saber que se está alcanzado satisfactoriamente para la parte investigadora obteniendo los beneficios directamente los estudiantes a quienes les ayudara de tener un excelente desarrollo deportivo.

Pregunta N° 6. ¿Piensa usted que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
--------------	------------	------------

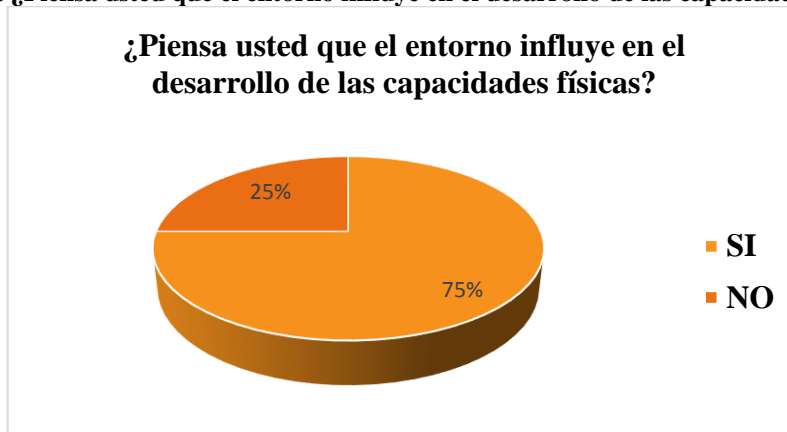
SI	48	75 %
NO	16	25 %
Total	64	100%

Tabla 10. ¿Piensa usted que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Gráfico 10. ¿Piensa usted que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas?



Análisis

De 64 deportistas encuestados, 48 estudiantes que representan el 75% responden que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas, 16 encuestados que representan el 25% de la población encuestada considera que el entorno no influye en el desarrollo de las capacidades físicas

Interpretación

La mayoría de encuestados responden que consideran importantes que el entorno si influye en el desarrollo de las capacidades físicas, por lo tanto es primordial que los entrenadores conozcan los múltiples beneficios que conlleva practicar una actividad física deportiva para poder ayudar a los estudiantes en el desarrollo de las capacidades físicas.

Pregunta N° 7. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	46	72 %
NO	18	28 %
Total	64	100%

Tabla 11. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Gráfico 11. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?



Análisis

De 64 deportistas encuestados, 46 estudiantes que representan el 72% responden que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas, 18 encuestados que representan el 28% de la población encuestada considera los medios a utilizar no son apropiados para desarrollar las capacidades físicas.

Interpretación

La mayoría de encuestados responden que si consideran importante los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas por medio de la práctica deportiva, con el objetivo de despertar interés en la inserción de un deporte poco conocido.

Pregunta N° 8. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	56	87 %

NO	8	13 %
Total	64	100%

Tabla 12. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Gráfico 12. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?



Análisis

De 64 deportistas encuestados, 56 estudiantes que representan el 87% que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas., 8 encuestados que representan el 13% de la población encuestada considera que los ejercicios utilizados en el balón mano no son ideales para desarrollar las capacidades físicas.

Interpretación

Todos los encuestados consideran que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas, debido a que las actividades que se realizan intervienen directamente en este deporte.

Pregunta N° 9. ¿Cree usted que mediante buenas instrucciones puede mejorar las capacidades físicas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	58	91 %

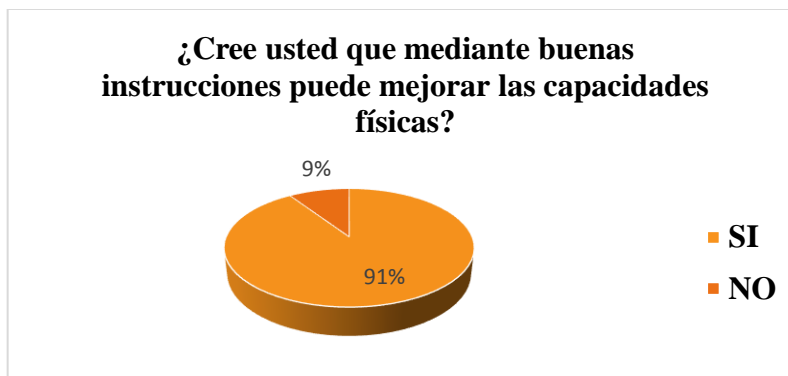
NO	6	9 %
Total	64	100%

Tabla 13. ¿Cree usted que mediante buenas instrucciones puede mejorar las capacidades físicas?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Gráfico 13. ¿Cree usted que mediante buenas instrucciones puede mejorar las capacidades físicas?



Análisis

De 64 deportistas encuestados, 58 estudiantes que representan el 91% que mediante buenas instrucciones puede mejorar las capacidades físicas, 6 encuestados que representan el 9% de la población encuestada considera que mediante buenas instrucciones no puede mejorar las capacidades físicas.

Interpretación

La mayoría de encuestados responden que mediante buenas instrucciones puede mejorar las capacidades físicas, teniendo en cuenta que al contribuir en el desarrollo de las capacidades físicas, mediante ejercicios específicos los beneficiados serán los estudiantes.

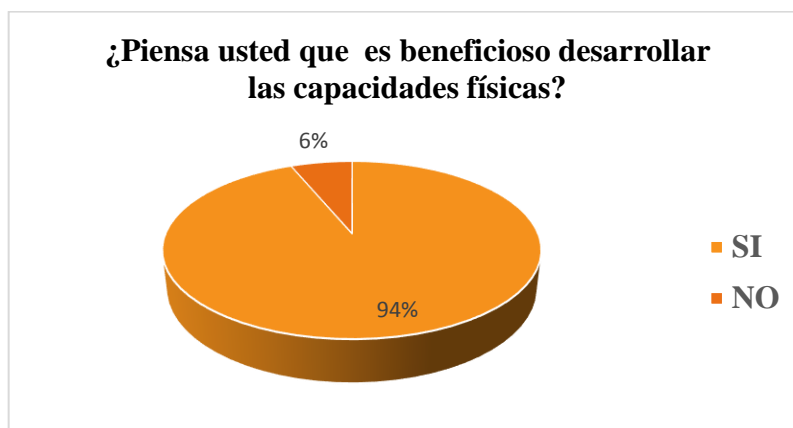
Pregunta N° 10. ¿Piensa usted que es beneficioso desarrollar las capacidades físicas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	94 %
NO	4	6 %

Total	64	100%
--------------	-----------	-------------

Tabla 14. ¿Piensa usted que es beneficioso desarrollar las capacidades físicas?
Elaborado por: Hugo Martínez
Fuente: La Encuesta

Gráfico 14. ¿Piensa usted que es beneficioso desarrollar las capacidades físicas?



Análisis

De 64 deportistas encuestados, 60 estudiantes que representan el 94% que es beneficioso desarrollar las capacidades físicas, 4 encuestados que representan el 6% de la población encuestada considera que no es beneficioso desarrollar las capacidades físicas.

Interpretación

La mayoría de encuestados responden que consideran importantes que es beneficioso desarrollar las capacidades físicas, posean un excelente desarrollo deportivo.

4.2 Verificación de Hipótesis

Para verificar la hipótesis se utiliza la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que permite establecer

correspondencia entre valores observados y esperados llegando a la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas y frecuencias calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de la variable se eligieron 4 preguntas representativas a través del formulario de encuestas de cada una de las variables.

Pregunta N° 1. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	47	73 %
NO	17	27 %
Total	64	100%

Tabla 15. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Pregunta N° 2. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	54	84%
NO	10	16%
Total	64	100%

Tabla 16. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Pregunta N° 7. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	46	72 %
NO	18	28 %
Total	64	100%

Tabla 17. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Pregunta N° 8. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	56	87 %
NO	8	13 %
Total	64	100%

Tabla 18. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Frecuencias Observadas

Alternativas	SI	NO	Subtotal
Pregunta N° 1. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?	47	17	64
Pregunta N° 2. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?	54	10	64
Pregunta N° 7. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?	46	18	64
Pregunta N° 8. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?	56	8	64
Subtotal	203	53	256

Tabla 19. Frecuencias Observadas

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Frecuencias Esperadas

Alternativas	SI	NO	Subtotal
Pregunta N° 1. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?	50,75	13,25	64
Pregunta N° 2. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?	50,75	13,25	64
Pregunta N° 7. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?	50,75	13,25	64
Pregunta N° 8. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?	50,75	13,25	64
Subtotal	203	53	256

Tabla 20. Frecuencias Esperadas

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Modelo Lógico

H₀: El balón mano no mejora el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

H₁: El balón mano mejora el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Grados de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (R - 1) * (K - 1)$$

$$GL = (4 - 1) * (2 - 1)$$

$$GL = 3 * 1$$

$$GL = 3$$

Grados de Significación

$$\alpha = 0,05$$

Cálculo chi – cuadrado

$$X_c^2 = \sum \left| \frac{(O - E)^2}{E} \right|$$

Donde:

X_c²: Chi – Cuadrado

∑: Sumatoria

O: Frecuencia Observada

E: Frecuencia Encontrada

O	E	(O - E)	(O - E) ²	$\frac{(O - E)^2}{E}$
47	50,75	-3,75	14,06	0,28
17	13,25	3,75	14,06	1,06
54	50,75	3,25	10,56	0,21

10	13,25	-3,25	10,56	0,79	
46	50,75	-4,75	22,56	0,44	
18	13,25	4,75	22,56	1,70	
56	50,75	5,25	27,56	0,54	
8	13,25	-5,25	27,56	2,08	
				χ^2_c	7,11

Tabla 21. Grados de Libertad
Elaborado por: Hugo Martínez
Fuente: La Encuesta

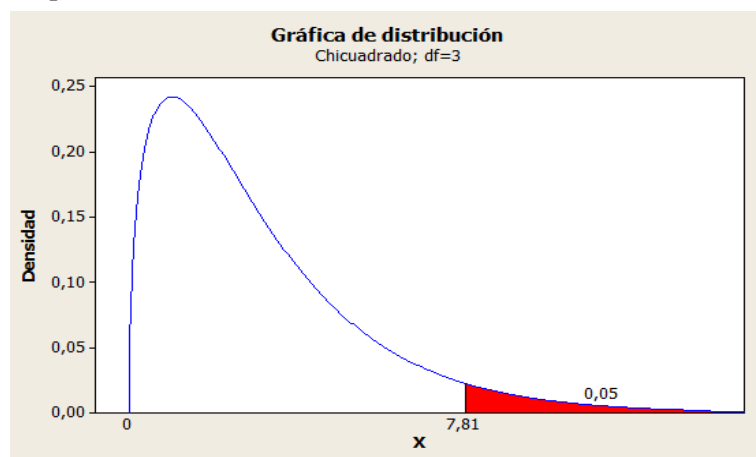
Decisión

Con 3GL y un nivel de significancia de 0,05 $X^2_{\tau} = 7,8147$

Conclusión

El valor $X^2_{\tau} = 7,8147 < X^2_c = 7,11$. Por lo tanto se aleja de la zona de rechazo dando como resultado el rechazo de la hipótesis nula y se acepta la alterna **H₁**: El balón mano mejora el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Gráfico 15. Campana de Gauss



Fuente: Encuesta a estudiantes
Elaborado por: Hugo Martínez

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se determinó que los estudiantes tienen un alto grado de desconocimiento en la práctica del balón mano. Ya que los docentes de Educación Física no imparten esta disciplina deportiva lo que influye de una forma negativa para el perfecto desarrollo de habilidades y capacidades básicas, repercutiendo en la limitación de la práctica deportiva específicamente de la actividad ya antes mencionada.
- Las capacidades físicas de los estudiantes se han desarrollado gracias a las diferentes actividades que realizan en las clases. Sin embargo, no es suficiente debido a que desde la percepción de la mayoría de los estudiantes, no se sienten satisfechos con su desempeño deportivo antes, durante y después de las participaciones deportivas. Esto es un indicador de que se requiere mejorar el desarrollo de las capacidades físicas durante las sesiones de clases, realizando una verificación con un seguimiento individual de la evolución de las capacidades físicas como lo son la fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad de cada estudiante.
- Del estudio realizado se puede aportar que la disciplina de balón mano puede contribuir de una forma directa para que en sesiones de clases o de entrenamiento se contribuya con el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes y así elevar el nivel de la forma física de cada uno de ellos.

5.2 Recomendaciones

- Ampliar la concepción, creación y aplicación del balón mano en la institución por parte del docente o la persona a cargo de las clases de educación física. A la vez, facilitar una guía de actividades extracurriculares para dar seguimiento a esta disciplina que está ganando fuerza en la Institución.
- El desarrollo de las capacidades físicas un factor importante para el desenvolvimiento de los estudiantes en cada una de sus actividades deportivas y académicas, en donde la oportuna detección de la deficiencia de las capacidades básicas a tiempo puede cambiar radicalmente el convivir diario en el futuro de los estudiantes; en la que la aplicación de una buena guía por parte de los o docentes sería esencial para contribuir con el desarrollo personal de los estudiantes.
- El objetivo de esta investigación es concientizar la importancia del desarrollo de las capacidades físicas por medio de un deporte como lo es balón mano, en el que es necesario e importante tomar en cuenta los resultados que muestra este estudio y la necesidad de capacitar a los docentes en el currículo vigente la aplicación de este deporte en cada uno de las Unidades educativas, con el propósito de contribuir en el desarrollo físico de los estudiantes, para que tengan un buen desenvolvimiento en las actividades deportivas, académicas y sociales.

BIBLIOGRAFÍA

- Alderete, J., & Osma, J. (1998). *Baloncesto técnica de entrenamiento y formación de equipos base*. Madrid : Gymnos.
- Asamblea Nacional. (20 de Febrero de 2015). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Blázquez, D. (1999). *A modo de introducción. La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Calleja-Gonzalez, J., Tobalina,J.,Martinez,R.,&Mejuto, Ñ.(2015). Evolucion de las capacidades físicas de los jugadores jovenes de baloncesto de medio nivel. revista Psicología del deporte, 199-203.
- CONADE. (1 de Octubre de 2015). *Manual para el Entrenador de Deportistas Especiales*. Obtenido de http://ened.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/DepEsp_Nivel_2/Manual Practica/Capitulo_1.pdf
- Conde Guillén , G. (2010). Metodología de la enseñanza del balonmano en categorías de formación. *EFDeportes*, 33-39.
- Consitución de la República del Ecuador. (2008).
- Contreras , O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. . Barcelona: Inde.
- Giménez , F., & Sáenz-López, P. (2004). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al balonmano*. Sevilla : Wanceulen.
- Grijalva, G. (1994). *El deporte como recurso de integración social*. Madrid: IRC.
- HAHN, E. (1988). *Entrenamiento con niños* . Barcelona : Martínez Roca .
- Hernández Moreno, & Blázquez. (1985). *La enseñanza de los deportes en VVAA*. Barcelona : Paidotribo.
- Hernández Moreno, J. (2002). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. *Educación Física y Deportes* , 33-41.
- Hirtz, P. (1991). Función e importancia de las capacidades físicas. *Revista Stadium* , 36-40.
- Jimenez, L., Diaz,J.,Diaz,H.Gonzales,Y.(2013). VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESCOLARES DE BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA DEL COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES DE LA LOCALIDAD DE SUBA.Dialnet.93-104.

- Le Boulch. (1997). *La Educación del balonmano en la Escuela Primaria*. Barcelona: Paidós.
- Lora Risco. (1991). *La educación corporal*. Barcelona: Paidotribo.
- Madrona, P. G., Contreras, O. R., & Gómez, I. (2008). Capacidades Físicas en la Infancia y su Desarrollo desde una Educación Física Animada. *Revista Iberoamericana de Educación*. N°47, 71 - 96.
- Martínez de Haro. (1997). *Educación Física* . Barcelona: Paidotribo.
- MINISTERIO DEL DEPORTE. (2010). *Ley del Deporte Educación Física y Recreación*. Quito: MINISTERIO DEL DEPORTE .
- MORA, J. (1995). *Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico*. Cádiz : COPLEF Andalucía .
- MORINO , C. (1991). La capacidad coordinativa en deportes de equipo. *Revista de E.E. Renovación de teoría y práctica* , 2-9.
- Paredes , J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural. *Universidad de Alicante*, 15 - 19.
- Parlebás, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Pikler , E. (1985). *Moverse en Libertad - Desarrollo de las capacidades físicas*. Madrid : Narcea.
- Pinilla Torres,. (2011).La influencia de las capacidades físicas básicas en el desarrollo del área de educación física. *Revista de formación y educación*.
- Platonov , V. (1993). *El Entrenamiento Deportivo* . Barcelona: Paidotribo.
- Ramírez Torrealba, J. (2010). Corrientes Filosóficas que sustentan la Educación Física, el Deporte y la Recreación. *Revista de Historia do Esporte*, 1-28.
- Román, & S. Juan de Dios.(2000).Guía metodológica. Iniciación al Balonmano. *Revista del Deporte*, 1-59.
- Roque, A., López de Sosoaga, A., Segado, F., & Iturriaga , A. (2010). Análisis de las situaciones motrices lúdicas en eventos recreativos populares . *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 483-501.
- Rosa, J., & Del Río , E. (1999). *Terminología de educación física y su didáctica*. León: Universidad de León.
- Sánchez Bañuelos, F. (2000). *Análisis del deporte en edad escolar. Una alternativa para el futuro*. Sevilla: INDE.



Anexos

Anexo N° 1 – Encuesta dirigida a los estudiantes



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Encuesta dirigida a los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.”

OBJETIVO:

Conocer la importancia que tienen el balón manos en el desarrollo de las capacidades físicas estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.”

Instrucciones

- Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.
- Antes de responder las preguntas, lea atentamente, reflexione y luego de su opinión.
- Marque con una **X** dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

CUESTIONARIO

1. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?

Si () No ()

2. ¿Es importante la técnica individual con balón?

Si () No ()

3. ¿Conoce usted una preparación específica de baloncesto sin balón?

Si () No ()

4. ¿Conoce usted los deportes colectivos?

Si () No ()

5. ¿Piensa usted que el balón mano es un deporte colectivo?

Si () No ()

6. ¿Piensa usted que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas?

Si () No ()

7. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?

Si () No ()

8. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?

Si () No ()

9. ¿Cree usted que mediante buenas instrucciones puede mejorar las capacidades físicas?

Si () No ()

10. ¿Piensa usted que es beneficioso desarrollar las capacidades físicas?

Si () No ()

Gracias por su colaboración.



Anexo N° 2 – Encuesta dirigida a docentes



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Encuesta dirigida al docente de Educación física Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

OBJETIVO:

Conocer la importancia que tienen en Balón mano en el desarrollo de las capacidades Físicas Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua

Instrucciones

- Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.
- Antes de responder las preguntas, lea atentamente, reflexione y luego de su opinión.
- Marque con una **X** dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

CUESTIONARIO

1. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?

Si () No ()

2. ¿Es importante la técnica individual con balón?

Si () No ()

3. ¿Conoce usted una preparación específica de baloncesto sin balón?

Si () No ()

4. ¿Conoce usted los deportes colectivos?

Si () No ()

5. ¿Piensa usted que el balón mano es un deporte colectivo?

Si () No ()

6. ¿Piensa usted que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas?

Si () No ()

7. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?

Si () No ()

8. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?

Si () No ()

9. ¿Cree usted que mediante buenas instrucciones puede mejorar las capacidades físicas?

Si () No ()

10. ¿Piensa usted que es beneficioso desarrollar las capacidades físicas?

Si () No ()

Gracias por su colaboración.

El balón mano en el desarrollo de las capacidades físicas a los estudiantes de 13 a 14 años.

Hugo Albín Martínez Molina, Mg. Luis Alfredo Jiménez

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera de Cultura Física

Universidad Técnica de Ambato

RESUMEN

El presente trabajo de investigación sobre el tema: “EL BALÓN MANO EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE 13 A 14 AÑOS” tiene como **objetivo** contribuir en el desarrollo de las capacidades físicas mediante el balón mano de los estudiantes, para lo cual se procedió a determinar las dos variables de la investigación para fundamentarlas bibliográficamente, y proceder a realizar la operacionalización y ver la incidencia de la variable independiente en relación sobre la variable dependiente; **Material y método:** se aplicó la encuesta como medio de recolección de información, la cual es la base fundamental para establecer las conclusiones y las recomendaciones, **resultado:** contribuyó como aporte para la redacción del artículo académico, con el fin de proponer una solución ante el problema identificado, que permitirá que las autoridades, instructores y deportistas tomen en cuenta las recomendaciones citadas, para así ayudar a desarrollar en los estudiantes las capacidades físicas en relación a la edad en la que se encuentran.

Palabras Claves: Capacidades físicas, balón mano, desarrollo físico, preparación física.

ABSTRACT.

The present work of investigation on the subject: "THE HAND BALL IN THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL CAPABILITIES TO THE STUDENTS OF 13 TO 14 YEARS"., Has like **Objective:** contribute in the development of the physical capacities by means of the hand ball of the students, for which we proceeded to determine the variables of the investigation to base them bibliographically, and the operationalization and the incidence of the independent variable was made in relation to the dependent variable; **Methodology:** the survey was applied as a means of gathering information, which is the fundamental basis to establish conclusions and recommendations, **Results:** to contribute as a contribution to the writing of the academic article, in order to propose a solution to the identified problem, that allow authorities, instructors and athletes to take into account the aforementioned recommendations, so that they help develop in the students the physical abilities in relation to the age in which they are.

Keywords: Physical abilities, hand ball, physical development, physical preparation.

INTRODUCCIÓN.

Este trabajo trata acerca del surgimiento del balón mano en el desarrollo de las capacidades físicas enfocados en la educación física y lo beneficios que tiene en el proceso el mismo.

Según López, Ricondo. (2002). “Es un juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es colar la pelota en la portería contraria lanzándola con una mano que delimita el área de puerta.

(Freyre Vázquez & Fernández Peña, 2009) Proponen “la inclusión de la preparación física en el proceso general; es decir, la metodología de como introducir los diversos sistemas de entrenamiento que contribuyan en el desarrollo de las sesiones diarias, así como también en las diferentes fases de la competición a desarrollarse”.

El deporte de competencia se practica como un elemento primordial en la formación del ser humano. Así lo afirma Vera Guardia (2002), quien opina que "el deporte, en sus manifestaciones como práctica para todos y como deporte de competencia, contribuye de manera esencial al desarrollo integral del ser humano. Así mismo la salud, agente indispensable en el bienestar del individuo y parte integrante de la calidad de vida, es, sin duda, uno de los grandes favorecidos de la práctica deportiva".

De La Rosa, bases metodológicas del entrenamiento 1997 dice que "durante el proceso de la práctica del ejercicio físico (carga de entrenamiento), el deportista no obtiene energía, sino por el contrario la gasta, obteniéndola luego en los procesos de recuperación". Y luego añade que "si queremos obtener un tipo determinado de energía debemos de aplicar las cargas de entrenamiento en la dirección que deseamos obtener". (FORTEZA DE LA ROSA, Bases metodológicas del entrenamiento, 1997).

(Clarke, 1967). El concepto de condición física se introdujo en el campo de la educación física hacia 1916 cuando se hicieron las primeras pruebas para medir la aptitud física de. Los sujetos. Representa la traducción del término anglosajón "physicalfitness", englobando aun conjunto de capacidades que posee el alumno como energía potencial y que mediante su desarrollo permiten obtener un buen nivel de aptitud física para realizar tareas de carácter físico-deportivo.

ÁLVAREZ del Villar (1983) define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación estuvo compuesta por 4 docentes y 60 estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.”, de los 60 encuestados, 34, fueron hombres entre 13 y 14 años; y 27 mujeres entre 13 y 14 años. (Tabla 1)

Población	Frecuencia	Porcentaje
Docentes	4	15%
Estudiantes	60	85%
Total	64	100%

Tabla1. Población encuestada
Elaborado por: Hugo Martínez
Fuente: La Investigación

En esta investigación se tiene como finalidad conocer si los entrenadores están capacitados para trabajar en escuelas, con el objetivo de contribuir en el desarrollo de las capacidades físicas mediante el balón mano de los estudiantes

Para la investigación se desarrolló una sencilla encuesta, compuesta por 10 ítems que intentan satisfacer los objetivos planteados.

El valor $X_t^2 = 7,8147 < X_c^2 = 7,11$. Por lo tanto se aleja de la zona de rechazo dando como resultado el rechazo de la hipótesis nula y se acepta la alterna **H₁**: El balón mano mejora el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

RESULTADO

A continuación, se presenta una base de datos de los resultados obtenidos mediante una encuesta compuesta de diez preguntas.

Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de la variable se eligieron 4 preguntas representativas a través del formulario de encuestas de cada una de las variables.

Pregunta N° 1. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	47	73 %
NO	17	27 %
Total	64	100%

Tabla2. ¿Conoce usted en qué consiste el balón mano?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Pregunta N° 2. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	54	84%
NO	10	16%
Total	64	100%

Tabla 3. ¿Cree usted que el estado físico influye en la práctica del balón mano?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Pregunta N° 7. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	46	72 %
NO	18	28 %
Total	64	100%

Tabla 4. ¿Cree usted que los medios a utilizar son apropiados para desarrollar las capacidades físicas?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

Pregunta N° 8. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	56	87 %
NO	8	13 %
Total	64	100%

Tabla 5. ¿Piensa usted que los ejercicios utilizados en el balón mano son ideales para desarrollar las capacidades físicas?

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

A su vez, y como análisis de fiabilidad se utilizó Chi cuadrado, obteniendo un valor de 7,8; que se considera aceptable teniendo en cuenta el reducido número de ítems de la encuesta.

Cálculo chi – cuadrado

$$X_c^2 = \sum \left| \frac{(O-E)^2}{E} \right|$$

Donde:

X_c^2 : Chi – Cuadrado

\sum : Sumatoria

O: Frecuencia Observada

E: Frecuencia Encontrada

O	E	(O - E)	(O - E) ²	$\frac{(O - E)^2}{E}$
47	50,75	-3,75	14,06	0,28
17	13,25	3,75	14,06	1,06
54	50,75	3,25	10,56	0,21
10	13,25	-3,25	10,56	0,79
46	50,75	-4,75	22,56	0,44
18	13,25	4,75	22,56	1,70
56	50,75	5,25	27,56	0,54
8	13,25	-5,25	27,56	2,08
X_c^2				7,11

Tabla 6. Grados de Libertad

Elaborado por: Hugo Martínez

Fuente: La Encuesta

La apreciación de los resultados obtenidos en la encuesta, señala que el balón mano influye en el desarrollo de las capacidades físicas , así como también la mayoría de profesionales indican que no tienen el espacio y material suficiente para trabajar la motricidad en el ámbito deportivo,

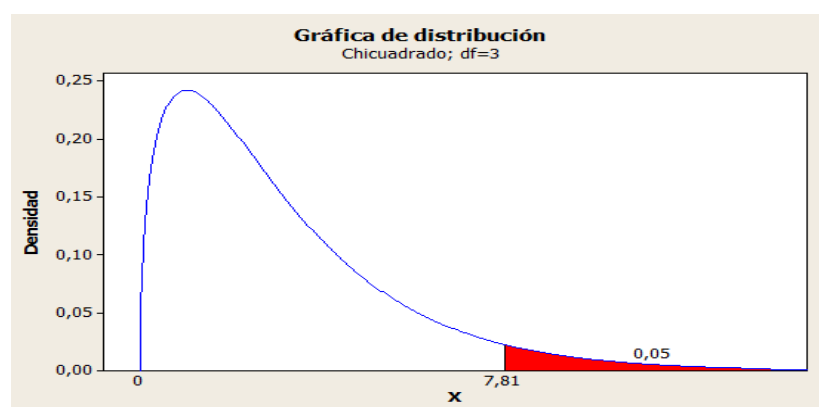


Gráfico 1. Campana de Gauss

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Hugo Martínez

En los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los estudiantes de la provincia de Tungurahua, se concluye que, la práctica del balón mano contribuye en el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas, y se encuentra evidenciado en el aprendizaje y desarrollo de las actividades deportivas.

DISCUSIÓN

Se puede evidenciar como un gran porcentaje de docentes de instituciones educativas y estudiantes no tienen conocimiento de la práctica del balón mano, así como también no realizan actividades orientadas al desarrollo de las capacidades físicas.

Después de la revisión de diversos estudios se ha demostrado que las adaptaciones al entrenamiento de las capacidades físicas en el balón mano se ven interferidas por las adaptaciones del entrenamiento de resistencia y fuerza, cuando se entrenan ambas capacidades de forma simultánea, es decir, de forma concurrente (Docherty y Sporer, 2000).

El entrenamiento concurrente provoca un exceso de fatiga muscular, un mayor estado catabólico y un posible cambio en los tipos de fibras, contando con que ambas capacidades físicas tienen un patrón de reclutamiento de unidades motoras diferente (Docherty y Sporer, 2000; García-Pallarés et al., 2011).

La aplicación de un adecuado plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas es un factor importante para el desenvolvimiento de los estudiantes en cada una de las actividades deportivas, que contribuirá con el desarrollo personal de cada uno de los estudiantes.

Es importante conocer los factores que condicionan dichas interferencias neuromusculares, para poder aplicar un programa de entrenamiento efectivo en función de las características de los deportistas (García-Pallarés et al., 2011).

La forma de incorporar el balón mano en las actividades de los estudiantes no debería ser limitada a una asignatura que siga teniendo como objetivo primordial: el rendimiento, la disciplina y la competencia.

En este sentido se ha comprobado que el desarrollo de las capacidades físicas según la edad del estudiante es importante porque le ayuda a desenvolverse en el medio en el que se encuentra, afianzando así la participación dentro de un grupo de personas.

González-Badillo (2002) estableció una clasificación donde se muestran diferentes deportes según las necesidades de fuerza que requieren y de qué tipo. El balonmano cuenta con un valor medio en cuanto a las necesidades de fuerza, quedando encuadrado en el Grupo B: “Necesidades de Fuerza Dinámica Máxima Medias” (González-Badillo, 2002, p.272) ya que cumple los siguientes requisitos marcados:

1. El cuerpo es la resistencia a vencer, produciéndose grandes dosis de fuerza en intervalos cortos de tiempo.
2. El balón, resistencia ligera a vencer en repetidas acciones.
3. Cambios de dirección bruscos, rápidos y continuos.
4. El rendimiento depende equitativamente de la Fuerza máxima y la Fuerza Explosiva ante cargas medias o ligeras.

CONCLUSIONES

- Los estudiantes asumen que el balón mano es de importancia para el desarrollo de sus capacidades físicas, ya que ayuda a mejorar su rendimiento y optimizar resultados tanto individual como colectivo y a su vez participar de mejor manera en los torneos interinstitucionales.
- Las capacidades físicas de los estudiantes se han desarrollado gracias a los ejercicios que propone el docente o persona a cargo durante las clases planificadas. Sin embargo, no es suficiente debido a que, no se sienten satisfechos con su desempeño durante la participación deportiva. Esto es un indicador de que se requiere mejorar el desarrollo de las capacidades físicas, sobre todo haciendo un seguimiento individual de la evolución de cada estudiante con una planificación variada para obtener mejores resultados en cuanto a fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad.

- Del estudio realizado se establece que el balón mano contribuye en la mejora de las capacidades físicas de los estudiantes en las clases de educación física. Aunque en término general es necesario establecer nuevas estrategias metodológicas con el objetivo concientizar la importancia del desarrollo de las capacidades básicas en estas edades con la ayuda de un deporte, en el que es necesario tomar en cuenta los resultados que muestra este estudio y la necesidad de capacitar a los docentes de las diferentes áreas de la Educación Física, con el propósito de contribuir en el desarrollo personal de los estudiantes , para que tengan un buen desenvolvimiento en las actividades deportivas, académicas y sociales.

Referencias Bibliográficas

Alvares del villar, C (1983) la preparación física. Madrid, Gymnos.

Clarke, H. (1967): La condición física. Barcelona, Edit. Paidotribo.

Docherty, D., & Sporer, B. (2000). A Proposed Model for Examining the Interference Phenomenon between Concurrent Aerobic and Strength Training. *Sports Medicine*, 30(6), 385-394.

López, Ricondo. (2002). “El Balonmano”. Editorial Madrid.

Freyre Vázquez, F., & Fernández Peña, A. (2009). Preparación Física en el entrenamiento técnico-táctico del Baloncesto. *Ciencias Holguín*, 1-10.

García-Pallarés, J., & Izquierdo, M. (2011). Strategies to Optimize Concurrent Training of Strength and Aerobic Fitness for Rowing and Canoeing. *Sports Medicine*, 41(4), 329-343.

Giménez , F., & Sáenz-López, P. (2004). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Sevilla : Wanceulen.

González-Badillo, J.J. (2000). Concepto y Medida de la Fuerza Explosiva en el Deporte. Posibles Aplicaciones al Entrenamiento. *RED: Revista de Entrenamiento Deportivo*, 14(1), 5-16.

González-Badillo, J.J., Ribas-Serna, J. (2002). Bases de la Programación del Entrenamiento de Fuerza (2ª ed.). Barcelona, España: INDE.

Kerr, R. (1982). Motor development: A Possible Model. *Motor Skills: Theory into Practice*, 19-28.

Sánchez Bañuelos, F. (2000). *Análisis del deporte en edad escolar. Una alternativa para el futuro*. Sevilla: INDE.

Vera Guardia, C. (2002). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. *efdeportes*, 12-19.