

Baloncesto en la Comunidad.

Autores: MSc. Juana Trinidad Martínez Arbolaez. Esp. Asistente. Aylín Martínez González. MSc. Arahí Amador González. Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas, Sede Pedagógica “Félix Varela Morales”.

Resumen

Con el objetivo de lograr una mayor interacción con los pobladores de las áreas aledañas a la Sede Pedagógica “Félix Varela Morales” de la Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas, el departamento de Educación Física y Deporte Universitario atendiendo a la concepción de la escuela abierta al quehacer comunitario, ha desplegado su labor extensionista, al interactuar con la comunidad, en que se enmarca dicha institución. Su objetivo se centra en potenciar la incorporación de jóvenes a la práctica del Baloncesto en su tiempo libre, pues existe carencia de instalaciones, balones y necesidad de movimiento. Para dar solución a lo antes expuesto se presentan tres grupos de actividades deportivas – recreativas a realizar a partir de los elementos técnicos del deporte transitando desde lo individual, hasta la culminación del juego de Baloncesto con un fin recreativo. Tiene como base las edades de los participantes así como los gustos y preferencias por este deporte. La aplicación consecuente de las actividades constituye la base del éxito alcanzado en la permanencia y sistematicidad en la praxis de este deporte así como, la progresión de los practicantes desde niveles bajos de incorporación hasta niveles medios y alto.

Palabras claves: Baloncesto, Comunidad, Deporte, Recreación, Tiempo libre.

Introducción

La búsqueda del bienestar pleno de la población y el mejoramiento de la calidad de vida no se remite únicamente a la ausencia de enfermedad, sino que es considerada como bienestar general de las personas desde el punto de vista, biológico, psicológico y social, en estrecha relación con estilos de vida saludables, que se expresa en disminución de hábitos tóxicos como el alcohol, el tabaquismo, una alimentación adecuada y la práctica de actividades deportivas recreativas en el tiempo libre que le aseguren a las personas una vida sana.

Autores como Torres Martín (2002) consideran el ocio como una parte del tiempo libre, que tiene como característica principal la de tener contenidos que tienen finalidad en sí mismo, pues resultan plácidas y reconfortantes para los que las practican en definitiva una forma de emplear el tiempo libre mediante tareas que son deseables en sí mismas. Por lo tanto los sujetos las eligen y realizan de manera autónoma y resultan agradables, reconfortantes o divertidas para las personas. Lo más importante no son las actividades sino la actitud con la que las personas abordan las mismas.

El deporte en la sociedad actual reúne las condiciones ideales para ocupar un lugar privilegiado a la hora de ofrecerse como alternativa de ocio para todos los sectores de la población, por tanto se hace necesario posibilitar el acceso de todos especialmente los más jóvenes a propuestas deportivas atractivas sugestivas que motiven la práctica y despierten aficiones, adaptadas a las necesidades de cada uno en cada momento y respetando la autonomía y la libre elección.

La comunidad desempeña un importante papel en el proceso de socialización de los niños, adolescentes y jóvenes, los cuales reciben de esta las influencias sociales de manera sistemática ya que los individuos que la conforman actúan de manera individual y colectiva, posibilitando el acercamiento e intercambio de cada uno de

sus miembros que se manifiestan en las preferencias por determinadas actividades encaminadas a satisfacer las necesidades y el desarrollo pleno de la vida, por tanto contribuyen a la adecuada toma de decisiones en las soluciones que se encuentran entre las necesidades reales, intereses y gustos de los habitantes que la conforman, así como una mayor cohesión entre sí y además fortalecer o desarrollar sentimientos de pertenencias hacia la comunidad.

Respondiendo a la política trazada por el Partido y el Gobierno en cuanto al trabajo comunitario, el cual demanda el aprovechamiento de las potencialidades de las comunidades en cuanto a: la activación de sus recursos materiales y humanos, la coordinación de acciones, su ejecución y los esfuerzos entre todas sus organizaciones e instituciones para poder dar soluciones satisfactorias a sus necesidades. En tal sentido el Departamento de Educación Física y Deporte Universitario de la Sede Pedagógica "Félix Varela Morales" ha desarrollado una labor extensionista encaminada a lograr la socialización de los individuos al interactuar con la comunidad, en la cual se encuentra enmarcada dicha institución, prestando especial atención a los gustos y preferencias por las actividades deportivas y recreativas que generan mayor aceptación en la población facilitando una mejor opción recreativa.

El trabajo se centra en el ámbito recreativo del Baloncesto, considerado como una de las modalidades deportivas más aceptada y practicada a nivel mundial, por su dinamismo y gran variedad de actividades basadas en su juego se presenta como una alternativa recreativa para dar una solución destinada a satisfacer los intereses, gustos y necesidades de la población.

En la comunidad Camacho – Libertad existe una gama determinada de jóvenes entre las edades de 16 a 20 años interesados en la praxis del Baloncesto, que asisten de manera espontánea, no organizada a las instalaciones deportivas, ubicadas en la Sede Pedagógica "Félix Varela Morales" en busca de alternativas atractivas, placenteras y sugerentes que satisfagan sus necesidades de movimiento. Con el propósito de dar respuesta a las necesidades, gustos y preferencia de la población joven masculina de las áreas aledañas a la Sede Pedagógica "Félix Varela Morales" se plantea el siguiente objetivo: Proponer actividades deportivas – recreativas del deporte Baloncesto para jóvenes del sexo masculino entre 16 - 20 años de edad en la Comunidad Camacho – Libertad.

Desarrollo

El Baloncesto está dentro de los llamados juegos deportivos con carácter colectivo, de alto nivel de intensidad, donde la condición física, la potencia muscular y la destreza técnica han de conjugarse con una mente ágil y creadora que dan origen a una gran variedad de movimientos que se suceden unos tras otros de forma continuada, de manera que se ponen en práctica las habilidades y capacidades del practicante, incluyendo sus conocimientos teóricos, no requiere de grandes condiciones para jugarse, sus reglas pueden variarse para adaptarse a las condiciones de juego con respecto a la cantidad de jugadores y espacio del terreno a utilizar.

El juego será, por tanto, el principal medio de aprendizaje que desde el punto de vista emocional y motivacional atrae la atención del jugador hacia el deporte pero no debe convertirse en la fuente principal y única de la enseñanza de este deporte, pues se debe fomentar valores morales y volitivos necesarios durante la formación integral de los niños, adolescentes y jóvenes.

Es el Baloncesto uno de los deportes que puede utilizarse con varios fines, Gutiérrez Pairol, M. (2009) recoge lo expresado por Gutiérrez Cardeñosa (1998) que analiza el Baloncesto desde tres perspectivas diferentes: educativa, competitiva y recreativa.

El "Baloncesto educativo" se considera la práctica de este deporte como un complemento formativo para el desarrollo integral del alumno, se asocia con las características de este tipo de práctica deportiva se destaca elemento pedagógico.

El "Baloncesto competitivo" se centra en la obtención de un alto resultado deportivo, por lo cual se hace necesario, organizar, planificar y sistematizar el proceso de entrenamiento de manera tal que el trabajo trace un camino orientado hacia el éxito.

El "Baloncesto recreativo" es utilizado como medio de lograr un descanso sano y activo, a través de actividades deportivas - recreativas organizadas de forma atractiva y creativa, donde las reglas del juego puedan variarse y en el que todos tengan derecho a participar. Es una actividad donde prima el placer por el ejercicio, la salud física y espiritual, la comunicación y el movimiento compensatorio, las cuales se desarrollan con el fin de mejorar, mantener, acondicionar y afianzar las capacidades corporales y funcionales de los individuos.

Para el presente trabajo se asume la clasificación recreativa pues es un deporte que goza de gran popularidad, se encuentra entre las actividades de tiempo libre realizadas con mayor frecuencia y en cualquier caso, su praxis genera disfrute, placer, diversión, alegría, salud y bienestar físico. Crear en los jóvenes una cultura de tiempo libre precedida de una educación para el tiempo libre, es parte fundamental en la formación integral de un hombre capaz de crear, que sea culto, sano, con ansias de conocimientos, con capacidad para el disfrute pleno en lo individual y en los grupos que conforman su comunidad.

Comunidad, es un término definido por varios autores, en algunos casos como grupo de personas que viven juntas en determinadas zonas geográficas o a partir de criterios demográficos, cuantitativos en otros, teniendo en cuenta sus características fundamentales como heterogeneidad, de sus intereses de grupo y problemas.

Gómez Anoceto, O. (2004) a partir del análisis que realiza de comunidad, plantea varios elementos que se asumen por considerarse de utilidad para los fines de esta investigación, entre los que se destacan: - es un grupo social, tiene unidad cultural y territorial, en ella se desarrollan procesos de cooperación y participación, existe identidad y sentido de pertenencia en la gente, elección consciente del proyecto.

Los elementos señalados reflejan aspectos claves como el proceso de socialización que se da entre los individuos al participar y cooperar de forma colectiva en la solución de sus propios problemas, contribuyendo a la adecuada toma de decisiones a partir de las necesidades reales, intereses y gustos de los habitantes, además de fortalecer y desarrollar sentimientos de pertenencias hacia la comunidad que integran. En el país se han ido desarrollando las condiciones para que cada día la recreación adquiera con más fuerza un importante papel en la ocupación del tiempo libre de todos los sectores poblacionales, con más énfasis en los jóvenes. Recreación según Sosa Loy, D. (2000) "...constituye un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida estimulando el protagonismo del sujeto.

El concepto anterior se refleja cómo la recreación no se puede ver como un fenómeno aislado, sino en estrecha relación con el desarrollo social, este por su carácter genera cultura y valores que solo se alcanzan en una sociedad de justicia e igualdad como la sociedad socialista, en la que el deporte y la recreación son fenómenos sociales masivos al que tiene derecho todo el pueblo, sin distinción de sexo y edad.

Actividades deportivas – recreativas según Tirado Mata, A. G. son un conjunto de juegos recreativos que van a coadyuvar a mejorar la incorporación de los jóvenes a las actividades deportivas - recreativas comunitarias, favoreciendo la socialización. En esta definición se concretan las intenciones de incorporación de la población joven a las actividades deportivas – recreativas.

El presente trabajo muestra la labor extensionista intra y extramuros realizada por el Departamento de Educación Física y Deporte Universitario de la Sede Pedagógica que se encarga de proporcionarle al estudiante en formación y a la población joven masculina de la comunidad aledaña dicha institución la posibilidad de obtener una preparación físico educativa para beneficio de su salud a partir de una propuesta deportiva atractiva y sugerente a realizar en su tiempo libre.

La comunidad en la que está enmarcada la Sede Pedagógica forma parte del Consejo Popular Camacho - Libertad, situada al norte con relación a la ciudad, limita por el noroeste con el Consejo Popular Aeropuerto, al sureste con la línea del Ferrocarril, Consejos Capiro - Santa Catalina, por el noroeste con el Consejo Centro, por el norte con el Consejo Popular Hatillo - Yabú, y por el oeste con el Consejo Popular Abel Santa María, con una extensión territorial de 17,58 km² y 1758,54Ha, compuesto por 11 circunscripciones.

Se realizó el diagnóstico para determinar, las necesidades, gustos y preferencia de los jóvenes por la práctica de actividades deportiva en la Comunidad Camacho – Libertad, el resultado del mismo refleja lo siguiente:

Los deportes más conocidos y practicados por los jóvenes son el Béisbol, Voleibol, Fútbol 11, Softbol, Baloncesto y el Futsal, ello guarda relación con los deportes más practicados históricamente en la comunidad, prima en las actividades una incorporación espontánea sin previa organización y divulgación por parte del Combinado Deportivo, las actividades realizadas en la comunidad no satisfacen las necesidades deportivas - recreativas de la población joven masculina. La no existencia de un diagnóstico impide tener conocimiento de las necesidades de este sector de la población, limitando la incorporación de esta a dichas actividades.

Los resultados obtenidos permitieron planificar y aplicar con mayor objetividad las actividades deportivas – recreativas para potencial la práctica del Baloncesto en la comunidad Camacho - Libertad de Santa Clara. Se incorporan al mismo una pequeña representatividad de jóvenes cercanos a la Sede Pedagógica "Félix Varela Morales" y estudiantes del propio centro universitario con inclinaciones hacia la práctica del Baloncesto.

Ello concreta la necesidad del grupo de actividades deportivas - recreativas del Baloncesto como alternativa atractiva y sugerente para convertir su tiempo libre en un espacio de disfrute y sano esparcimiento, en el cual se obtienen no solo beneficios emocionales, sino también sociales, independientemente del placer, de la liberación de tensión, de la autoestima elevada y el contacto social que en ella se generan y no exista espacio para conductas inadecuadas y hábitos tóxicos que resultan nocivos para la salud.

Las actividades deportivas - recreativas están conformadas por un conjunto de juegos y acciones individuales y grupales del Baloncesto concatenadas entre sí, que

permiten ampliar la concepción creativa en este deporte y la apropiación de habilidades y capacidades, ellas inician desde espacios reducidos, (medio terreno) con presencia de no más de dos personas hasta que paulatinamente se puedan integrar uno más miembros al colectivo. Están estructuradas de la siguiente forma:

-Actividades individuales.

-Actividades grupales.

-Actividades de equipo y de torneos oficiales.

Ejemplo de las actividades.

Actividad I Acciones individuales.

Actividades que sientan las pautas para que los jóvenes se incorporen a la práctica del Baloncesto a partir de la realización de elementos y acciones simples y de fácil realización y vencimiento.

Objetivo específico: Desarrollar elementos y acciones simples individuales para lograr la incorporación masiva de los jóvenes de la comunidad Camacho Libertad hacia la práctica del Baloncesto.

Características:

Lo integran los juegos del 1 al 3.

Se exponen las funciones esenciales destinadas a la metodología para desarrollar las mismas.

Para la introducción del juego: Se hace necesario explicar de forma clara y sencilla las reglas de cada uno de los juegos y contar además con los medios necesarios para lograr una mejor organización y realización de las actividades por parte de los jóvenes. De existir falta de incorporación o motivación aplicar otras variantes de actividades deportivas – recreativas. Evaluar las actividades dando prioridad al criterio cualitativo donde lo primordial será la incorporación y participación activa de los jóvenes, estas deben realizarse en los meses de Octubre a Diciembre.

Actividad II Actividades grupales.

Actividades que dan seguimiento al ciclo anterior. Se manifiesta como prioridad la incorporación de los jóvenes a los diferentes juegos y acciones grupales del Baloncesto desde lo simple a lo más complejo, insertándose elementos ofensivos y defensivos.

Objetivo específico: Incorporar a los jóvenes a niveles de realización grupal más convincentes en la ejecución de habilidades deportivas para jugar Baloncesto a medio y todo terreno, vinculando varios elementos y acciones de este deporte.

Características:

Lo integran los juegos y acciones grupales de la 4 a la 6.

Los juegos y acciones grupales se vinculan con la actividad I. Pueden participar de dos a tres miembros para hacer más evidente las relaciones interpersonales y los modos de actuación colectivas.

Debe intencionarse la incorporación, pues los juegos y acciones presentan un mayor rigor que las desarrolladas anteriormente. Tienen un mayor nivel de complejidad y fusión de varios elementos.

Las actividades permiten variantes en el propio curso de su realización en correspondencia con las necesidades y motivaciones de los jóvenes, estas se deben realizar entre los meses de Enero y Marzo.

Actividades III Actividades de equipo y torneos oficiales.

Actividades que dan seguimiento al ciclo anterior de juegos y acciones grupales. Es elemental el seguimiento a la incorporación de los jóvenes a las diferentes acciones de equipo y torneos oficiales del Baloncesto en la comunidad, se insertan acciones

ofensivas y defensivas en situación real de juego. Se utiliza la reglamentación oficial para cada torneo.

Objetivo específico: Ejecutar acciones de equipo a través de las cuales los jóvenes puedan dar respuestas de forma colectiva a las diferentes situaciones de juego.

Características:

Lo integran las actividades de la 7 a la 9.

Los torneos son la base para determinar la incorporación de los jóvenes a las actividades del Baloncesto comunitario, se desarrollan por niveles para que exista igualdad de condiciones entre los jóvenes y en diferentes períodos tomando en consideración las escuelas en el campo y las prácticas pre profesionales de los mismos.

Estos tres grupos permiten tener una concepción del grupo de actividades desde una posición integradora y garantizan la interrelación entre los jóvenes en un ambiente donde prima el interés por la práctica sistemática en bienestar de la salud, el desarrollo de capacidades y habilidades del Baloncesto con metas colectivas que contribuyan a la formación de la personalidad de los jóvenes incorporados a las actividades deportivas – recreativas.

Luego de su aplicación los resultados se consideran satisfactorios, están reflejados en la valoración de las actividades realizada por parte de los jóvenes, ellos consideran como aspectos positivos que las actividades realizadas en la comunidad satisfacen sus necesidades deportivas - recreativas por estar en correspondencia con su gusto y preferencia en la práctica del Baloncesto, la manera en que está organizada desde actividades sencillas hasta las complejas facilita la incorporación de estos a las mismas, sintiéndose atendidos.

Como insuficientes consideran que deben realizarse más torneos de larga duración que les permita mantenerse jugando durante un período de tiempo mayor. Señalan como aspectos interesantes que es la primera vez que se incorporan a la práctica sistemática de actividades deportivas – recreativas incentivados no solo por el deseo de competir, sino de divertirse, compartir y trabajar para que su equipo o colectivo sea mejor.

Las actividades de mayor aceptación fueron las del segundo y tercer grupo, (actividades grupales y actividades de equipos y torneos oficiales), es en ellas donde logran una mayor interacción, pueden mostrar sus habilidades, ponerlas en función del colectivo, divertirse, socializar con los demás y satisfacer sus necesidades de movimiento.

Conclusiones.

El diagnóstico aplicado corrobora que el Baloncesto es uno de los deportes que gustan y prefieren practicar un determinado grupo de jóvenes de la comunidad Camacho – Libertad en su tiempo libre.

Las actividades deportivas – recreativas antes de su puesta en práctica fue analizada por especialistas de Baloncesto en el departamento y el territorio, que reconocen la factibilidad de las actividades y expresan que es posible su aplicación.

El resultado de la aplicación de las actividades confirma la incorporación, sistematicidad y permanencia de jóvenes a la práctica del Baloncesto en la Comunidad Camacho – Libertad.

Bibliografía

Gutiérrez Pairo, Mayda. (2009) Metodología para el perfeccionamiento de la defensa personal en el Baloncesto masculino. Tesis doctoral (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física y el deporte) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". H.2006.

Sosa Loy, D. (2000) Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación. Tesis doctoral (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física y el deporte) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". H.275.

Anexo

ACTIVIDADES # 1

INDIVIDUALES.

1. Nombre: Dos picó.

Objetivo: Lograr la incorporación de los jóvenes a la práctica de del Baloncesto a partir del tiro, elemento fundamental de este deporte.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones.

Forma de organización: Un jugador con balón en la línea de tiro, otro de espaldas a él y de frente al tablero.

Orientaciones: Se inicia con tiro libre, en caso de lograr la canasta el jugador obtiene dos puntos, continúa realizando esta acción hasta que falle, entonces el otro jugador luego del rebote debe recepcionar el balón, después que este picó dos veces sobre el terreno y desde esa posición realizar el tiro, si logra la canasta obtiene un punto y gana el derecho de realizar el tiro libre, gana el juego aquel que logre mayor cantidad de canastas.

Reglas del juego: El balón debe picar dos veces sobre el terreno.

Gana quien logre anotar primero 10 puntos.

Variantes: Se puede realizar este juego en parejas y medir el tiempo que estas demoran en lograr los 10 puntos.

Evaluación: Según las indicaciones establecidas para la evaluación en la investigación.

2. Nombre: La Herradura.

Objetivo: Ejecutar tiro desde diferentes posiciones.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones, conos, banderitas.

Forma de organización: Individual

Orientaciones: Cada jugador debe realizar tiros de corta, media y larga distancia desde diferentes posiciones alrededor de la botella y de la línea de los tres puntos, en cada una de ellas si anota acumulará un punto, mientras que los puntos anotados detrás de la línea de tres valdrán esa misma cantidad.

Reglas del juego: El jugador tendrá tres oportunidades de tiro en cada posición, si falla debe comenzar en la que no logró encestar.

Gana el jugador que logre acumular mayor puntuación.

Variantes: Por equipo.

Evaluación: Según las indicaciones establecidas para la evaluación en la investigación

3. Nombre: Competencia de habilidades. Drible y tiro al aro.

Objetivo: Mostrar habilidades con el manejo del balón y el tiro al aro en movimiento para su posterior incorporación a las actividades grupales.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones, conos, banderitas.

Forma de Organización: Un jugador se ubica detrás de la línea de medio terreno, se colocan los conos y banderas en línea con el tablero.

Orientaciones: El jugador con balón se desplaza en drible, sorteando los obstáculos ubicados en el terreno, para lo cual debe realizar movimientos de desmarque con el balón y culminar con tiro al aro.

Reglas del juego: Cada canasta tendrá un valor de dos puntos, siempre y cuando el tiro se realice con la técnica establecida.

Variantes: Finalizar con tiro en suspensión.

Evaluación: Según las indicaciones establecidas para la evaluación en la investigación.