

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE UN DEPORTE INFLUYE EN
EL RENDIMIENTO ESCOLAR”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL
HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

LUZ ELENA MIRELLE ANLEÚ BENAVENTE

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

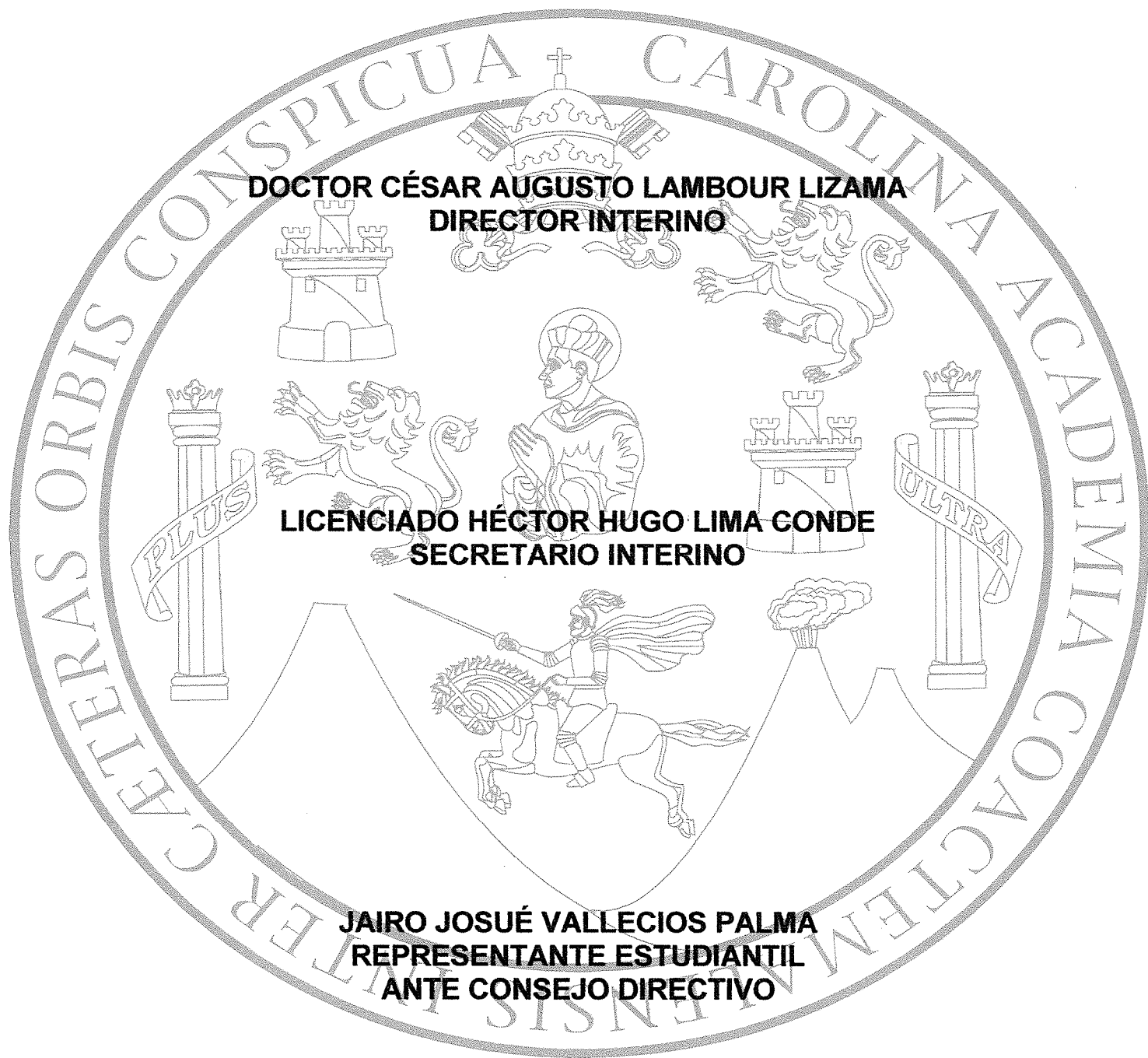
GUATEMALA, FEBRERO DE 2012

**CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs
Reg. 084-2012
DIR. 226-2012

De orden de Impresión Final de Investigación

23 de febrero de 2012

Estudiante
Luz Elena Mirelle Anleú Benavente
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN DOSCIENTOS NUEVE
GUIÓN DOS MIL DOCE (209-2012), que literalmente dice:

"DOSCIENTOS NUEVE: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE UN DEPORTE INFLUYE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR,"** de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

Luz Elena Mirelle Anleú Benavente

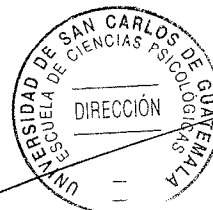
CARNÉ No. 87-13832

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Hugo René Ovalle Rodas y revisado por el Licenciado Adolfo Estuardo de la Roca Elías. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

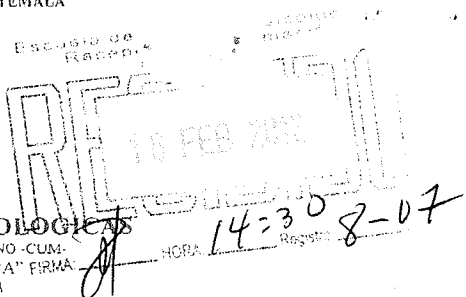
Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



/gaby



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A" FIRMA
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 084-2012
REG: 008-2007
REG: 057-2008

INFORME FINAL

Guatemala, 15 de febrero 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado Adolfo Estuardo de la Roca Elías ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE UN DEPORTE INFLUYE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.”

ESTUDIANTE:
Luz Elena Mirelle Anleú Benavente

CARNÉ No:
87-13832

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 14 de febrero 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 15 de febrero 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Marco Antonio García Enríquez
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



CIEPs. 085-2012
REG: 008-2007
REG: 057-2008

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Guatemala, 15 de febrero 2012

Licenciado Marco Antonio García Enríquez, Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del
INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE UN DEPORTE INFLUYE EN EL
RENDIMIENTO ESCOLAR."**

ESTUDIANTE:
Luz Elena Mirelle Anleú Benavente

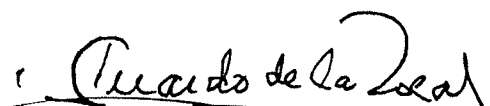
CARNE NO.
87-13832

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de
Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 06 de febrero
2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Adolfo Estuardo de la Roca Elías
DOCENTE REVISOR



Areliis./archivo

Guatemala, 08 de julio de 2011

Licenciada:
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigación en
Psicología –CIEP- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de la investigación titulada “La Práctica Sistemática de un Deporte influye en el Rendimiento Escolar” realizado por la estudiante:

LUZ ELENA MIRELLE ANLEU BENAVENTE, CARNÉ 8713832.

EL Trabajo fue realizado del 01 de febrero de 2011 al 08 de julio de 2011.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Hugo René Ovalle Rodas
Psicólogo deportivo
Colegiado No 1274
Asesor de contenido

MG/mg
cc. Archivo



Colegio de Señoritas
"EL SAGRADO CORAZÓN"

Guatemala, 2 de agosto de 2011


Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro Investigación en Psicología
CIEP –“Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Luz Elena Mirelle Anleu Benavente, carné No. 8713832 solicitó al colegio a mi cargo los certificados de estudio desde primero básico al grado que cursan actualmente de las doce alumnas que conforman el equipo de baloncesto del colegio, así como de 12 alumnas que no practican ese deporte. Además se realizó un cuestionario y entrevista como parte del trabajo de Investigación titulado “La Práctica Sistemática de un deporte influye en el Rendimiento Escolar”, en el período comprendido del 01 de febrero al 08 de julio de 2011 en horario de 14:00 a 16:00.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, atentamente,


Esther González de Pineda
Directora


CAMPUS CENTRAL
14 Calle 9-47, zona 1
PBX: 2423-7900

EL NARANJO
Bldv. El Naranjo 3-400, Z.4 de Mixco
Condado Naranjo
PBX: 2368-9040

www.sagradorazon.edu.gt

ACTO QUE DEDICO

- A DIOS:** Por la oportunidad de realizar mis objetivos, en la vida y brindarme su amor y protección.
- A SAN ANDRES APOSTOL:** Por ser mi santo patrón y brindarme su protección diariamente.
- A MI MADRE:** Rosalbina Benavente de Anleu, por darme la vida, su amor y apoyo incondicional en todos los momentos de mi vida.
- A MI PADRE:** René Anleu Calderón, que siempre se encuentra en mi recuerdo y en mi corazón y que siempre le estaré agradecida por darme la vida y su amor.
- A MI ESPOSO:** William Rolando Morales Maldonado, por darme su apoyo incondicional ya que gracias a su sacrificio y esfuerzo he llegado hasta aquí y por ser un gran padre.
- A MIS HIJOS:** Quetzali Estefanía y William Andrés Morales Anleu, porque son mi inspiración, mi motivo de existir y porque los amo profundamente.
- A MIS HERMANOS** Lesvia, Nohemi, Ana Veronica, y René, por todas las alegrías y tritezas que compartimos desde niños y por todo el apoyo y muestras de cariño que me han brindado.
- A MIS SOBRINOS** Con mucho cariño.
- A MIS AMIGOS Y
COMPAÑEROS
DE TRABAJO:** Por su amistad y porque siempre me motivaron para graduarme.
- MUY ESPECIAL** A mi cuñado Elvis Rodolfo Barillas Herrera, por quererme y cuidarme como a su propia hermana, y por dar su vida por un ideal noble de amor y de cambio para nuestro país, siempre estarás en mi recuerdo como un ejemplo a seguir.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por ser mi casa de estudios y centro de formación profesional y de enseñanza "ID y ENSEÑAD A TODOS".

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS.

Espacio de aprendizaje y de gratos recuerdos, a mis compañeros y catedráticos ¡muchas gracias!

AL COLEGIO DE SEÑORITAS "EL SAGRADO CORAZON"

A doña Esther González de Pierri, a doña Francesca Pierri de Bersani, a Omar Morales y a Siria Meléndez, por permitir realizar mi trabajo de investigación en su establecimiento y por proporcionarme toda la información y el apoyo necesario.

A LAS INTEGRANTES DEL EQUIPO DE BALONCESTO Y A LAS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE SEÑORITAS "EL SAGRADO CORAZON"

Por la colaboración e información prestada a nuestro estudio. Especial agradecimiento a los atletas que participaron en éste trabajo, por su tiempo y colaboración.

A LICENCIADO HUGO OVALLE

Por toda su paciencia, apoyo y transmisión de conocimientos. Su contribución como asesor de esta investigación es trascendental. Muchas Gracias.

A LOS LICENCIADOS FERNANDO AVENDAÑO Y FREDY CIFUENTES

Por su apoyo y transmisión incondicional de sus conocimientos y por su amistad.

A LICENCIADO ESTUARDO DE LA ROCA

Por su paciencia, y apoyo como revisor y la puntualidad y objetividad en las observaciones realizadas.

A LOS LICENCIADOS JORGE ZAMORA, ISMAEL GONZÁLEZ Y GERARDO AGUIRRE

Por su cariño, y porque son personas que han dejado huella en la Educación Física de Guatemala.

**A USTED
En especial**

INDICE

- Resumen	VIII
- Prologo	IX
I. INTRODUCCION	1
1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico	1
1.1.1. Planteamiento del Problema	1
1.1.2. Marco Teórico	4
1.1.2.1. Clasificación de Los Deportes	5
1.1.2.1.1. Caracterización de los deportes	5
1.1.2.1.2. Grupo de deportes de conjunto o de equipo	6
1.1.2.2. Deporte Escolar	7
1.1.2.3. El Deporte Competitivo	9
1.1.2.4. Categoría Infanto-juvenil	10
1.1.2.5. Entrenamiento Deportivo	10
1.1.2.6. Rendimiento Deportivo	11
1.1.2.7. Rendimiento Académico	12
1.1.2.8. Capacidades Coordinativas	12
1.1.2.8.1. Capacidad de orientación	13
1.1.2.8.2. El equilibrio	13
1.1.2.8.3. El Ritmo	13
1.1.2.8.4. Coordinación	13
1.1.2.9. La memoria	13
1.1.2.10. La Atención	14
1.1.2.11. La Concentración	15
1.1.2.12. Actos Volitivos	18
1.1.2.13. Sentimientos	20
1.1.2.14. Actitud	22
1.2. Delimitación	22
II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	23
2.1 TÉCNICAS	23
2.1.1 Técnicas de Recolección de Datos	23
2.1.1.1. Observación Documental	23
2.1.1.2 Entrevistas	23
2.1.1.2.1 Historia personal	23
2.1.1.2.2 Historia deportiva	24
2.1.2. Técnicas de Análisis Estadístico	24

2.2. Instrumentos	24
2.2.1 Cuestionario de Recolección de Datos	24
2.2.2. Registro de Calificaciones	25
III. PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.	26
3.1. CARACTERISTICAS DEL LUGAR Y LA POBLACION	26
3.1.1. Características de la Población	26
3.1.2. Características del Lugar	26
3.2. Análisis e Interpretación de Resultados	26
3.2.1. Resultados académicos de las estudiantes que no practican baloncesto y de las que practican baloncesto sistemático.	26
Cuadro No 1	27
Cuadro No 2	28
3.2.2. Rendimiento Académico	29
Cuadro No 3	29
Grafica No 1	30
Grafica No 2	31
Grafica No 3	32
3.2.3. Relación entre la Práctica Deportiva y el Rendimiento Académico	33
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	34
4.1. Conclusiones	34
4.2. Recomendaciones	35
BIBLIOGRAFIA	36
ANEXOS	38

RESUMEN

“LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE UN DEPORTE INFLUYE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR”

LUZ ELENA MIRELLE ANLEU BENAVENTE

El informe final que a continuación se presenta fue desarrollado con el propósito contribuir al conocimiento de la relación entre la práctica deportiva y el rendimiento académico, así como también determinar los beneficios académicos que se obtienen con la práctica de un deporte en forma sistemática, directamente establecer si las estudiantes del Colegio Sagrado Corazón que practican deporte sistemático mejoran su rendimiento académico y contribuir con esto que a padres de familia consideren que dicha actividad le proporciona beneficios físicos, biológicos, psicológicos y sociales, además es una buena opción para mejorar su rendimiento académico.

Este trabajo se realizó en el Colegio de Señoritas El Sagrado Corazón ubicado en la 9ª avenida y 14 calle de la zona 1 de la ciudad capital durante los meses de agosto y septiembre del 2010 con las 12 señoritas de la selección de baloncesto categoría infante juvenil del Colegio Sagrado Corazón, comprendidas entre las edades de 13 a 17 años que fueron el grupo experimental y con 12 señoritas que no realizan ningún deporte y que están comprendidas en las mismas edades, seleccionadas al azar en las aulas y que se constituyeron en el grupo control. Académicos.

Para efectos de esta investigación se realizaron técnicas de recolección de datos tales como la observación documental y por medio de esta se revisaron los certificados de calificaciones de las estudiantes desde 1º básico hasta el último año de diversificado, lo que me permitió observar la evolución que tuvieron.

También se realizaron entrevistas en las que se obtuvo, la historia personal y deportiva de las mismas. Se utilizó el análisis estadístico descriptivo y el cálculo porcentual. Utilicé, además, como instrumento, un cuestionario de recolección de datos y un cuadro de registro de calificaciones.

Según los resultados obtenidos en este estudio la práctica sistemática de un deporte si influye positivamente en las estudiantes, ya que las que practican baloncesto se mantuvieron en los promedios con los que iniciaron y con un 33% de las que practican baloncesto en el promedio 90-100 que equivale a excelente contra un 17% de las que no practican ningún deporte, lo que indica que a pesar de que las primeras tienen una carga deportiva, la cual realizan en un horario extra curricular, mas cantidad de ellas se colocaron en los mejores promedios.

PROLOGO

El estudio se realizó en el Gimnasio del Colegio Sagrado Corazón durante un periodo de tiempo de tres meses, con 12 niñas de la selección de baloncesto categoría infanto juvenil comprendidas entre las edades 13 a 17 años, quienes fueron el grupo experimental y aproximadamente con 12 niñas del mismo colegio que no realizan ningún deporte y que están comprendidas en las mismas edades, seleccionadas al azar en las aulas que se constituyeron en el grupo control.

El propósito de este estudio es contribuir al conocimiento de la relación entre la práctica deportiva y el rendimiento académico, así como también determinar los beneficios académicos que se obtienen con la práctica de un deporte en forma sistemática, directamente establecer si las estudiantes del Colegio Sagrado Corazón que practican deporte sistemático mejoran su rendimiento académico y contribuir con esto que padres de familia consideren que dicha actividad le proporciona beneficios físicos, biológicos, psicológicos y sociales, además es una buena opción para mejorar su rendimiento académico.

Además adquiere importancia social ya que, mientras un adolescente realiza un deporte, sea cual fuere, de forma sistemática como el baloncesto, ya que al estar dedicado a él y a sus estudios, no le permite realizar otras actividades que pueden ser perjudiciales para él mismo y la sociedad, como, por ejemplo, el consumo de drogas, la pertenencia a pandillas, la delincuencia, la vagancia, problemas sociales que en la actualidad son muy frecuentes en nuestro país.

Los deportes de conjunto son una opción en la cual los adolescentes por las características de su etapa de crecimiento pueden desarrollar sentido de pertenencia, identidad, además este tipo de deportes poseen normas, que deben ser cumplidas, lo cual permite que el que las acepta asuma compromisos personales en beneficio de sus relaciones interpersonales y grupales induciendo a los adolescentes a desarrollarse en un ambiente que lo llevará en un futuro a ser un ciudadano productivo y responsable con sus deberes, lo que tendrá un efecto significativo para nuestro país. Es importante mencionar que esta investigación se realizó en el ámbito del deporte escolar

Esta investigación es importante para La Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de La Escuela de Ciencias Psicológicas, porque es un estudio que permite relacionar aspectos psicológicos académicos y deportivos, además los resultados de la investigación proporcionarán conocimiento a partir de la práctica y/o la experiencia local que pueda utilizarse como una propuesta o alternativa de la aplicabilidad desde el plano teórico y metodológico en ámbitos institucionales interesados en promover la prevención en salud mental a través del deporte.

Es importante para el Colegio de Señoritas Sagrado Corazón porque se propone una alternativa en la que se puede relacionar dos actividades que se realizan en él mismo, sin ser afectada ninguna de las dos y que servirá como precedente para que el resto de estudiantes opten por realizar algún deporte y se motiven para mejorar su rendimiento académico, lo cual contribuirá al prestigio del colegio. Prestigio más calidad académica y deportiva, es una opción para padres de familia y alumnos de seguir en un establecimiento que brinde esas alternativas.

Establecer si las estudiantes del Colegio Sagrado Corazón que practican deporte sistemático mejoran su rendimiento académico.

Contribuir a que padres de familia consideren que la práctica de un deporte de forma sistemática proporciona beneficios físicos, biológicos, psicológicos y sociales, además es una buena opción para mejorar su rendimiento académico.

I. INTRODUCCION

La presente investigación se realizó en la especialidad del baloncesto, practicado de forma sistemática y relacionada con la influencia que este ejerce sobre el rendimiento académico de atletas escolares que lo practican. Tomando como muestra a las 12 estudiantes del Colegio para Señoritas el Sagrado Corazón que pertenece a la selección de baloncesto y a otras 12 estudiantes del mismo centro educativo que no practican baloncesto, escogidas al azar.

El estudio del rendimiento académico en estudiantes que practican deporte sistemático reviste importancia ya que algunas veces se le quita la oportunidad al estudiante de practicar deporte, temiendo que puedan tener consecuencias en los estudios.

La práctica deportiva en adolescentes es muy importante ya que le proporciona beneficios fisiológicos, lo que lo hará más saludable, psicológicos lo que mejorará su auto estima y sociales alejándolo de actividades dañinas tales como los juegos electrónicos, las pandillas las drogas. Pero al mismo tiempo las cargas en el deporte sistemático, pueden provocar fatiga en las estudiantes lo que con la falta de un programa diseñado para que las atletas-estudiantes se organicen y se disciplinen a sobre llevar las dos cargas pueden verse afectadas académicamente.

La planificación deportiva del equipo de baloncesto en el Colegio El sagrado Corazón se basa en el desarrollo del aspecto físico, técnico y táctico y resumidamente detallan la forma en que se planea desarrollar estos aspectos para la obtención de resultados y se incluyen ciertos incentivos tales como la participación en torneos internacionales y la participación en los Juegos Deportivos Estudiantiles Nacionales, y si ganan estos la participación en los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos y posteriormente los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos y del Caribe siendo estas diferentes fases el objetivo principal de la existencia del equipo.

Es vital incluir dentro de la planificación deportiva, principalmente si los atletas son estudiantes, ciertos requisitos para poder pertenecer o mantenerse en selección a la cual desean pertenecer. Dichos requisitos a parte de los físicos, debieran de ser, un horario bien planificado por el atleta para poder obtener un promedio adecuado en las materias de clase.

1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1 Planteamiento del Problema

En la actualidad, podemos observar que un porcentaje muy pequeño de niños, niñas y adolescentes practican en forma sistemática alguna actividad física o un deporte, debiéndose, en algunos casos, a la falta de instalaciones deportivas, pero sobre todo la falta de recursos económicos para inscribirse a una federación, en otros casos, por el hecho de que esta práctica conlleva la inversión y utilización del tiempo libre que le queda al estudiante para realizar tareas escolares, lo que podrá provocar bajo rendimiento escolar, de aquí la frase que se escucha es que “los mejores deportistas son malos para el estudio”. Pero se ha podido observar en algunos niños, niñas y adolescentes de las diferentes disciplinas deportivas que dicha práctica fortalece sus cualidades cognitivas y volitivas, lo cual los hace más ordenados, más responsables, luchadores por lograr el objetivo que se han trazado y, por lo tanto, una mejora en su rendimiento escolar.

Se puede observar en grupos de alumno/as de nivel pre-primario y primario que después de tres meses de recibir educación física, esos niños tienen más facilidad para tomar y utilizar el lápiz con facilidad, ya que la educación física y el deporte desarrollan el aparato motor del ser humano, motricidad fina y motricidad gruesa, lo cual está relacionado directamente con el sistema nervioso quien es el que rige todas nuestras acciones.

La práctica sistemática del deporte mejora el aprendizaje de habilidades y destrezas deportivas, mejora las capacidades físicas, mejora la adquisición de hábitos saludables, la cooperación y competición educativa, así mismo, contribuye a adquirir autoconfianza y autoestima, el juego limpio y la integración, respeto a los demás, a las normas y responsabilidad personal, generación de hábitos deportivos que posibiliten la práctica continuada del deporte en edades posteriores”¹

En tal sentido, la investigación estuvo orientada a demostrar que la práctica sistemática de un deporte, cualquiera que sea, mejora el rendimiento escolar de los niños, niñas y adolescentes, ya que la relación que se establece entre la práctica de deporte sistemático y el rendimiento escolar es que la ejercitación diaria, de cualquier deporte, en este estudio, el baloncesto, estimula los procesos de concentración y la atención, las capacidades coordinativas, la memoria, la inteligencia, entre otros. Así como produce motivación, seguridad, disciplina, eleva la estima personal en quien lo practica, lo cual repercutirá directamente en

¹ Artículo 10 de la ley del deporte de la región de Murcia, España
http://www.educarm.es/admin/webForm.php?mode=visualizaAplicacionWeb&aplicacion=DEPORTE_ESCOLAR&web=17

su rendimiento académico, redundando en su beneficio, ya que practicar un deporte le hará organizar, planificar y programar su vida diaria de mejor manera y así como también optimizar su tiempo.

Se entiende por práctica sistemática de un deporte aquella que se realiza en un horario establecido, que implica, para el que lo practica, disciplina y responsabilidad, al buscar, en algunos casos, como objetivo principal, el hábito del ejercicio para obtener mejor calidad de vida y, en otros casos, pertenecer mediante un proceso a una selección del colegio e incluso a selecciones nacionales federadas.

“El entrenamiento deportivo es el proceso basado en principios científicos, especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportivas, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición del mismo.”²

Se puede definir el rendimiento académico como “el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares”. A pesar de las limitaciones de las calificaciones por el momento son los indicadores más invocados del rendimiento escolar.³ Normalmente en nuestro país un estudiante con un promedio de 70 puntos para arriba se dice que tiene un buen rendimiento escolar.

Las estudiantes seleccionadas para el estudio pertenecen a la categoría infante Juvenil. Es una categoría deportiva que está comprendida entre las edades de 13 a 17 años. En este estudio, la integran 12 señoritas las que fueron elegidas por su buen rendimiento deportivo en el baloncesto; después de un proceso de entrenamiento, normalmente las señoritas vienen de una categoría menor y la mayoría de ellas son beneficiadas con becas estudiantiles.

La práctica sistemática de un deporte conlleva el cumplimiento de un régimen, el cual exige algún esfuerzo por parte del deportista y que, al principio, se le dificulta, ya que es un cambio considerable y tiene que adaptarse a un nuevo horario en el que tendrá que cumplir con diversas actividades a parte de las realizadas anteriormente.

² Warren E, William** “Entrenamiento Deportivo” www.ateiamerica.com/pages/aulabiera/programa2 . 24/08/09 Fecha en que se bajo la información.

³ Martinez Otero, Valentin ** “Rendimiento Académico”<http://comunidad-escolar.cnice.mec.es/700/tribuna.html> . 24/08/09 Fecha en que se bajo la información.

El temor de un bajo rendimiento escolar, invade a los padres de familia, los cuales, en algunos casos, consideran que la práctica de un deporte significará pérdida de tiempo, que no obtendrá remuneración económica ni le asegura un futuro laboral. Por lo tanto, vedan el derecho a los niños, niñas y adolescentes de practicar un deporte que, por el contrario de sus pensamientos, éste le proporciona desarrollo orgánico, beneficios físicos.

Un estudiante que practica deporte se ve beneficiado en su sistema cardiovascular, ya que éste aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, lo cual provocará una mejor oxigenación a todo el cuerpo (beneficios físicos), lo cual ayuda a mejorar su comprensión en los estudios.

Los aspectos psicológicos del deporte estimulan los procesos de atención, memoria, concentración, inteligencia, así como produce motivación, seguridad, disciplina, y alta autoestima.

Los beneficios sociales que se adquieren con la práctica de un deporte es que ayudan al estudiante a tener una buena opción para ocupar su tiempo libre, lo que evitará que pase muchas horas frente a un televisor, a los juegos electrónicos, también evita que se introduzcan en el consumo de drogas y/o que conformen las pandillas.

1.1.2. Marco Teórico

Según estudios recientes, la actividad física y el deporte sistemático suponen para los adolescentes practicantes un excelente medio para canalizar su agresividad natural, les hace sentirse bien consigo mismo, mejoran su relación con padres y educadores, se sienten ubicados socialmente y obtienen mejores calificaciones escolares que los adolescentes sedentarios.⁴

En la actualidad es considerado normal ver grupos de niños, niñas y adolescentes, que por falta de una buena orientación hacia actividades para su beneficio, se dedican a la conformación de maras, a la drogadicción, a la delincuencia, pudiendo haber entre ellos grandes talentos para algún deporte. “En nuestra sociedad se presentan una serie de juegos de carácter sedentario (videojuegos, juegos de ordenador,...) muy practicados por la población infantil y que presentan escasa o nula implicación motriz, además de que inducen a un comportamiento en el niño de aislamiento social al realizarse gran parte de ellos en solitario, quizás estén demasiado tiempo encerrados en sus hogares, hecho que probablemente esté influenciado por la falta de espacios próximos a la vivienda y apropiados para las prácticas (plazas, parques, instalaciones deportivas), por la falta de seguridad que ofrece la calle en determinadas circunstancias.

⁴ Gabriel Molnar ** “Estudiantes que hacen Deporte”
WWW efdeporte.com/

Los deportes colectivos, además de contener una serie de elementos técnicos y tácticos, codificados bajo unas reglas, son básicamente juegos. La propia práctica de los mismos posee un alto contenido lúdico que permite explorar en el practicante dos vías de desarrollo: la social y la personal. Las características lúdicas, de las actividades de los deportes colectivos, estimulan en los alumnos sus mecanismos cognitivos que quedan expresados por medio de los siguientes valores:

- La identificación de un entorno organizado por la norma y poder someterlo al flujo de la propia actividad, para así, poder identificar Inmediatamente las circunstancias personales que la normativa diluye.
- La aceptación de la norma exige la continua elaboración de las posibles relaciones interpersonales e intergrupales que la norma induce lo que permite comprometer los propios intereses en función de los del grupo.
- Asumir compromisos personales frente a determinadas situaciones en el juego, de acuerdo con el grupo.
- Descubrir estrategias, explorar nuevas formas de estructurar el espacio e interpretar las relaciones interpersonales que la norma permite, logrando construir una actividad deportiva más inteligente y personalizada.
- Analizar el origen del micro-modelo grupal estructurado por las condiciones de la norma, para establecer su posible proyección a los macros -modelos sociales y leyes que los configuran.
- Elaborar y modificar normas para experimentar su efecto sobre la autogestión de tareas con intereses motrices personalizados.⁵

Por lo tanto, procederé a enriquecer el proyecto con la teoría de cada tema necesario, para darle fundamento a la investigación. Y para iniciar desarrollaré la clasificación de los deportes.

1.1.2.1. CLASIFICACION DE LOS DEPORTES

1.1.2.1.1. Caracterización de los deportes

Clasificación de los deportes desde el punto de vista de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.

Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo considera que los deportes se agrupan de acuerdo con las características del proceso Pedagógico, el cuál va dirigido a la formación y educación de la personalidad atlética, en primer lugar, y a la obtención de altos resultados deportivos, en segundo lugar.

Partiendo de la teoría y metodología del entrenamiento se ha considerado agrupar los deportes de la siguiente forma:

Grupo de deportes de fuerza rápida.

Grupo de deportes de combate.

⁵ Tercedor, Pablo *** "Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física"
<http://www.efdeportes.com/efd20/libre.htm> Pag.79

Grupo de deportes de resistencia.
Grupo de deportes de juegos con pelota o de conjunto.
Grupo de deportes de coordinación y arte competitivos.

Los Deportes así agrupados se caracterizan metodológicamente por los siguientes aspectos.

Estructura del entrenamiento.

Duración de las distintas fases del desarrollo de la forma deportiva.

Ciclicidad del entrenamiento del macro, meso y microciclo.

Por los medios utilizados en el entrenamiento.

Por el aumento de la dosificación de las cargas.

Por la relación entre lo general y especial en los diferentes mesociclos de preparación.

Por las variaciones ondulatorias de las cargas.

Por el carácter y tratamiento en la planificación y dosificación del volumen o intensidad del entrenamiento deportivo.

1.1.2.1.2. Grupo de deportes de conjunto o de equipo

Comunidad de principios de este grupo:

Los planes de entrenamiento reflejan estructuras similares en su contenido, medios y duración.(4-5 meses).

Son disciplinas de esfuerzos variables.

En ellos predomina la información visual.

Es de gran significación la riqueza del pensamiento táctico en sus disciplinas.

Generalmente su especialización comienza entre los 10 y 12 años.

Es característico el pensamiento solucionador de problemas desde el punto de vista psicológico.

Teniendo en cuenta que en la actividad de juego de los movimientos de los atletas no puede ser programada con antelación y depende completamente de los cambios constantes de la situación de juego, todos los juegos deportivos se consideran situacionales (no estandarizados) tipos de deportes. Ellos se caracterizan por los cambios ininterrumpidos en la estructura y potencia de los movimientos realizados, las particularidades individuales de cada deporte, la conducta de los jugadores y el contrario .El carácter cambiante del trabajo y la complejidad de dirección de la actividad motora une a todos los juegos deportivos en un tipo de ejercicio físico.

Los juegos deportivos o de conjunto constituyen una combinación cíclica y acíclica) de la actividad motora. Este tiene fundamentalmente un carácter dinámico, de fuerza – velocidad, la realización de los diferentes elementos de juego, desplazamientos, pases, tiros, exige un desarrollo significativo de la velocidad, y otros elementos importantes no son posibles sin un adecuado desarrollo de la fuerza. Los juegos deportivos presentan una gran exigencia para el organismo. Cada uno de ellos permite la formación de hábitos motores especiales y desarrollan las capacidades físicas, rapidez, fuerza, resistencia, etc.

Para que dichos hábitos motores se formen, es indispensable practicarlos con una secuencia adecuada a través de procedimientos científicos, sistemáticos y dirigidos.

El baloncesto es un deporte de equipo que consiste básicamente en introducir un balón en un aro colocado a 3 metros del suelo, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesto. También es conocido como básquetbol (o basquetbol), o simplemente básquet, por la castellanización de su nombre en inglés: basketball.

Fue inventado por James Naismith, un profesor de educación física canadiense, en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 (FIBA)¹ o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 10 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca. Es el baloncesto en el que esta basado este proyecto de tesis.

1.1.2.2. DEPORTE ESCOLAR

De acuerdo con la legislación española, el deporte escolar es la “Actividad deportiva organizada, practicada por los escolares de nuestra Región en horario no lectivo. Debe tener un carácter “preferentemente polideportivo” y no exclusivamente de competición, de tal manera que se garantice que todos los escolares conozcan la práctica de diversas modalidades deportivas de acuerdo con su aptitud física y edad. La finalidad del deporte escolar es completar el desarrollo educativo de cada deportista a la vez que satisfacer sus necesidades individuales.⁶

Los principios que inspiran este programa son formativos, educativos y lúdicos, por lo que deportistas, profesores de educación física, entrenadores, asociaciones de padres, colectivos arbitrales, etc. deben dar un tratamiento especial a estas actividades, procurando entre todos trasladar al deportista escolar los principios del juego limpio, el compañerismo y las prácticas de vida saludables, el rechazo a la violencia y al dopaje y la integración de todos los componentes de un equipo sin discriminación de ningún tipo.

⁶ Artículos 3 y 4 de La Legislación del Deporte Español <http://www.csd.mec.es/csd/informacion/legislacion-basica/ley-del-deporte>

Desde el punto de vista de la finalidad que ha tener la iniciación en la práctica de actividades deportivas, ha de tenerse en cuenta que, en general, tales actividades constituyen en las sociedades actuales un contenido cultural que se vincula, fundamentalmente, a la salud física, mental y social de los individuos y a su utilización como una opción para el tiempo libre, por ello mismo, y por coherencia con los objetivos del currículo de Educación Física, la práctica de actividades deportivas en los centros escolares debería orientarse, sobre todo, a la contribución de una Educación para la Salud y para el Ocio en los alumnos y las alumnas. Ello supondría profundizar en la adquisición de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que favorezcan la posibilidad de que el alumnado quiera y pueda utilizar su tiempo libre de manera saludable a través de la actividad deportiva, lo que, en consecuencia, contribuiría a aumentar las posibilidades de alcanzar mayores niveles de bienestar personal y social.

Se denomina Deporte Escolar a todas aquellas actividades que, de forma organizada, se celebran fuera del programa de la asignatura de Educación Física en los centros escolares y en las que participan estudiantes en edad escolar. Estas actividades se pueden realizar en diversos lugares: en el mismo Centro

Escolar, a través de los diferentes Ayuntamientos o en los Clubes Deportivos y en consecuencia, bajo diferentes formas de regulación y organización, por lo que no siempre han de consistir en unas competiciones excesivamente regladas.⁷

En nuestro país, el acceso a La Educación Física es un derecho de todo escolar por ser un elemento esencial en su proceso formativo y en su bienestar integral. Su práctica se realizará sin ningún tipo de restricción o discriminación alguna.

La Educación Física, dentro del sistema educativo nacional, se aplica en dos ámbitos de acción, El Curricular y el extracurricular, siendo el último el de nuestro interés para efectos de la investigación. El ámbito extracurricular se aplica en dos modalidades la extra docente que es la que corresponde a las actividades que se realizan con población escolar fuera del horario docente bajo la responsabilidad directa de la comunidad educativa en cada centro escolar y la extra escuela que es la que corresponde a las actividades que se realizan con población escolar, de acuerdo con programas específicos fuera del establecimiento educativo.⁸

Tanto el deporte como la recreación escolar, por ser parte, en su carácter de medios de la educación física se entienden incluidos cuando se menciona esta, la

⁷Informa Joven *** “Deporte Escolar”

http://www.informajoven.org/info/deportes/F_5.htm

⁸ Artículo 42 y 43 de La Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte Nacional
Pags.18,19

que la desarrolla en su ámbito extracurricular, cuando se refieren a programas específicos.⁹

El deporte escolar debe de ser de acceso para todos los estudiantes de un establecimiento. Cualquiera que sea la disciplina deportiva el estudiante puede decidir sobre cual inclinarse; aunque debe de seguir un proceso de preparación este debe de ser más de carácter formativo-recreativo-socializador, que competitivo. Sin embargo, uno de los fines (aunque no el fundamental) las competencias dentro del establecimiento busca formar selecciones o representantes para participar en torneos de carácter competitivo transformándose entonces en el Deporte Competitivo del cual hablaremos a continuación.

1.1.2.3. EL DEPORTE COMPETITIVO,

Se entiende por deporte de competición toda práctica sistemática y competitiva de especialidades deportivas sujetas a normas y desarrolladas en función de un programa y calendario de competencia¹⁰

Como una de las manifestaciones del deporte, lo vemos como un medio inter-dependiente, de las acciones integrales orientadas al desarrollo humano, a mejorar la calidad de vida y formar parte importante y determinante de la socialización, salud y educación de los individuos.

Por sus características, se constituye en un proceso estratégico para la generación de modelos sociales que representan una cultura de logro, de superación, de constancia, sacrificio y esfuerzo para alcanzar objetivos socialmente deseables.

Por ello, el deporte se presenta como una alternativa aceptada plenamente por la juventud y en general por la misma sociedad. Si bien es cierto que la sociedad deportiva es jerarquizada, sus propios valores son superiores, a los basados en la mera tenencia de bienes materiales.

A esto debemos unirle que el deporte sirve para ayudar a modificar la sociedad, por si solo no la modifica, pero sirve para hacerla más compacta. Compartiendo estímulos, emociones e ilusiones las gentes se unen y no se desunen.

Cuando se juega, cuando se compite, las diferencias sociales entre el compañero y el contrincante, desaparecen en los recintos o el centro deportivo.

⁹ Artículo 33 de La Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte Nacional
Pag,15

¹⁰ Oteiza,Fidel *** “Revista Informativa del Instituto Nacional de deportes de Chile”
http://www.chiledeportes.gov.cl/preguntas_frecuentes/deporte_competitivo.php

En Guatemala año con año se realizan los Juegos Deportivos Estudiantiles Nacionales y tienen diferentes deportes y cada uno de estos con sus categorías específicas. Nuestro estudio se realizó con estudiantes de la categoría Infanto – Juvenil la que a continuación explicamos.

1.1.2.4. CATEGORIA INFANTO JUVENIL

Infanto Juvenil es una categoría del baloncesto escolar que está comprendida hasta las edades de 17 años,

La Dirección General de educación física organiza anualmente Los Juegos Deportivos Escolares Nacionales con 16 o más deportes dentro de los cuales se encuentra el baloncesto, el cual cuenta con las categorías Minibaloncesto, (de 10 a 12 años) Pasarela, (de 13 y 14 años) cadete, (de 15 años) Infanto Juvenil desde los 13 hasta los 17, según la capacidad del jugador o jugadora).

La categoría Infanto juvenil es la que cierra la etapa del baloncesto escolar, es además la categoría que participa en los Juegos Deportivos Centroamericanos, por lo tanto, trabajan fuertemente con el objetivo de representar a su país, en dichos juegos, durante años éste es el sueño de los atletas de baloncesto de todo el país los cuales se enfrentan en los juegos nacionales hasta obtener un departamento campeón.

La Categoría- Infanto Juvenil es la última que corresponde al deporte escolar; se pretende que los atletas detectados como talentos puedan pasar a formar parte del deporte federado, que mediante un proceso sistemático de preparación deberán tributar atletas al deporte de Alto Rendimiento

1.1.2.5. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deberá ser considerado un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades.

El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos, cargas de trabajo, volúmenes, intensidades, pausas, etc.. Esto parecía que cerraba el círculo, casi matemático, del rendimiento deportivo.

En realidad el hombre y su relación con la humanidad van mucho más allá de su mundo físico. Hoy los caminos del entrenamiento deportivo deben resurgir

hacia sus cauces más profundos, sus bases pedagógicas y el respeto, junto a todas las leyes biológicas, de la condición

El entrenamiento deportivo es el proceso basado en principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportivas, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición del mismo¹¹
Dado que el objetivo principal del entrenamiento es alcanzar el máximo rendimiento deportivo nos detendremos a tratar el tema.

1.1.2.6. RENDIMIENTO DEPORTIVO

Acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés(1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. El enfoque bioenergético del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivo. No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio (continua-discontinua). Por lo tanto, consideramos un grupo de especialidades deportivas que presentan similitudes respecto a los factores limitantes y las cualidades energéticas requeridas. Mediante el análisis de sus récords, la carrera y la natación ofrecen un medio simple de aprehender el aspecto bioenergético del rendimiento deportivo.¹²

El grupo de atletas, que son el objeto de este estudio, a la par de la carga deportiva que representa un rendimiento deportivo máximo, tienen, además, una carga académica en la cual deben cumplir con un rendimiento académico adecuado que podría ser afectado por el esfuerzo físico extra. Sin embargo, en esta investigación se trató de probar lo contrario.

¹¹ Warren E, William ** “Entrenamiento Deportivo”
www.ateiamerica.com/pages/aulabiera/programa2

¹² Billat, Verinique ** “Fisiología y Metodología del entrenamiento”
<http://www.paidotribo.com/pdfs/621/621.0.pdf>

1.1.2.7. RENDIMIENTO ACADEMICO

Se puede definir el rendimiento académico como “el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares” . A pesar de las limitaciones de las calificaciones por el momento son los indicadores más invocados del rendimiento escolar.¹³ Normalmente en nuestro país un estudiante con un promedio de 70 puntos para arriba tiene un buen rendimiento escolar.

El rendimiento académico es, según Pizarro (1985), una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Además, el mismo autor, ahora desde la perspectiva del alumno, define al rendimiento académico como la capacidad respondiente de éste frente a estímulos educativos, la cual es susceptible de ser interpretada según objetivos o propósitos educativos ya establecidos¹⁴.

Para Novaez (1986), es el quantum obtenido por el individuo en determinada actividad académica. Así, el concepto del rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta y de factores volitivos, afectivos y emocionales, que son características internas del sujeto como las que planteamos en este estudio.¹⁵

Los estudiantes en nuestro país deben obtener un promedio mínimo de 60 puntos para ganar el grado que cursan, sin embargo no es lo que podríamos tomar como un buen rendimiento académico. En los establecimientos educativos hay estudiantes que además de la carga académica pertenecen a los equipos deportivos, por lo que deben dedicar un tiempo específico a los entrenos del deporte que realizan. Esta actividad se desarrolla fuera de la clase de Educación Física como un complemento a ésta; esta actividad es la que conocemos como Deporte Escolar del que a continuación centramos nuestra atención.

1.1.2.8. CAPACIDADES COORDINATIVAS

Las capacidades coordinativas, son capacidades reguladoras del movimiento, tienen como sustrato funcional los analizadores, la musculatura y el sistema nervioso central en fase asociativa, sintetizados en un sistema senso-

¹³ Martínez Otero, Valentin ** “Rendimiento Académico”
<http://comunidad-escolar.cnice.mec.es/700/tribuna.html>

¹⁴ Pizarro, ** **RELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES, LOS RASGOS DE PERSONALIDAD, EL AUTOCONCEPTO Y LA ASERTIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE PSICOLOGÍA DE LA UNMSM** http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/Reyes_T_Y/Introducci%C3%B3n.htm

¹⁵ Reyes Tejada, Yesica Noelia ** “Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el auto concepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la unmsm”
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/Salud/Reyes_T_Y/Introducci%C3%B3n.htm

perceptivo-motor; por lo tanto, la maduración funcional de este sistema va a condicionar notablemente el desarrollo de éstas capacidades.¹⁶

1.1.2.8.1. Capacidad de orientación:

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

1.1.2.8.2. El equilibrio:

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

1.1.2.8.3. El Ritmo:

Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

1.1.2.8.. Coordinación

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo)¹⁷.

1.1.2.9. LA MEMORIA

La memoria es el mecanismo que nos permite conservar lo que hemos aprendido y hacer que algunos cambios de conducta se vuelvan permanentes. Al contrario de lo que se pensó durante mucho tiempo, no es de capacidad ilimitada (el olvido es el complemento imprescindible de la memoria), pero tampoco es cierto que por cada nuevo recuerdo olvidemos algo.

La psicología suele hablar de dos tipos de memoria: una a corto plazo y otra a largo plazo. La primera de ellas recibe unos estímulos que interpreta el individuo, duran unos segundos y esos recuerdos son sustituidos inmediatamente por nuevos estímulos a interpretar. Si se repiten durante un buen número de veces, estos recuerdos pasan a formar parte de la memoria a largo plazo, que contiene vivencias y elementos útiles para la supervivencia. En resumen, la memoria a corto plazo ofrece un contexto y evita la sobrecarga de la memoria a largo plazo.¹⁸

¹⁶ <http://www.sobreentrenamiento.com>

¹⁷ http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas_f/16/01/12

¹⁸ <http://monografias.interbusca.com/psicologia>

1.1.2.10. LA ATENCION

La atención es una faceta de todos los procesos cognoscitivos de la conciencia y precisamente aquella faceta en que dichos procesos aparecen como una actividad orientada hacia el objeto.

Fenomenológicamente se caracteriza a la atención casi siempre como una orientación seleccionadora de la conciencia hacia una determinada cosa, la cual deviene conscientemente con especial claridad y precisión. La orientación seleccionadora es el fenómeno principal de la atención. En las formas superiores de la atención aparecen entonces la actividad y la espontaneidad del sujeto.

La existencia de la atención significa, así, ante todo, la modificación de la estructura del proceso el paso del ver al mirar, al contemplar, de la percepción a la observación, del proceso a la actividad orientada. Las observaciones y estudios especiales han demostrado que tales modificaciones de estructura de un proceso, mediante las cuales éste obtiene una determinada orientación, incrementa la precisión, la plasticidad y la visibilidad de lo percibido, aumenta los umbrales de la sensibilidad.

La atención está vinculada al desarrollo de una inervación tónica reflectora suficientemente perfecta. Para la atención desempeña un papel muy importante el desarrollo de la actividad tónica. Esta garantiza la aptitud para pasar rápidamente a la observación de un objeto. A medida que la actividad teórica del hombre se desprende de la actividad práctica, adquiriendo una relativa independencia, la atención adopta nuevas formas. Una actividad externa secundaria es inhibida; en lugar de ella, el sujeto o individuo se concentra en la observación del objeto y se abstrae en el objeto de la reflexión. Para la atención que se orienta hacia un objeto externo movido y vinculado a la acción, es típica la mirada dirigida hacia fuera, que sigue agudamente al objeto y mira de un lado para otro. En cambio, es característica de la atención, que está vinculada a la actividad interna, la mirada inmóvil, dirigida hacia un punto determinado y que no observa cosas secundarias.

Tras esta inmovilidad externa no se esconde calma, sino actividad, sólo que esta no es externa, sino que es interna. La atención es actividad interna bajo el aspecto de una calma externa.¹⁹

En el deporte ejerce especial importancia la atención, ya que desde el aprendizaje es esencial que el atleta preste suficiente atención a lo que está aprendiendo para que en la competencia el resultado sea el esperado. En los deportes de conjunto el atleta debe aprender estrategias de juego, las cuales van a variar, según sea el nivel técnico de este. Van desde jugadas simples a jugadas complejas todas planificadas a modo de vencer al contrincante. Por un jugador

¹⁹ Rubinstein, J.L. ** “Psicología General”
Editorial Grijalbo, S.A. Av. Granjaas, 82, México, 16 D.F.
p491,492 y 494

que no preste atención al aprendizaje de una jugada la estrategia no funciona y puede perderse el control de la competencia. Es por ello que se considera que el deporte estimula la atención.

Para lograr que la atención se mantenga centrada en la tarea o actividad que se esté desarrollando es necesario realizar un esfuerzo mental que permita mantener a la persona pendiente de cada uno de los movimientos que sucedan en la actividad de su atención y que además no permite interferencias ni internas ni externas que puedan afectar su buen desarrollo, esta habilidad es la concentración.

1.1.2.11. LA CONCENTRACIÓN

La concentración en la actividad deportiva, significa fijar la cantidad necesaria de esfuerzo mental y evitar las interferencias que pueden influir en el rendimiento deportivo.”

“Concentración es la habilidad para dirigir la atención y mantenerla hacia el aspecto requerido de la tarea“

En la concentración debemos considerar dos aspectos :

1º) El proceso de selección que permite evitar las señales molestas e irrelevantes.

2º) La intensidad de la energía invertida en mantener la concentración.

La capacidad del árbitro de seleccionar la información relevante y evitar la irrelevante, como mantener la concentración durante la competición son factores Importantísimos para un buen rendimiento y intentar cometer la menor cantidad de errores posibles.

Estar concentrado significa estar “aquí y ahora” cuando se está concentrado se está atento sólo a la competición, ve y siente exactamente lo que está haciendo. Veámoslo en la práctica:

Si en la competencia, se comete un error y se cobra mal una falta, luego de la sanción se queda pensando sobre éste error y vuelve a él una y otra vez, ya no estoy concentrado en mi tarea, sino en mi error que ya es pasado, esto funcionaría como distractor interno de los que hablaremos más adelante.

Si pienso en las consecuencias que puede traerme equivocarme, con la prensa, los dirigentes, el público, etc. ya entro en la competencia, pensando en mañana. Alguna vez les paso verdad?

Pero pensemos que la concentración no es una habilidad que se tiene o no se tiene. Siempre estamos concentrados en algo. A veces cuando nuestra

- Pensamientos débiles: pensamiento que pueden indicar una falta de confianza en si mismo, de no poder alcanzar las metas propuestas.

Muchas veces el deportista se distrae como resultado de la actuación arbitral, mal fallo, alguna sanción cobrada que es percibida como perjudicial, etc. pero aquí al momento de pitar y sancionar un fallo, ante las quejas de los deportistas que hablan todos juntos, que gritan o forcejean, el arbitro no se distrae?

No se queda pensando si su fallo fue correcto o incorrecto?

Si se equivoco o no? De intentar que no ocurra otra situación similar?

En lo personal considero que es muy posible que estos pensamientos acudan a la mente del arbitro como tanto otros concernientes a la tarea o no.

Tanto los estímulos externos como los internos se afectan mutuamente en forma continua, un hilo muy delgado separa ambos, muchas situaciones externas son disparadoras de distractores internos y muchos pensamientos internos traen consecuencias en la ejecución.

La concentración no es una destreza natural sino que es posible aprender y ensayar técnicas para mejorar su desarrollo.

El mejor nivel de ejecución de tareas, es lograr estar en una zona optima de rendimiento, esto se logra cuando:

- La atención está totalmente focalizada en factores relevantes para la ejecución
- Cuando se deja de lado los pensamientos negativos
- Cuando los distractores no deterioran la ejecución.

Como podemos entrenar la concentración?

En primer lugar teniendo un conocimiento teórico de que es la concentración y cuáles son los beneficios que ésta puede traer al rendimiento. Este aprendizaje teórico se logra con el autoconocimiento, descubriendo los distractores y los factores que logran la pérdida de la atención. Descubriendo cual es el estilo atencional con el que opero.

Descubriendo que tipo de concentración necesito para la actividad deportiva que desarrollo.

En segundo lugar poniendo en práctica auto informes y técnicas que permitan evaluar mi concentración y comenzar a entrenar.

En tercer y último lugar poner en práctica aquellos ejercicios que resulten más favorables a las necesidades para desarrollar mejor la tarea.

Insisto no es tarea fácil, pero tampoco imposible.²⁰

²⁰Florean ,Alejandra *** “concentración, estar en el aquí y en el ahora”

concentración es total, parecería que la tarea que estamos desarrollando es sencilla, que la hicimos rapidísimo, que el tiempo pasó rápidamente, estábamos tan inmersos en la tarea que no hubo ningún distractor que pudiera desviar nuestra atención.

Lo importante a saber es

1º) A qué prestar atención

2º) Cuándo estar atento

3º) Cómo mantenerse concentrado en momentos difíciles

4º) Concentrarse en la tarea inmediata y evitar pensamientos de evaluación (público, prensa, deportistas etc.)

5º) Concentrarse en el aquí y ahora

Evaluemos que nos hace perder la concentración?

No es tarea fácil concentrarse sólo en un aspecto y olvidarse del resto. Lo importante es poder detectar cuales son los distractores que se repiten y provocan la pérdida de la concentración.

Factores externos: público, determinados deportistas, prensa, presencia de dirigentes, o personas de trascendencia para cada uno.

Se producen por tres causas:

- Aburrimiento: el nivel de motivación y activación es muy bajo y no se divierte con lo que hace.
 - Enfado: se desconecta por la ira o frustración producida por una circunstancia concreta.
 - Precipitación: aquí se trata de acelerar el curso de los acontecimientos rompiendo el ritmo de su ejecución.
- Factores Internos: tienen origen en el pensamiento, se suelen producir tres tipos de pensamientos
- Pensamiento disociativos: los pensamientos que no tienen nada que ver con la ejecución que se está realizando.
 - Pensamiento excesivamente analítico: pensamientos que se tienen sobre errores anteriores o situaciones en las que no han actuado bien. Si nos quedamos en estos pensamiento difícilmente podremos concentrarnos en el aquí y ahora.

La concentración en el deporte es un factor indispensable para la victoria. En reportajes realizados a atletas de alto rendimiento medallistas de oro, coinciden en que al entrar al lugar de competencia, como se dice vulgarmente “la mente se pone en blanco”, centrada únicamente en el objetivo que le atañe, ni la voz del público, ni fuertes sonidos externos, únicamente la voz del entrenador, el objeto de su desempeño y su concentración hacen que sus movimientos sean perfectos al punto de sentir que en la competencia vuelan y a través de esto logren la máxima presea.

Cambiaremos ahora a tratar otro aspecto clave en el desarrollo de la personalidad y el cual es muy importante en el atleta, y más si hablamos de un atleta que además de la carga deportiva tiene la carga académica, pues el deporte es el motivo generador de sus actos de voluntad, ya que la mayor parte de veces tanto padres de familia como maestros y entrenadores condicionan a los estudiantes a que mejoren sus calificaciones en el colegio o de lo contrario dejaran de practicar la actividad deportiva que realizan. Estoy hablando de los actos volitivos.

1.1.2.12. ACTOS VOLITIVOS

En el periodo de los dos a los doce años vamos a tener varios aspectos entre ellos dos aspectos básicos en el desarrollo de la personalidad. Alrededor del año o año y medio con la adquisición de la marcha el niño ha adquirido una mayor independencia y movilidad, lo que le va ayudar a progresar como una entidad individual y le va a permitir una toma de conciencia de sí mismo, con voluntad, deseos y necesidades propias.

Aprenderá a decir NO cuando no le guste determinada cosa, cuando algo no le sea atractivo etc. todo lo que va a promover el surgimiento de conductas muy egocéntricas y rebeldes (rabieta) que es la forma de reafirmar la conciencia de sí mismo y lo que empieza a marcar otro aspecto clave en el desarrollo de la personalidad: la voluntad.

La existencia de la voluntad en el hombre está condicionada por el hecho de que éste tiene importantes objetivos y tareas. Cuanto más significativas sean para él, tanto más fuerte su voluntad, más fuertes sus deseos y su empeño y ambición por realizarlos.

El acto volitivo es producto de la reflexión conciente que expresan los valores morales del hombre y que tienen el logro de determinado objetivo.

A medida que el niño crece los actos volitivos se van complejizando y se hará cada vez más capaz de dirigir su actividad y su comportamiento según los objetivos y fines que se trace.

Ahora nos preguntamos ¿y cuando lleva a cabo el hombre actos volitivos? cuando está motivado, cuando las motivaciones que están relacionadas a necesidades, las mismas que deben ser satisfechas lo dirigen hacia fines y objetivos.

Las primeras motivaciones son de origen fisiológico y permanecerán por toda la vida, pero el proceso evolutivo y nuestro constante interactuar con nuestro medio nos irán generando motivaciones de otro tipo, las sociales (profesión, dinero, prestigio, etc.).

La motivación como generadora de actividad consciente está en la base de la formación de la personalidad.²¹

La formación de un acto de voluntad tiene por premisa la consciente relación entre la necesidad y el correspondiente objeto. La expresión subjetiva de una necesidad y su reflejo en lo psíquico debe de hacerse consciente y objetiva, el impulso debe pasar a ser deseo. Esta objetivización es una premisa.

Indispensable de la actividad volitiva. Sólo cuando el objeto sobre el cual se orienta el impulso ha devenido consciente y cuando la expresión objetiva de la necesidad se ha convertido en deseo consciente y objetivo, orientado hacia un determinado objeto, sabe el hombre lo que quiere y puede orientar de esa manera sus actos sobre una nueva y consciente base. La premisa esencial para que se forme un acto de voluntad. La premisa esencial para que se forme un acto de voluntad, es, por tanto, el paso a las formas objetivas de la consciencia.

Entre los deseos del ser humano y los objetos de la objetiva realidad se establece por tanto una relación bilateral. El deseo no es todavía una vivencia no objetivizada, como lo es el impulso. Para él es esencial su relación con respecto al objeto. Por otra parte también el objeto obtiene otro aspecto por lo que toca al hombre. Si tengo un deseo que está orientado hacia un objeto cualquiera, este es deseable para mí. Este objeto no solamente puede satisfacer un deseo surgido independientemente de él, sino también lo puede despertar y provocar. Entre el objeto y el deseo se forma, pues, una complicada y recíproca dependencia. Esta dependencia está condicionada por el estado de la necesidad que expresa el deseo y que el objeto satisface. Una acusada necesidad, no satisfecha y que por ello es muy activa puede expresarse en un gran deseo; la falta del objeto puede incluso producir el pensamiento o recuerdo de él y aspiración de conseguirlo. Así mismo una acusada necesidad puede hacer desear un objeto que con una tensión más escasa no sería deseable. Por otra parte un objeto existente puede

²¹ Correa, Silvia ****Desarrollo de la Personalidad****
<http://www.equipkids.org/psicoterapia.htm/>

producirlo un deseo que en ausencia de dicho objeto y debido a la escasa intensidad de la necesidad que se manifiesta por él no se despertaría por sí mismo. La compleja correlación entre las necesidades y los objetos desempeña una esencial función en el surgimiento del acto volitivo.²²

Dentro del deporte la motivación o la desmotivación crea en el individuo cargas emocionales que no podemos evitar ya que están regidas por nuestro cerebro. Estoy hablando de los sentimientos. Siendo el deporte la actividad que tal vez más le agrada realizar al estudiante, ésta adquiere sentimientos hacia él que, dependiendo de la situación, puede provocarle diferentes sensaciones.

1.1.2.13. SENTIMIENTOS

La persona que practican un deporte sistemático, va experimentando durante el proceso que conlleva la preparación deportiva diferentes sentimientos que van formando la madurez para poder enfrentar situaciones y como reaccionar ante ellas. Ante la pérdida de una competencia, puede desencadenarse sentimientos de frustración, ira, tristeza etc. y en contraparte ante una victoria, sentimientos de alegría, euforia, emoción etc.

Al igual que en el deporte los resultados académicos provocan sentimientos parecidos pero estos posiblemente más fuertes ya que ante la pérdida de una materia académica la reprimenda de los padres provocaría incluso la prohibición de la práctica del deporte que práctica.

Los sentimientos son polarizaciones que hace nuestra mente de los hechos, y que dan forma a la felicidad. Su origen es el resultado del movimiento de las cargas emocionales a las cuales nuestra mente se ve sometida por la variación del medio. La mente establece el objetivo y los hechos fomentan o contrarrestan su consecución y preservación. La variación del estado preferente que hace la mente del objetivo, induce en ella el sentimiento que la motiva a actuar.

No es posible evitar que sucedan y están regidos por las leyes que gobiernan el funcionamiento energético del cerebro. Inhibir un sentimiento equivale a fomentar un anhelo, postergar un anhelo fomenta una frustración o una vehemencia. Los sentimientos necesitan de una razón o cauce para ser satisfechos y hacernos sentir equilibrados.

Dado que todos los individuos manifestamos los mismos sentimientos en diferentes situaciones, se puede decir que nunca hay dos situaciones iguales ni dos personas que manifiesten exactamente la misma intensidad del sentimiento

²² J.L. Rubinstein, ** "Psicología General." p 557,558 y 559
Editorial Grijalbo, S.A. Av. Granjaas, 82, México,16 D.F.

desencadenado por un evento común a ellos. Ante esta evidencia, se puede afirmar sin temor a equivocarse que el ser humano es distinto, entre sus propios congéneres, en su forma de motivarse y que las personas responden de manera diferente a los sentimientos ajenos, algunas veces fomentando la carga y otras contrarrestándola.²³

Al hablar de personas que practican deporte no podemos dejar de tratar otro aspecto como lo es la actitud, que es la disposición satisfactoria o no que tiene una persona hacia la realización de una actividad, y en el deporte es necesario que la persona adopte una actitud positiva, inyectada de mucha energía, animo, generadora de juego limpio, con mucho ímpetu para ganar pero con responsabilidad en el momento de una derrota.

1.1.2.14. ACTITUD

Al hablar de personas que practican deporte no podemos dejar de hablar de la actitud, que es la predisposición satisfactoria o no que tiene una persona hacia la realización de una actividad, y en el deporte es necesario que la persona adopte una actitud positiva, inyectada de mucha energía, animo, generadora de juego limpio, con mucho ímpetu para ganar pero con responsabilidad en el momento de una derrota. Un atleta con grandes habilidades y capacidades con un porcentaje grande de ganar una competencia pero que adopta una actitud negativa es muy probable que la pierda. Mientras que otro atleta con menos posibilidades físicas pero con actitud positiva corre el riesgo de ganarle la competencia al otro. Es exactamente lo mismo que se necesita en el rendimiento académico una actitud positiva, deseos de ganar las materias a través del esfuerzo, la perseverancia y con la firme convicción de los beneficios que esto le provocará. Una actitud es una forma de respuesta, a alguien o a algo aprendida y relativamente permanente.

El término "actitud" ha sido definido como *"reacción afectiva positiva o negativa hacia un objeto o proposición abstracto o concreto denotado"*.

Las actitudes son aprendidas. En consecuencia pueden ser diferenciadas de los motivos biosociales como el hambre, la sed y el sexo, que no son aprendidas. Las actitudes tienden a permanecer bastantes estables con el tiempo. Estas son dirigidas siempre hacia un objeto o idea particular.

Las actitudes raras veces son asunto individual; generalmente son tomadas de grupos a los que debemos nuestra mayor simpatía.

²³ Wikipedia,** "Sentimiento"
<http://es.wikipedia.org/wiki/Sentimiento>

Las actitudes se componen de 3 elementos: *lo que piensa* (componente cognitivo), *lo que siente* (componente emocional) y *su tendencia a manifestar los pensamientos y emociones* (componente conductual).

Las emociones están relacionadas con las actitudes de una persona frente a determinada situación, cosa o persona. Entendemos por actitud una tendencia, disposición o inclinación para actuar en determinada manera. Ahora bien, en la actitud (preámbulo para ejercer una conducta), podemos encontrar varios elementos, entre los que descollarán los pensamientos y las emociones. Por ejemplo, en el estudio de una carrera, si la actitud es favorable, encontraremos pensamientos positivos referentes a ella; así como, emociones de simpatía y agrado por esos estudios. Las emociones son así ingredientes normales en las actitudes.

Todos tenemos determinadas "actitudes" ante los objetos que conocemos, y formamos actitudes nuevas ante los objetos que para nosotros son también nuevos. Podemos experimentar sentimientos positivos o negativos hacia los alimentos congelados, etc. una vez formada, es muy difícil que se modifique una actitud, ello depende en gran medida del hecho de que muchas creencias, convicciones y juicios se remiten a la familia de origen. En efecto, las actitudes pueden haberse formado desde los primeros años de vida y haberse reforzado después. Otras actitudes se aprenden de la sociedad, como es el caso de la actitud negativa ante el robo y el homicidio; por último otros dependen directamente del individuo.

Pese a todo, hay veces que las actitudes pueden modificarse, lo cual obedece a diversos motivos. Por ejemplo, una persona puede cambiar de grupo social y asimilar las actitudes de éste.

Lo que en mayor grado puede cambiar una actitud es la información que se tiene acerca del objeto.²⁴

1.2. DELIMITACION

Este trabajo se realizó en el Colegio de Señoritas El Sagrado Corazón ubicado en la 9ª avenida y 14 calle de la zona 1 de la ciudad capital durante los meses de agosto y septiembre del 2010 con las 12 señoritas de la selección de baloncesto categoría infante juvenil del Colegio Sagrado Corazón , comprendidas entre las edades de 13 a 17 años que fueron el grupo experimental y con 12 señoritas que no realizan ningún deporte y que están comprendidas en las mismas edades, seleccionadas al azar en las aulas y que se constituyeron en el grupo control. El factor que se investigó fue el rendimiento académico en estudiantes que realizan deporte sistemático y la incidencia positiva de dicha práctica en sus resultados académicos.

²⁴ html.rincondelvago.com/actitud.html - 30k -

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 TÉCNICAS

2.1.1 Técnicas de Recolección de Datos

2.1.1.1. Observación Documental

A través de ésta técnica se obtuvo las notas de las alumnas a lo largo de varios años, (puntajes) de 6º primaria a 5º grado diversificado. Es importante tener un record histórico no sólo del comportamiento de la alumna, si no también de su rendimiento académico (resultados finales en las clases de cada año, y promedio general desde sexto primaria hasta la fecha, hábitos de estudio), con el objetivo de establecer si este ha mejorado o disminuido a raíz de practicar sistemáticamente el baloncesto; además, la relación con sus compañeras y docentes del colegio, para comprobar si ha sufrido algún cambio con la práctica del deporte. Para esto se elaboró un instrumento donde se registró toda la información necesaria. Dicho instrumento fue un cuestionario que además de obtener información de los cambios sufridos desde que practica el baloncesto, pudo determinar que aspectos psicológicos fueron estimulados en la atleta, aspectos importantes de su rendimiento académico, su interés deportivo, hábitos de estudio, apoyo para la practica de baloncesto, tanto de padres de familia como de entrenados, docentes y autoridades del colegio.

El promedio de asistencia diaria en forma sistemática y continua a los entrenamientos deportivos.

El rendimiento deportivo también se puede ver con los triunfos obtenidos en las diferentes copas en que han participado en los distintos establecimientos educativos y en el campeonato escolar a nivel departamental que las clasifica al campeonato nacional y luego centroamericano, organizado por el Ministerio de Educación.

2.1.1.2 Entrevistas

2.1.1.2.1 Historia personal

Se obtuvo información de datos personales, desde que nació la señorita, hasta la fecha, relación con los padres, si los tiene o no, así como de los hermanos y demás familiares, si alguno de ellos practica deporte si padece alguna enfermedad, si recibió algún tipo de estimulación que haya incidido en el desarrollo motor e intelectual de la niña, ya que todo esto me informo de generalidades que fueron determinantes para la investigación. Se convocó a los

padres de familia a los que se les realizó una entrevista la que duro cuarenta y cinco minutos por estudiante. Las entrevistas se realizaron en las instalaciones del Colegio de Señoritas El Sagrado, ubicado en la 14 avenida y 9ª calle de la zona, durante la semana del 3 al 7 de mayo de 2011, de 14 a 17.

2.1.1.2.2 Historia deportiva

Además de la historia personal se obtuvo la historia deportiva desde que principió a practicar el baloncesto hasta la fecha; cómo ha sido su rendimiento deportivo, que opinión tiene ella del deporte que practica y de los deportes en general, qué la motiva a practicarlo, si lo practica porque le gusta o tiene algún tipo de presión, en que lugares ha jugado y entrenado, si ha pertenecido a alguna selección departamental o nacional, en qué campeonatos ha participado, qué opina de los triunfos y de las derrotas, que significa para ella una medalla; esta información me ayudó a conocer la importancia que el deporte tiene en su vida. Para lograr esto se elaboró un instrumento con toda la información necesaria.

2.1.2 Técnicas de Análisis Estadístico

Se utilizó la estadística descriptiva y el cálculo porcentual para determinar qué porcentaje de estudiantes que practican baloncesto y de las que no lo practican se mantuvieron en los promedios de 70-80, 80-90 y 90-100. Así mismo se elaboraron graficas Circulares y de Líneas Comparativas para representar gráficamente la secuencia de cambio que tuvieron las estudiantes en su promedio académico durante los últimos años que Estudiaron en El Colegio de Señoritas el Sagrado Corazón y establecer qué porcentaje mejoro, se mantuvo o bajo en los mencionados anteriormente.

2.2. INSTRUMENTOS

2.2.1. CUESTIONARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Este cuestionario contiene 32 ítems sobre la historia personal, deportiva y académica de las atletas del equipo de baloncesto del Colegio para Señoritas El Sagrado Corazón, los cuales me ayudaron a determinar si la práctica del baloncesto a contribuido ha mejorar el rendimiento académico. El cuestionario se estructuro de la siguiente forma:

- I. Instrucciones
- II. Datos Generales
- III. Información académica
- IV Información Deportiva

Ver ejemplar en anexos.

2.2.2 REGISTRO DE CALIFICACIONES

Se realizó un cuadro comparativo con las calificaciones de las atletas desde primero básico hasta el grado que cursan actualmente, para determinar si los resultados después de practicar el baloncesto han mejorado. Dicho cuadro consta de 5 columnas, una con el nombre de la estudiante tres columnas con los promedios de los últimos años cursados y una con el promedio general. Un cuadro para las estudiantes que practican baloncesto y otro para las que no practican baloncesto.

III. PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.

3.1. CARACTERISTICAS DEL LUGAR Y LA POBLACION

3.1.1. CARACTERISTICAS DEL LUGAR.

El trabajo se realizó en el colegio de señoritas El Sagrado Corazón, ubicado en la 9ª avenida y catorce calle de la zona 1 de la ciudad capital. Es un establecimiento educativo privado, que atiende población de género femenino de estatus social medio y medio alto, desde nivel pre-primario hasta nivel diversificado. Fue creado en el año de 1905. Su nivel académico está ubicado entre uno de los mejores del país. Es un establecimiento de los pocos que apoyan a atletas de baloncesto y voleibol, proporcionándoles becas estudiantiles para luego prepararlas en el deporte que decidan entre el baloncesto o el voleibol.

3.1.2. CARACTERISTICAS DE LA POBLACIÓN

La población con la que se trabajó fueron 24 estudiantes del colegio de señoritas El Sagrado Corazón, 12 de ellas estudiantes que practican baloncesto de una forma sistemática que pertenecen a la selección del colegio; la mayoría de ellas son beneficiadas con una beca estudiantil por su práctica deportiva. La edad de las señoritas es de los 13 a los 17 años y cursan desde primero básico hasta diversificado, son de estatus social medio. Las otras 12 señoritas son estudiantes escogidas al azar de las aulas de las 12 señoritas deportistas también de 13 a 17 años de 1º básico a diversificado de nivel medio-alto.

3.2. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

3.2.1. RESULTADOS ACADÉMICOS DE LAS ESTUDIANTES QUE NO PRACTICAN BALONCESTO Y DE LAS QUE PRACTICAN BALONCESTO SISTEMATICO.

A través de la observación documental obtuve el registro de calificaciones proporcionado por las autoridades del Colegio para señoritas El Sagrado Corazón quienes me proporcionaron los certificados de calificaciones desde primero básico hasta el grado que cursan actualmente todas las estudiantes. En el cuadro No 1 podemos observar el registro de las estudiantes que no practican deporte:

**CUADRO No 1
ESTUDIANTES QUE NO PRACTICAN DEPORTE**

No	NOMBRE	PROM 1° BASICO	PROMEDIO 2oBASICO	PROMEDIO 3° BASICO	PROMEDIO 4° DIVER.	PROMEDIO 5° DIVER	PROMEDIO GENERAL
1	LISBETH CAROLINA LOPEZ GARCIA	76	75	73	81	74	76
2	MARILYN PAOLA ALVIZURES RAMIREZ	89	89	90			89
3	MONICA ALEJANDRA DONIS PADILLA	86	85	90			87
4	MONICA FERNANDA GONZALEZ MENDEZ	91	94	94			93
5	KARLA LETICIA LAYNEZ CLUROY	82	86	70			79
6	LUISA MARIA MENDEZ VIDAURRE	82	86	70			79
7	ASTRID CAROLINA RODRIGUEZ MONZON	94	90	87			90
8	ANDREA MARIA LEAL CHINCHILLA	74	76	81	86	91	81
9	SOFIA ABIGAIL GUDIEL ROBLES	75	60	79			71
10	JAKELINE PAOLA RIVERA JUAREZ		75	78	81	79	78
11	JESSICA MARIELA BARRIOS CARRILLO	87	89	88	91	91	89
12	LUCIA ALEJANDRA AREOLA QUIC	81	83	82	82	84	82

De las doce estudiantes siete son de tercero básico y cinco del último año de diversificado. Al sumar los promedios de los grados cruzados de cada una de ellas, cinco tienen un promedio entre 70-80, cinco entre 80-90 y por consiguiente dos entre 90-100.

En el cuadro No 2 tenemos el registro de calificaciones de las estudiantes que practican baloncesto sistemático

**CUADRO No 2
ESTUDIANTES QUE PRACTICAN BALONCESTO SISTEMATICO**

1	NANCY IZABELA FIGUEROA CONTRERAS	89	90	81			86
2	MARIA FERNANDA DEL CID SUCHI	83	76				80
3	SHARON ARIANA CONTRERAS SAENZ	74	69				72
4	LEIDY YANIRA ESTRADA SALAZAR	78	78	79			78
5	ZABY LLAZIRA ALDANA MELENDEZ	72	64	76	78		73
6	NADIA SOFIA ALEJANDRA AGUILAR ZAMORA	97	97	98	97		97
7	MARIANA STEPANIA SERRANO CASTILLO	69	70	81	66		71
8	MONICA ELIZABETH FIGUEROA CONTRERAS	95	92	93			93
9	LESSLY CAROLINA VALLADARES GONZALEZ	85	81	91			85
10	MARIA SOPHIA VILLEDA SANDOVAL	90	87	87	90	87	82
11	KRISTA FERNANDA CANO NORIEGA	88	95				91
12	ASTRID MISHELLE GARCIA CASTAÑEDA	94					94

De las doce estudiantes, una es de primero básico, tres de segundo básico, cuatro de tercero básico y cuatro de diversificado de las cuales cuatro están dentro de los promedios de 70-80, cuatro entre 80-90 y cuatro entre 90-100.

3.2.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO

El rendimiento académico de las estudiantes que participaron en este estudio tanto las que practican deporte sistemático como de las que no, obtuvieron promedios buenos, pero la diferencia la establece la cantidad de atletas que practican deporte que obtuvieron promedios excelentes. El cuadro No 3 muestra los promedios obtenidos por cada una de las estudiantes que participaron en este estudio.

CUADRO No 3
PROMEDIOS GENERALES

No	NOMBRE DE ATLETAS QUE PRACTICAN BALONCESTO	PROMEDIO TOTAL
1	NANCY IZABELA FIGUEROA CONTRERAS	86
2	MARIA FERNANDA DEL CID SUCHI	80
3	SHARON ARIANA CONTRERAS SAENZ	72
4	LEIDY YANIRA ESTRADA SALAZAR	78
5	ZABY LLAZIRA ALDANA MELENDEZ	73
6	NADIA SOFIA ALEJANDRA AGUILAR ZAMORA	97
7	MARIANA STEPANIA SERRANO CASTILLO	71
8	MONICA ELIZABETH FIGUEROA CONTRERAS	93
9	LESSLY CAROLINA VALLADARES GONZALEZ	85
10	MARIA SOPHIA VILLEDA SANDOVAL	82
11	KRISTA FERNANDA CANO NORIEGA	91
12	ASTRID MISHELLE GARCIA CASTAÑEDA	94

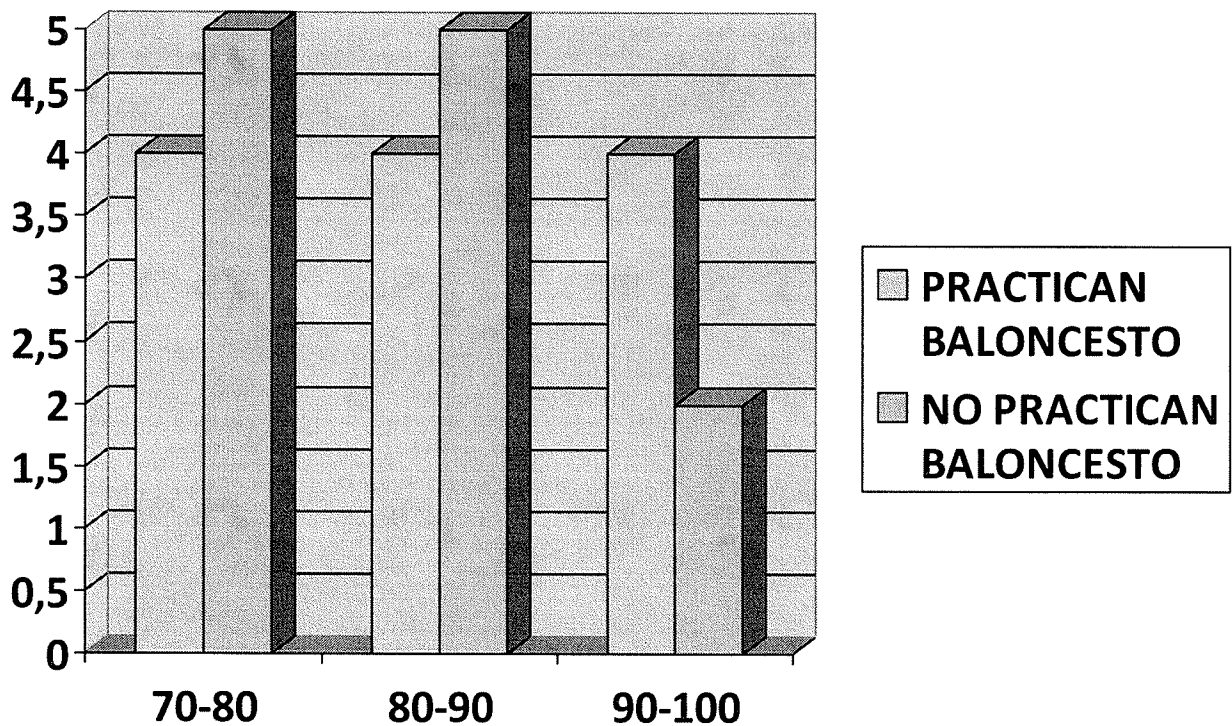
No	NOMBRE DE ESTUDIANTES QUE NO PRACTICAN BALONCESTO	PROMEDIO TOTAL
1	LISBETH CAROLINA LOPEZ GARCIA	76
2	MARILYN PAOLA ALVIZURES RAMIREZ	89
3	MONICA ALEJANDRA DONIS PADILLA	87
4	MONICA FERNANDA GONZALEZ MENDEZ	93
5	KARLA LETICIA LAYNEZ CLUROY	79
6	LUISA MARIA MENDEZ VIDAURRE	79
7	ASTRID CAROLINA RODRIGUEZ MONZON	90
8	ANDREA MARIA LEAL CHINCHILLA	81
9	SOFIA ABIGAIL GUDIEL ROBLES	71
10	JAKELINE PAOLA RIVERA JUAREZ	78
11	JESSICA MARIELA BARRIOS CARRILLO	89
12	LUCIA ALEJANDRA AREOLA QUIC	82

Para el análisis de este trabajo se utilizaron tres rangos de promedios: 70-80 que es bueno, 80-90 que es muy bueno y 90-100 que es excelente

En la gráfica No 1 podemos ver la relación de promedios entre las estudiantes que practican baloncesto y las que no, ubicadas dentro del rango correspondiente.

GRÁFICA No 1

RELACION DE PROMEDIOS ENTRE ESTUDIANTES QUE PRACTICAN BALONCESTO Y LAS QUE NO LO PRACTICAN

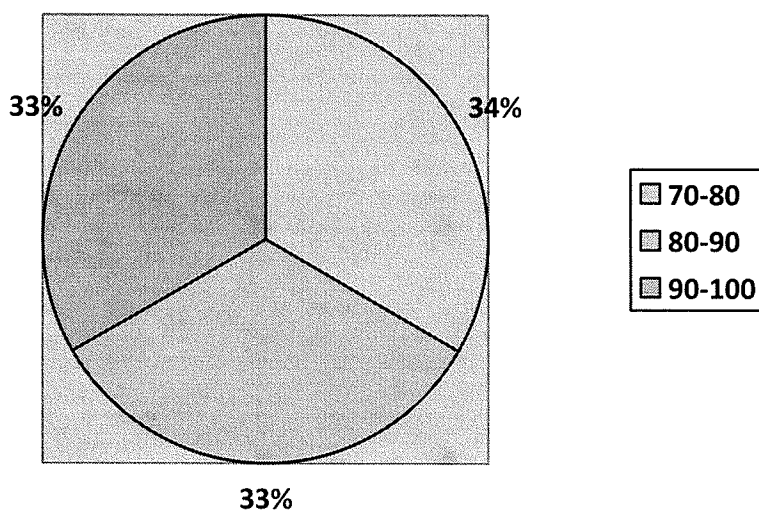


En esta gráfica podemos observar la mayor cantidad de estudiantes que no practican baloncesto se mantuvieron dentro del promedios de 70 a 90 y la menor cantidad entre el 90-100, mientras que las que practican baloncesto se dividió con la misma cantidad dentro de los tres promedios establecidos. Esto indica que más cantidad de estudiantes que practican tienen el promedio excelente.

Observamos que las estudiantes que practican baloncesto se dividieron en porcentajes iguales en cada rango, o sea el 33% en cada uno, como lo podemos ver en la grafica No 2, mientras que las que no practican baloncesto se ubicaron en el 41% en 70-80, un 42% en 80-90 y solamente un 17% en 90-100, como lo indica la grafica No 3.

GRÁFICA No 2

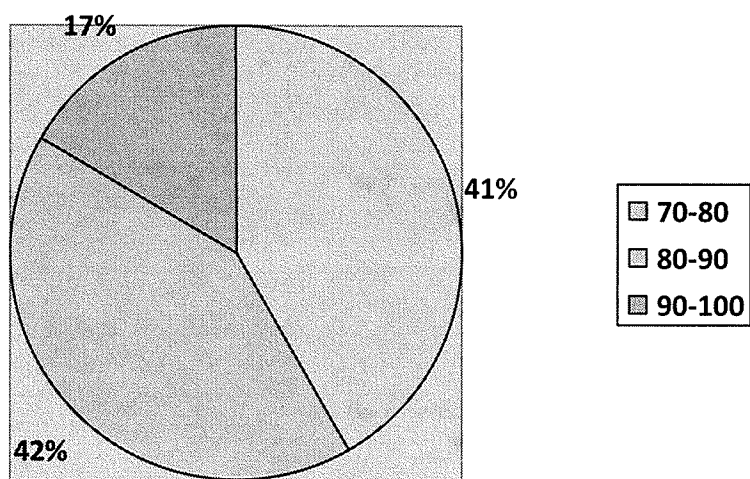
ESTUDIANTES QUE PRACTICAN BALONCESTO



En esta gráfica podemos observar que tenemos la misma cantidad de estudiantes en los tres diferentes rangos lo que nos indica que tenemos el mismo porcentaje en las estudiantes que practican baloncesto tanto en el promedio 70-80 que es bueno, 80-90 que es muy bueno y 90-100 que es excelente.

GRÁFICA No 3

ESTUDIANTES QUE NO PRACTICAN BALONCESTO



En esta grafica podemos observar que un 41% las estudiantes que no practican baloncesto se ubicaron en el promedio de 70-80 que es bueno, un 42% en el promedio 80-90 que es muy bueno y solamente un 17% en el promedio de 90-100 que es excelente.

3.2.3. RELACION ENTRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO

A través de la observación, las entrevistas personales y el cuestionario de recolección de datos se pudo determinar que las 12 estudiantes que practican baloncesto ocupan 2 horas diarias por las tardes a sus entrenos deportivos a diferencia de las otras 12, lo que provoca en las primeras cansancio, que a pesar de su esfuerzo por realizar las tareas muchas veces no pueden cumplir a un 100% con éstas.

Además, durante el año participan en varias competencias a nivel nacional e internacional por lo que deben de ausentarse al colegio por varias semanas, lo cual provoca molestia en algunas docentes que no les apoyan en la recepción de tareas en fechas posteriores ni les realizan las evaluaciones a las que no asistieron.

Las estudiantes que practican baloncesto, a pesar de contar con menos tiempo para estudiar, hacer tareas y tener otros aspectos en contra, lograron mantenerse cada una de ellas en los promedios con los que iniciaron, teniendo una tercera parte de estudiantes en cada uno de los tres promedios, mientras que las que no practican baloncesto a pesar de contar con más tiempo, y aunque los promedios de 70-80 y 80-90 son buenos promedios, solo un 17% obtuvo promedios excelentes.

Se determinó, entonces, que la práctica del deporte sistemático sí influye positivamente en el rendimiento académico, pues como se pudo ver en los resultados, un 33% de estudiantes que practican baloncesto se mantuvieron en el promedio 90-100 que es excelente mientras que las que no practican baloncesto solo un 17% se pudo mantener en ese promedio; es decir, que aunque tener promedios entre 70 y 90 es bueno, pudimos constatar que más estudiantes que practican un deporte sistemático obtuvieron mejores promedios.

IV.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

4.1.1. Según los resultados obtenidos en este estudio, la práctica sistemática del baloncesto sí influye positivamente en las estudiantes, ya que las que practican baloncesto se mantuvieron en los promedios con los que iniciaron y con un 33% en el promedio 90-100 que equivale a excelente contra un 17% de las que no practican ningún deporte.

4.1.2. La carga deportiva, por tratarse de esfuerzo físico y extra al horario de clases, provoca fatiga en las estudiantes y que a pesar de eso hay más estudiantes que practican deporte sistemático con mejores promedios.

4.1.3. El hecho de que las estudiantes practiquen un deporte de una forma sistemática y su esfuerzo sea mayor que el de las que no practican, exige la necesidad de pedir como requisito para pertenecer al equipo de baloncesto un promedio mínimo en las notas de las alumnas, para que sus resultados académicos no se vean afectados y hasta puedan mejorar.

4.1.4. La falta de apoyo de las maestras para recibir tareas y reponer evaluaciones cuando las estudiantes participan en una competencia provoca un esfuerzo mayor en las estudiantes que practican baloncesto y que a través de la organización en sus horarios han logrado salir exitosamente en sus resultados académicos.

4.2. Recomendaciones

4.2.1 Que se realicen proyectos que estimulen a las estudiantes a practicar deporte, ya que esto les producirá beneficios fisiológicos, psicológicos y como pudimos determinar en este estudio en los resultados académicos, además de llevarlas a obtener una mejor calidad de vida.

4.2.2. Que se determine un promedio mínimo en las notas de las estudiantes para poder pertenecer al equipo de baloncesto, para que las atletas mantengan el interés en las dos actividades de forma balanceada.

4.2.3. Que los padres de familia junto al entrenador y las autoridades del colegio exijan el promedio mínimo para pertenecer al equipo de baloncesto del colegio y el no cumplimiento de dicha regla tenga como consecuencia el retiro de la estudiante del equipo.

4.2.4. Que el entrenador y autoridades del Colegio realicen convenios con las maestras para que las atletas no se vean perjudicadas con la entrega de tareas, ya que ellas representan no sólo a su establecimiento sino también a Guatemala.

BIBLIOGRAFIA

- Artículo 10 de la ley del deporte de la región de Murcia, España
http://www.educarm.es/admin/webForm.php?mode=visualizaAplicacionWeb&aplicacion=DEPORTE_ESCOLAR&web=17
- Warren E, William** “Entrenamiento Deportivo”
- Martínez Otero, Valentín ** “Rendimiento Académico”
www.ateiamerica.com/pages/aulabiera/programa2
- Gabriel Molnar ** “Estudiantes que hacen Deporte”
www.efdeporte.com/com/entrenamiento
- Tercedor, Pablo *** “Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física”Pag.79
[WWW efdeporte.com/](http://WWW.efdeporte.com/)
- Warren E, William ** “Entrenamiento Deportivo”
www.ateiamerica.com/pages/aulabiera/programa2
- Billat, Veronique ** “Fisiología y Metodología del entrenamiento”
- Martínez Otero, Valentín ** “Rendimiento Académico”
<http://www.paidotribo.com/pdfs/621/621.0.pdf>
- Reyes Tejada, Yesica Noelia ** “Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el auto concepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la unmsm”
www.efdeporte.com/com/entrenamiento
- Informa Joven *** “Deporte Escolar”
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/Salud/Reyes_T_Y/Introducci%C3%B3n.htm
http://www.informajoven.org/info/deportes/F_5.htm
- Artículo 42 y 43 de La Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte Nacional
- Artículo 33 de La Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte Nacional
- Artículo 33 de La Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte Nacional
- Zoreda, Humberto *** “Revista Deportiva Antorcha” México de 1964
http://www.chiledeportes.gov.cl/preguntas_frecuentes/deporte_competitivo.php
- <http://www.tiquicia.com/columnas/deportes/014q20401.asp> Jorge Antonio Muñoz
http://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_Olimpicos
- Rubinstein, J.L. ** “Psicología General”
Editorial Grijalbo, S.A. Av. Granjaas, 82, México, 16 D.F. p727,728
- Temperamento, *** “Enciclopedia Microsoft® Encarta® Online”
<http://www.psicodeportes.com/articulos/Florean/concentracion.html>
- <http://www.equipkids.org/psicoterapia.htm/> **Ps. Silvia Correa** - Ex docente de la Cátedra de Psicología de la Personalidad y

Psicoterapia de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – Perú

- Rubinstein, J.L. ** “Psicología General.”
- Editorial Grijalbo, México, 16 D.F.
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Sentimiento>
- [http://es.encarta.msn.com/encyclopedia_961533859/Temperamento_\(psicolog%C3%ADa\).html](http://es.encarta.msn.com/encyclopedia_961533859/Temperamento_(psicolog%C3%ADa).html)
- html.rincondelvago.com/actitud.html - 30k -
- Wikipedia, ** “Sentimiento”
www.ateiamerica.com/pages/aulabiera/programa2
www.efdeporte.com/com/entrenamiento

ANEXO

7. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Instrucciones: Por favor, responder a las siguientes preguntas que se le formulan, de acuerdo a sus intereses, no deje ninguna sin contestar.

DATOS GENERALES:

Nombre: _____
Edad: _____ años Sexo: Mas. Fem.
Fecha: _____
Grado: _____

1 Cree usted que el practicar un deporte de forma continua ha mejorado su rendimiento en sus clases.

SI NO

2 Ha dejado clases retrasadas a causa de practicar Básquetbol

SI NO

3 En qué grado ingresó al Colegio para señoritas El Sagrado Corazón

Preparatoria

Primaria

1° Básico

2° Básico

3° Básico

Diversificado

4 Ha repetido algún grado,

Si No Cual (es) _____

5 Tiene el beneficio de una beca estudiantil por jugar baloncesto por parte del Colegio.

Cierto porcentaje Media beca Beca completa

Bus

6 Cuando tienen una actividad deportiva en horario de clases ¿cual es la reacción de los docentes?:

Les permiten entregar trabajos antes o después

Les permiten Realizar exámenes antes o después

Entrega de trabajos especiales

Pocas veces las apoyan

No las apoyan en nada

7 Que piensan de usted sus compañeras y amigas que no practican baloncesto:

Las consideran un ejemplo a seguir

No les interesa lo que hacen

Le han indicado que les gustaría jugar como usted

8 Que les aconsejaría a sus compañeras que no practican un deporte:

Que practiquen baloncesto

Que no practiquen baloncesto

Que el baloncesto le ayudará a organizarse en sus estudios

Que el baloncesto le perjudicará en sus estudios

9 Cree que más niñas deberían practicar baloncesto

Si No

10 Qué días y cuantas horas entrena baloncesto a la semana?

Lunes Viernes 4 horas

Martes Sábado 6 horas

Miércoles Domingo 10 horas
Jueves 2 horas otros _____

11 Porqué razón practica baloncesto

- Le gusta
- A sus padres les gusta
- El Colegio se lo requiere
- Otros

Mencione: _____

12 Que beneficios le proporciona la practica del baloncesto

- Físicos
- Biológicos
- Psicológicos
- Sociales
- Académicos
- Todos
- Otros

13 Que diferencia ha notado en sus estudios desde que practica baloncesto

- Mejóro su promedio Bajó su promedio
- Ha organizado mejor su tiempo No le alcanza el tiempo

14 Ha notado mejoría en sus capacidades físicas, con la práctica del baloncesto, indique en cuales

- Resistencia Fuerza
- Flexibilidad Velocidad

15 Que resultados le provoca la práctica del baloncesto

No le alcanza el tiempo para estudiar Se siente muy cansada

No hace tareas Le permite organizar más su tiempo

Se rige por un horario bien planificado

16 Se siente ubicado socialmente y obtienen mejores calificaciones escolares con la práctica del baloncesto.

SI – NO

17 Utiliza un horario para la realización de tareas y estudio en casa?

Si No

18 Si su respuesta anterior es afirmativa indique desde cuando

Antes de jugar baloncesto Después de jugar baloncesto

19 Ha notado algún cambio en su carácter a partir de la práctica de baloncesto.

Se enoja constantemente Es tolerante en la competencia

Actúa impulsivamente Razona antes de actuar

Practica el juego limpio

20 En la realización de cualquier actividad, ¿como es su actuación?

Se distrae fácilmente Presta atención por corto tiempo

Presta atención por largo tiempo

21 Cuando esta compitiendo ¿en que está pensando?

En lo que el público grita En seguir lo que el entrenador indica

No escucha nada Está centrado en ganar la competencia

22 Cuando un entreno provoca mucho cansancio:

No asisto al siguiente entreno Asisto pero informo estar enferma

Participo igual que siempre Me esfuerzo más

23 Cumple usted con los días y el tiempo requerido en los entrenos.

No faltó a ningún entreno No voy a los entrenos

Solo por una razón de fuerza mayor faltó a los entrenos

24 Cuando asiste a los entrenos como se siente

Muy contento de asistir Asiste por su propia cuenta

Se siente obligado a ir Asiste aunque esté muy cansada

25 Si tiene una actividad recreativa en el mismo horario de su entreno ¿Qué hace?

Participa en la actividad recreativa o Asiste a su entreno

26 Si los entrenos se realizan fines de semana ¿Qué hace?

Asiste al entreno Prefiere descansar

27 Que aspectos psicológicos se estimulan con la práctica del deporte del baloncesto:

Atención

Memoria

Concentración

inteligencia

28 ¿Que tipo de estímulo le produce la práctica del baloncesto?

motivación,

seguridad

disciplina

levanta su autoestima

29 Considera usted que la actividad física y el deporte sistemático es un excelente medio para canalizar su agresividad natural, les hace sentirse bien consigo mismo, mejoran su relación con padres y educadores,

SI NO

30 Para pertenecer a la selección de baloncesto de su colegio le exigen un promedio preestablecido

60 70 80 90 Ninguno

31 Para pertenecer de baloncesto de su colegio debe cumplir algunos requisitos?

Físicos disciplinarios Médicos

Académicos Ninguno

32 Recibe alguna instrucción por parte del entrenador para organizar su tiempo, entre entrenos y tiempo de estudio en casa.

Elaboración de horario Ninguno

Ha tenido problemas a causa de practicar Básquetbol

SI NO mencione:

Padres
Hermanos
Maestros
Amigos
Otros