

Sistema Universitario Ana G. Méndez
Universidad Metropolitana
Escuela Graduada de Educación
Cupey, Puerto Rico

Guía Digital de Balongol para Maestros de Educación Física Adaptada

Por: Myrna L. González Santiago

TABLA DE CONTENIDO

1. Dedicatoria	i
2. Agradecimiento.....	ii
3. Sumario.....	iii
4. Capítulo I.....	1
4.1 Introducción.....	1
4.2 Exposición del Problema.....	1
4.3 Justificación del Estudio.....	2
4.4 Propósito del Estudio.....	3
4.5 Preguntas de Investigación.....	3
4.6 Limitaciones.....	3
4.7 Delimitaciones.....	3
4.8 Definición de Términos.....	4
5. Capítulo II.....	8
5.1 Revisión de Literatura.....	8
5.2 Introducción.....	8

5.3 Guía de Balongol.....	9
5.4 Estudios Realizados.....	11
5.5 Resumen Breve.....	11
5.6 Marco Conceptual.....	12
6. Capítulo III	13
6.1 Metodología.....	13
6.2 Población.....	13
6.3 Procedimiento.....	13
6.4 Instrumento.....	14
6.5 Análisis de Datos	14
6.6 Exposición del Tema.....	14
6.7 Instalaciones y equipo utilizados en balongol.....	14
7. Capítulo IV	16
7.1 Guía de balongol.....	16
7.2 Destrezas de Balongol.....	17

7.2.1 Lanzamiento de balón.....	17
7.2.2 Lanzamiento silencioso de balón (Rodar el balón).....	18
7.2.3 Pase de balón a compañero.....	19
7.2.4 Defensa de balón con un jugador.....	20
7.2.5 Defensa de balón con dos jugadores.....	21
7.2.6 Defensa de balón con 3 jugadores.....	22
7.2.7 Ubicación por medio de las líneas.....	23
7.2.8 Ubicación mediante las porterías.....	24
7.2.9 Pararse.....	25
7.2.10 Acostarse	26
7.2.11 Deslizamiento.....	27
7.2.12 Sentado.....	28
8. Capítulo V.....	29
8.1 Conclusiones y Recomendaciones.....	29
8.2 Referencias.....	32

8.3 Apéndices.....	35
8.3.1 Apéndice A.....	36
8.3.2 Apéndice B.....	37
8.3.3 Apéndice C.....	38
8.3.4 Apéndice D.....	39
8.3.5 Apéndice E.....	40
8.3.6 Apéndice F.....	41

9. Tabla de Videos

9.1 Lanzamiento de balón.....	17
9.2 Lanzamiento silencioso de balón (Rodar el balón).....	18
9.3 Pase de balón a compañero.....	19
9.4 Defensa de balón con un jugador.....	20
9.5 Defensa de balón con dos jugadores.....	21
9.6 Defensa de balón con 3 jugadores.....	22
9.7 Ubicación por medio de las líneas.....	23

9.8 Ubicación mediante las porterías.....	24
9.9 Pararse.....	25
9.10 Acostarse.....	26
9.11 Deslizamiento.....	27
9.12 Sentado.....	28

DEDICATORIA

El proceso de hacer este trabajo ha sido largo, tedioso y sacrificador. A través de este trabajo he aprendido muchas cosas, pero entre ellas el de la unión familiar. Mi familia ha sido parte esencial para el éxito de este trabajo. Este trabajo se lo dedico a tanta gente importante en mi vida, gracias por estar ahí para ayudarme a cuidar a mis hijos, gracias por ayudarme a manejar el “stress” que en tantas ocasiones variaban mi humor, gracias por ayudarme a organizar mi vida y ponerla bajo control en la búsqueda del Ser Supremo. Mami Myrna, Papi Juan, Esposo Lugo, Mis hijos Jomar y Jomyr que son mi inspiración y mi razón de luchar. Mis Hermanos Juan Luis y Joey, sobre todo al principal de todo esto, a Mi Señor Jesucristo. Gracias por todo el apoyo que me han dado en este camino, uno de tantos importantes en vida. Dios mío gracias por todo y Los Amo con todo mi ser.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mis Profesores que aportaron un granito de arena para que este trabajo lograra concretarse. A través de sus consejos, críticas, exigencias y apoyo logré realizar este trabajo sacrificador con éxito. Le quiero dar las gracias a Dr. Mariano Santini, Dr. Miguel Albarrán, Dra. Gloria Díaz por hacer que me esforzara al momento de realizar este trabajo y por sus consejos sabios. En el camino tan importante de lo que es mis estudios graduados pude conocer al caballero Luis Manuel “Papo” Pizarro. Al le quiero agradecer en gran medida las veces que lo llamaba por que tena alguna duda o sus consejos sabios y siempre estaba disponible para lo que necesitar. Gracias Papo por todo y por brindarme tu amistad, pues un gran amigo. Gracias a mis amistades por soportarme en esos momentos de tensión en mi vida las quiero mucho, Clarion, Lizy, Frances, Vicky. Mil gracias y Bendiciones a todos.

Gracias Dios por poner en mi camino a estos Ángeles para que me ayudaran a subir uno de los escalones en mi vida y también por poner unas amistades que fueron claves en este paso.

SUMARIO

Mediante la elaboración de este estudio, se llevo a cabo una recopilación de información con el propósito de capacitar a maestros de educación física para la enseñanza del deporte del balongol a los estudiantes con necesidades especiales y estudiantes de corriente regular. A través de la literatura recuperada se puede confirmar que el deporte del balongol ayuda a la socialización entre los estudiantes con necesidades y los estudiantes sin necesidades. Según Monreal, este deporte ayuda a al desarrollo de la consciencia corporal ya que se necesita saber la trayectoria del balón para poder ser detectad. Además este deporte requiere de una gran concentración para poder escuchar el cascabel del balón, también ayuda a desarrollar y/o refinar una buena constitución física, desplazamientos rápidos y cortos, sentido auditivo, entre otros.

En este deporte se puede practicar la inclusión ya que el deporte es para personas ciegas, pero las personas sin deficiencia visual pueden participar del mismo. Esto ayudando a la socialización y sensibilización entre estas dos poblaciones intercambiando experiencias.

En el capítulo cuatro podrán encontrar las destrezas básicas del balongol y la ejecución de cada una de las destrezas podrán ser observadas mediante un video.

CAPITULO I

INTRODUCCION

El balongol (goalball), es el primer deporte creado especialmente para personas legalmente ciegas ó ciegas parciales. En este deporte el sentido auditivo es esencial, al igual que una capacidad de conciencia corporal ya que el individuo debe detectar la trayectoria de la bola y al mismo tiempo ubicarse en su área correctamente (Monreal, 2009). Los atletas que participan de este deporte deben tener una buena constitución física ya que los movimientos de desplazamientos son rápidos y cortos. El beneficio psíquico del deporte del balongol es bastante ya que tiene que tener una gran capacidad de concentración. También requiere de una gran concentración. De acuerdo con la revista el Deporte Adaptado, este deporte es adecuado para edades infantiles ya que desarrolla, específicamente, orientación en el espacio, percepción auditiva, componente social, ya que es un deporte en equipo. A partir de 1976, el Goalball fue acogido dentro de la Organización Nacional de Deportes para Minusválidos (ISOD) que se encargará de sancionar los Campeonatos Mundiales y los Juegos Paralímpicos de verano de 1976 en Toronto (Canadá) y de 1980 en Arnhem Holanda (Monreal, 2009). En el 1981, en Paris, más 30 países participantes en deportes para ciegos, formaron la asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA). En 1982, IBSA crea un subcomité de balongol, para la unificación de este deporte a nivel mundial y la revisión del reglamento.

Exposición del problema

La mayor parte de los maestros de Educación Física regular y adaptada no conocen el deporte del balongol, pues no es parte del currículo de educación física adaptada y mucho menos en el de educación física regular. La importancia de conocer deportes para las personas con deficiencia visual es que actualmente en el mundo hay

alrededor de 40 a 45 millones de personas ciegas. Se espera que esta cifra aumente a 135 millones para el año 2020 (Resnikoff, Serge, Kocur, & Ivo, 2003). Lo que hace importante que dentro de los currículos universitarios y escuelas se enseñe el mismo para poder integrar a todas las poblaciones, en especial a los estudiantes con deficiencia visual.

Justificación del estudio

Esta guía de balongol se realizará para que los maestros de educación física adaptada y regular, conozcan de este deporte, puedan enseñar en sus escuelas, ya que las universidades, escuelas e instituciones, tales como el Departamento de Recreación y Deportes, no cuentan con programas de balongol. La educación física es de suma importancia para los estudiantes ya que es una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida (Fernández, 2009). Además, este deporte desarrolla la coordinación, acondicionamiento físico, desarrollo motor grueso y agilidad (Vega & Albarrán, 1992)

El deporte del balongol en Puerto Rico no cuenta con suficientes programas que brinden servicios recreativos y deportivos a las poblaciones de no-videntes, ya sea por que carezcan de personal, facilidades y equipos adecuados, o del conocimiento y concientización suficiente para la prestación de servicios recreativos y deportivos inclusivos (Vega & Albarrán, 1992).

El deseo de facilitar al maestro de educación física regular y adaptada una guía digital de balongol para que conozcan este deporte, motivaron al investigador a realizar este estudio. A través de la guía digital de balongol, el investigador facilitará la enseñanza de las destrezas de básicas de este deporte, de su historia y reglas a los maestros de educación física regular y adaptada para que sea integrado en el salón de clase.

Propósito del estudio

El propósito de este estudio es realizar una guía digital de balongol para maestros de Educación Física regular y adaptada. De igual manera que el maestro conozca de este deporte y facilitar su conocimiento y enseñanza a sus estudiantes y aprendices.

Preguntas de investigación

1. ¿Qué es el balongol?
2. ¿Cómo se juega el balongol?
3. ¿Cuáles son las destrezas básicas del deporte?
4. ¿Cuáles son los beneficios?

Limitaciones

Las limitaciones que se presentó en esta investigación fue la literatura relacionada al tema de balongol en Puerto Rico. En Puerto Rico no se escribió mucho sobre este tema, encontrando solo una publicación por Vega & Albarrán. La vigencia del artículo publicado data del 1992, afectando esto a la búsqueda de referencias recientes. Segunda limitación para este estudio es que sólo se hablará de las instituciones que se relacionen a este deporte, el cual todas son fuera de Puerto Rico.

Delimitaciones

Durante la búsqueda de información y los datos para preparar esta guía el investigador tuvo que recurrir a la búsqueda de información de las diferentes instituciones que practican o se relacionan con este deporte tales como, International Blind Sport Association (IBSA), Federación Española de Deportes para Ciegos (ONCE), USA Goalball, entre otras.

Definición de términos

El investigador pretende facilitar, con las definiciones de términos al lector los conceptos utilizados en esta investigación.

1. Ceguera: La ceguera es la privación de la vista. Se puede hablar de ceguera parcial, es cuando la persona tiene poca visión o distingue luces y sombras o de ceguera total, es cuando el sujeto no ve absolutamente nada y no puede distinguir ninguna luz (Tango, 2009).
2. Discapacidad visual profunda: Dificultad para realizar tareas visuales gruesas e imposibilidad de hacer tareas que requieran visión de detalle (Martínez, 2009).
3. Discapacidad visual- son condiciones caracterizadas por una limitación total o muy seria de la función visual (ONCE, 2008).
4. Discapacidad visual moderada: son bastantes sonidos no son escuchados y afecta lo que la persona comprende de los sonidos ambientales, incluyendo algunos sonidos de lenguaje (Marchán Carolina, Camúñez Thais, 2009)
5. Personas con deficiencia visual grave con restos para la lectoescritura en tinta- posibilidad de realizar tareas visuales con inexactitudes, requiriendo modificaciones (Martínez, 2009).

6. Ciego legal- es quien tiene una agudeza visual menor a 20/200, esto quiere decir que el paciente ve a 20 metros lo que una persona normal ve a 200 metros. Que significa lo mismo que baja visión (Cabrera, 2008).
7. Sentido Auditivo- según la revista National Institute on Deafness and other Communication Disorders (2001) es el término usado para describir lo que sucede cuando el cerebro reconoce e interpreta los sonidos a su alrededor.
8. Capacidad Espacial- Capacidad de percibir la construcción de un objeto en dos o tres dimensiones. La capacidad espacial tiene cuatro componentes; la capacidad de percibir una figura estática en diversas posiciones, la capacidad de interpretar y de duplicar los movimiento entre las varias partes de una figura, la capacidad de percibir la relación entre un objeto y la esfera del cuerpo de una persona y la capacidad de interpretar el cuerpo de una persona como objeto en espacio (Center for Neuro Skill, 2009).
9. Portería- Tienen una altura de 9m de ancho por 1,30m de alto, donde se intenta efectuar el gol (Beaver, 2009).
10. Líneas de Orientación- es una línea con una cuerda por debajo de 3mm, que sirve cómo medio de orientación a los jugadores (IBSA, 2006).
11. Pelota- bola de goma, con una dureza determinada para no deformarse con cascabeles en su interior y tiene 8 agujeros de 1 cm. de diámetro para que salga el sonido (IBSA, 2006).
12. Antifaces- Similares a las gafas de esquiar, pero completamente opacas, cómo objetivo que los jugadores que tienen resto de visión no puedan sacar provecho durante el juego (Monreal, 2009).

13. Tiro prematuro- jugador lanza la bola ante de lo permitido (Beaver, 2009).
14. Step over ó salirse del campo- jugador que lanza el balón está completamente fuera del campo al efectuar el lanzamiento (IBSA, 2006).
15. Pase fuera ó Pass out - Si mientras los jugadores de un mismo equipo se están pasando el balón, este sale de los límites laterales del campo (Monreal, 2009).
16. Ball over ó retroceso del balón- si un defensor bloquea el balón y sale rebotando más allá de la línea central (IBSA, 2006).
17. Balón muerto ó dead ball- Si el balón se queda inmóvil antes de que sea tocado por un defensor (Beaver, 2009).
18. Bola alta ó high ball- al efectuar el lanzamiento, la bola tiene que tocar al menos una vez el área del equipo que realiza el tiro en el área de lanzamiento (IBSA, 2006).
19. Balón largo ó long ball- El balón deberá tocar el suelo al menos una vez en el área neutral (Monreal, 2009).
20. Balón corto ó short ball- si después del lanzamiento la bola se queda inmóvil fuera del alcance del equipo defensor (IBSA, 2006).
21. antifaz ó eyeshades- un jugador no podrá tocar su antifaz sin permiso del árbitro.
22. Tercer tiro- Un jugador podrá efectuar sólo dos lanzamientos consecutivos (Beaver, 2009).
23. Defensa antirreglamentaria- un jugador defensivo deberá estar en contacto con el área de equipo en el momento de entrar en contacto con el balón (IBSA, 2006).
24. Diez segundos- Un equipo dispone de diez segundos para efectuar el lanzamiento (Monreal, 2009).

25. Instrucciones antirreglamentarias- Cuando una persona imparte instrucciones del banquillo a los jugadores que están en la pista fuera de los tiempos muertos (IBSA, 2006).

Capítulo II

Revisión de literatura

Introducción

En este capítulo se presentará una revisión de literatura sobre la tesis documental que se presentará en los próximos capítulos. En la misma se ha consultado sitios electrónicos. Este capítulo está dividido en cuatro secciones. Primeramente en temas y subtemas donde se relacionan los artículos electrónicos al tema de la tesis documental.

En segundo plano se presenta un resumen breve de la historia del balongol. Este deporte se origina en Europa en el año 1946, como rehabilitación a los veteranos que regresaron de la segunda guerra mundial, ciegos (ONCE, 2009). El balongol fue integrado a nivel competitivo en las paralympadas en Toronto, Canadá en el año 1976 (ONCE, 2009).

Las reglas del deporte del balongol fueron recuperadas de la International Blind Sport Federation (IBSA, 2006-2010). Las reglas estarán vigentes hasta el año 2010 en los torneos internacionales donde se participe en este deporte.

El balongol en Puerto Rico lo introdujo formalmente en 1988 el Dr. Miguel A. Albarrán durante su incumbencia como Secretario Auxiliar de Recreación Adaptada (SARA) del Departamento de Recreación y Deportes (DRD) en Puerto Rico (Vega & Albarrán, 1992). En Puerto Rico se llevó el primer torneo de balongol en San Germán, en el mismo participaron todas las regiones de SARA: San Juan, Humacao, Mayagüez y Ponce (Vega & Albarrán, 1992). Otros de los centros que apoyaban este deporte era la Universidad de Puerto Rico recinto de Río Piedras, donde el mismo realizó el primer

torneo intramural de balongol en el 1990, con la participación de 4 equipos (Vega & Albarrán, 1992).

En Venezuela se llevó un intercambio deportivo en septiembre de 1989, donde el balongol era uno de los deportes que se presentaría en el mismo. Uno de los logros alcanzados fue en diciembre del 1989, donde atletas no-videntes llegaron sub-campeones en los Terceros Juegos Latinoamericanos para Ciegos (Vega & Albarrán, 1992).

El DRD estuvo ofreciendo, en sus centros de formación adaptados, talleres de balongol. Estos talleres se ofrecieron entre los años 2007 al 2009 en el Instituto Loaiza Cordero (DRD, 2009).

El Recinto Universitario de Mayagüez lleva a cabo, todos los años, un campamento, llamado Caamp abilities, donde los participantes aprenden un poco más sobre este deporte y sus destrezas básicas. La mayoría de los participantes presentan deficiencia visual (Rosa, 2006).

Por último se realiza una explicación breve de lo que se presentará en el próximo capítulo.

Guía de balongol (goalball)

El deporte del balongol es el primer deporte paralímpico creado específicamente para personas ciegas y deficiencias visuales (CEIP). El austriaco Hanz Lorenzen y el alemán Sett Reindle crearon el balongol en Europa, después de la Segunda Guerra Mundial en el 1946, como medio de rehabilitación para los veteranos que perdieron la vista en esta guerra (Harpur, 1999). En el año 1991 se creó la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA), organización que dirige actualmente el balongol a nivel internacional (ONCE, 2009). Este deporte de balongol se introdujo por primera vez en

olimpiadas especiales en el año 1976 en las parolimpiadas de Toronto Canadá, a nivel masculino, mientras que las fêminas tuvieron que esperar hasta el 1984 en Los Ángeles (La ONCE, 2009).

Los jugadores con deficiencias visuales son clasificados como B1 son los que no divisian ningún tipo de luz por ninguno de los dos ojos hasta los que perciben luz, pero no distinguen la forma de la mano a cualquier distancia. Los clasificados en B2 son aquellos que perciben y reconocen la mano hasta los que perciben una agudeza visual de 2/60 y un ángulo de visión de cinco grados. Las personas clasificadas en B3 son aquellos que tienen una agudeza visual de más de 2/60 hasta 6/60 y un campo de visión mayor de cinco grados y menor de veinte grados (Albarrán, 2005).

En el deporte del Balongol o Goalball (inglés) participan dos equipos de 3 jugadores cada uno. Se utiliza una bola con un cascabel en el interior. El sentido auditivo es esencial para este deporte ya que depende mucho del mismo para detectar la trayectoria de la pelota (Monreal, 2009). El jugador debe tener una gran capacidad de conciencia corporal ya que debe saber donde está situado en la cancha, esto para poder interceptar la pelota o lanzar la misma para intentar hacer un gol. El partido tiene una duración de 20 minutos. Los materiales que se utilizan para este deporte son parecidos, con sus excepciones. Se utiliza una bola con un cascabel en su interior, unas porterías en cada extremo con una medida de 9 m de ancho.

El objetivo del juego es meter el balón en la portería del equipo contrario, que es lanzada con la mano. El equipo contrario tratará de evitar que el balón se meta, bloqueando el balón con cualquier parte del cuerpo. Los jugadores llevan antifaces opacos, para igualar la visibilidad de todos los jugadores.

El deporte del balongol, de acuerdo con las informaciones de los sitios electrónicos, es una combinación de los deportes del fútbol, voleibol, boliche y baloncesto, el cual se adaptan las reglas de estos deportes para personas no videntes o legalmente ciegas. En esta actividad, la buena constitución física y la excelente percepción auditiva tienen mucha importancia (Martínez, 2009). Este deporte lo pueden jugar personas no videntes, como personas videntes, ya que a los participantes les tapan los ojos con antifaces para poder jugar este deporte, igualando la visibilidad de todos. La integración en este deporte de personas legalmente ciegas y las que poseen una visión normal, es una de suma importancia para la integración de estas dos comunidades a través de este deporte y las cosas que aprenden una de otras.

Este deporte fue inventado por el alemán Hans Lorenzen y el austríaco Seep Reindl “Monreal, P”. Este nuevo deporte formaba parte de un programa de rehabilitación para veteranos minusválidos de la II Guerra Mundial. En él podían formar parte todos los veteranos ciegos, y así desarrollaban toda su capacidad de concentración y sus cualidades físicas.

Estudios realizados

El objetivo de esta tesis documental es diseñar una guía de balongol digital para maestros de Educación física, para que puedan enseñar las destrezas del deporte pedagógico, este magnífico deporte e integrarlo con personas no videntes.

Resumen breve

En este capítulo se ha presentado diversas literaturas relacionadas al tema de la tesis documental. En la misma se han consultados sitios electrónicos relacionados al tema. A continuación se presentan metodologías y procedimientos que guíen al

investigador a una conclusión y facilitar diseñar esta guía de balongol que estará disponible en un site de Internet, para el fácil acceso del lector.

El propósito de este capítulo es llevar al lector a conocer el deporte del Balongol (goalball). También se detallan los paso para enseñar el deporte de balongol, sus reglas.

El investigador pretende que el lector conozca el deporte del balongol, sus reglas e historia, mediante una guía de balongol para maestros en un site de Internet.

Marco Conceptual

El Balongol es el único deporte creado para personas ciegas y deficientes visuales en el cual participan tres jugadores en cada equipo (Del Pozo, 2002). El balongol es un deporte que promueve el desarrollo físico, psíquico y específicos, como lo es la orientación en el espacio, la percepción auditiva, el rol social ya que es un deporte en equipo en el que desarrollan cualidades de cooperación (Deportes para todos, 2007).

La revista Deportes para Todos (2007) informa que en algunas escuelas se ha experimentado con este deporte, para tratar a niños con dificultades de atención y problemas de aprendizaje, ya que mediante el balongol la capacidad de concentración se agudiza, lo cual es un deporte adecuado para edades infantiles. Este deporte lo pueden practicar personas con problemas de visión, cómo también los que no presentan problemas visuales ya que todos utilizan antifaz para igualar la dificultad.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

En el capítulo tres contiene específicamente el procedimiento llevado a cabo para realizar este estudio. En el mismo se describe la población y las muestras utilizadas por el investigador para recopilar toda información y datos mediante revisión de literatura.

Población

La población utilizada para este estudio el investigador utilizó revistas electrónicas como Efdportes, El Deporte Adaptado, artículos sobre olimpiadas de Beijín; Home Page tales como Paco goalball y Slide Share y organizaciones tales como la ONCE, IBSA reconocidas mundialmente relacionados al balongol (goalball). La muestra utilizada para esta investigación, son aquellas fuentes con alta credibilidad a través de los años y que guardaban una relación directa con el deporte del balongol. En este estudio se utilizó un total de diez muestras.

Procedimiento

Para realizar la revisión de literatura el investigador reviso varias bases de datos, revistas y organizaciones en línea, como: EBSCO host (Sport Discuss), Revista Ddeporte, Youtube, Palaestra, Encyclopedia of World Sport 2005, International Blind Sport Federation (IBSA por sus siglas en inglés), Organizaciones tales como La ONCE, USA Goalball, entre otros. Los pasos que el investigador fue a asistir a la biblioteca de la Universidad Metropolitana, Recinto de Cupey, por medio de una computadora y el recurso del Internet, accede a la base de datos por materia, entrando luego a Sport Discuss ó por títulos, seleccionando en el mismo la opción de Full Text. Luego de realizar esos pasos, debes buscar la información que deseas o que se relacione al tema.

El investigador utilizó la base de datos en línea de la Universidad Metropolitana. De igual manera el investigador optó por visitar lugares que se dedican a practicar este deporte tales como el Instituto Loaiza Cordero, escuela especializada para personas legalmente ciegas en Santurce.

Instrumento

En este estudio se creó una planilla de recopilación de datos sobre el balongol, donde se recuperó la información para este estudio. El orden en que se presentó fue el siguiente: autor, año, modalidad ó concepto, y el equipo. Este instrumento ayudará al lector pueda saber, con más facilidad, las referencias utilizadas para llevar a cabo este estudio.

Análisis de datos

De acuerdo a los datos obtenidos a través de esta investigación el investigador pudo crear una guía de balongol para los maestros de Educación Física Adaptada, para que conozcan y enseñen este deporte.

Exposición del Tema

El propósito de realizar esta guía de balongol es facilitar al maestro la enseñanza de este deporte como parte del currículo de educación Física Adaptada.

Instalaciones y equipo utilizados en Balongol

El deporte del balongol se juega en una cancha bajo techo en goma o tabloncillo para que al deslizarse o tirarse no se lastimen. Las medidas de la cancha son 9 m de ancho por 18 m de largo (IBSA, 2006-10). (Ver apéndice D)

La cancha tiene líneas preparadas con cinta adhesiva y un cordón de 3 mm debajo de la misma, para que el jugador pueda guiarse y colocarse en su posición. Dos líneas

exteriores de posición a 1,5 metros de la línea frontal delimitan el área del equipo. Las líneas estarán situadas a cada lado del área del equipo. Dos líneas de posición centrales en el área del equipo. Tendrán una longitud de 0,5 metros. Dos líneas de 0,15 metros trazadas perpendicularmente hacia la línea de gol; situadas a 1,5 metros de cada línea lateral del campo, y trazadas a partir de la línea frontal del área del equipo. Todas las líneas del campo deberán medir 0,5 metros de ancho y podrán reconocerse al tacto. (Ver apéndice F)

Las porterías miden 9 metros de ancho. Los postes redondos medirán 1,30 metros de altura y estarán fuera del campo, alineados con la línea del gol (IBSA, 2006-10). (Ver apéndice E)

La bola es de goma y mide 76 cm. de circunferencia, su diámetro es de 24 a 25 cm, pesa 1.250 gr. y contiene dos cascabeles en su interior. Posee ocho huecos de un centímetro de diámetro (IBSA, 2010-13). (Ver apéndice A)

El uniforme que se utiliza para jugar balongol son rodilleras, coderas, camisa manga larga o hasta el codo, pantalón largo o hasta la rodilla, zapatos cerrados, los mismos se utilizan como medidas de seguridad. (Ver apéndice C)

En este deporte el jugador tiene que utilizar un antifaz especializado para igualar la limitación de visibilidad entre todos los participantes. El antifaz es parecido a los protectores de ojos de un esquiador de nieve, pero la diferencia es que el antifaz está tapado para lograr que no vean. (Ver apéndice B)

CAPITULO IV

GUIA DE BALONGOL

El deporte del balongol es un deporte diseñado especialmente para personas legalmente ciegas. Este deporte requiere una gran constitución física para poder jugarlo, poca gente conoce de este deporte. Este deporte puede ayudar a estudiantes con impedimentos visuales y a estudiantes de la corriente regular a aprender y participar de este deporte ayudando a la socialización de estos.

En este capítulo se presenta las destrezas básicas del balongol. Las destrezas serán detalladas y demostradas individualmente. Se presentan videos en cada una de las destrezas de balongol.

La mayoría de las ejecuciones que se realizan en las destrezas de balongol se relacionan con varios deportes, como, lanzamiento de softball, lanzamiento del deporte del “bowling”, portero “balompié”, posición recta como el inicio al nadar, entre otros.

Para poder ver el video de las destrezas de balongol, debe colocar el cursor encima del video y apretar la flecha que hay en la misma.

Destreza 1:

Destreza de lanzamiento de balón

El jugador iniciará el movimiento con el cuerpo derecho, balón en mano dominante, mano no dominante al lado del balón. Mano no dominante extendida hacia el frente y mano dominante toma impulso hacia atrás. Pie dominante atrás y pie no dominante al frente. Con el tronco flexionado lanzará el balón con el “follow thru” de mano y pie dominante.



Destreza 2:

Destreza de lanzamiento suave (rodar balón)

Balón en el piso tronco y rodillas flexionadas ambas manos encima del balón y ruedas el balón suavemente, evitando el ruido.



Destreza 3:

Destreza pase del balón a compañero

Parados o arrodillados, el jugador le pasará el balón a su compañero golpeando la misma en el piso al tirarla o rodando suavemente la misma luego de dar palmadas en el piso para avisarle a su compañero.



Destreza 4:

Destreza de defensa del balón con un jugador

El jugador estará parado en el centro de su lado defensivo, evitando que el balón entre en la portería, mientras el jugador contrario lanza el mismo. Este se tirará hacia el lado que detecte el sonido con el cuerpo en posición horizontal, manos y piernas extendidas mientras se protege la cara con los brazos.



Destreza 5:

Destreza de defensa del balón con dos jugadores

El jugador tratará de parar el balón detectando el sonido del mismo junto con su compañero. Este estará en cuclillas o arrodillado esperando el lanzamiento del balón y desplazando el cuerpo hacia el lado que se dirija el balón en posición horizontal, manos extendidas y piernas estiradas con los brazos protegiendo su cara.



Destreza 6:

Destreza de defensa del balón con tres jugadores

El jugador se colocará en una de las tres posiciones arrodillado mientras esperan el lanzamiento para deslizarse con el cuerpo horizontalmente con manos y piernas extendidas en dirección hacia el sonido del balón.



Destreza 7:

Ubicación por medio de las líneas

El jugador se arrodillará y buscará con las manos las líneas para poder guiarse para luego colocarse en la posición correcta.



Destreza 8:

Ubicación mediante la portería

El jugador tocará el borde superior de la portería dejándose guiar por la misma para determinar la posición en que se encuentra, para determinar la trayectoria del lanzamiento.



Destreza 9:

Pararse

El jugador luego de estar en el piso apoyará sus manos en el piso, en cuclillas se levantará apoyándose de las mismas, torso inclinado hasta levantarse con el cuerpo recto.



Destreza 10:

Acostarse

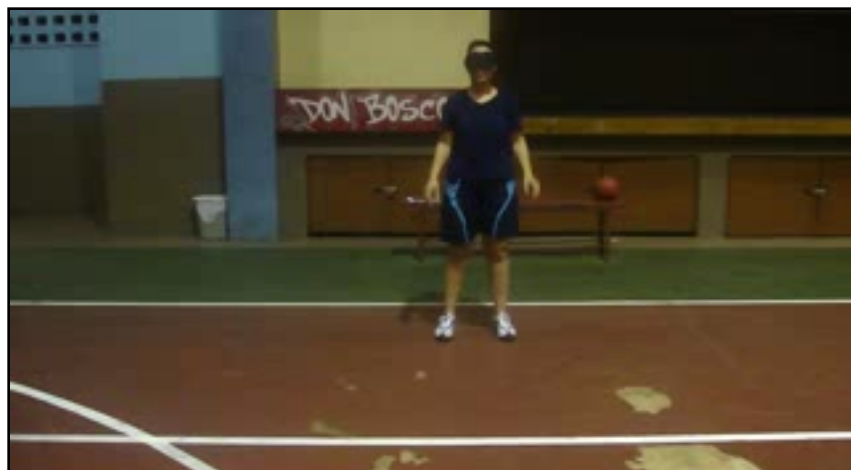
El jugador, mientras está parado, flexionará rodillas mientras arqueando su cuerpo hacia el lado, flexionará rodillas hasta se lance al suelo, estirando brazos unidos y piernas derechas unidas.



Destreza 11:

Deslizamiento

El jugador parado con piernas juntas despegará pierna hacia el lado que realizará el movimiento, rodillas levemente flexionadas, manos a los lados y moviendo la otra pierna hacia el lado de la otra.



Destreza 12:

Sentado

El jugador colocando manos al frente, inclinará cuerpo, flexionará rodillas hasta sentarse de lado y mover las manos hacia el lado del cuerpo que desea inclinarse.



CAPITULO V

Conclusiones y Recomendaciones

En este capítulo se creó una guía de balongol con las destrezas básicas para que el maestro de Educación Física Adaptada la utilice como guía para que puedan ayudar e instruir a sus alumnos en su clase con mayor facilidad y conocimiento de las destrezas básicas.

Esta guía provee las destrezas para iniciar y desarrollar a los maestros en el deporte del balongol. El concepto del balongol se desconoce debido a la falta de inclusión en los currículos universitarios y escolares. Este deporte requiere de un buen sentido auditivo, capacidad de conciencia corporal y una buena condición física (Monreal, 2009). El mismo ayuda al desarrollo de socialización, emocional y cognoscitiva de los participantes. Además de ayudar al maestro en la selección de una mayor variedad de actividades curriculares.

Para concluir, en este trabajo se plasmo las diferentes destrezas del deporte del balongol en una guía ilustrada con el propósito de facilitar al maestro la enseñanza del mismo. Mis recomendaciones para los profesores de las universidades que preparan a los futuros pedagogos en educación física deben incluir en el currículo de la clase la teoría y práctica de conceptos y destrezas fundamentales de este deporte, balongol. Dándose énfasis a la metodología de la enseñanza a nivel escolar como otro deporte dentro del concepto de deporte para toda la vida, ya que el mismo desarrolla destrezas de socialización, motora, afectiva y cognitiva. Este deporte pueden enseñarlo como medida de inclusión ya que lo pueden practicar estudiantes de educación física regular o adaptada. Este deporte también

fomenta y promueve la participación de ambos sexos, brindando igualdad de participación a ambos.

Los maestros de educación física adaptada y regular pueden integrar el deporte del balongol como parte de su clase, desarrollando y educando las capacidades motrices de los estudiantes. Desarrollando las destrezas y habilidades que perfeccionen y aumenten su capacidad de movimiento, conocimiento de las destrezas motrices, como una necesidad en el comportamiento humano y asumiendo actividades, valores y normas relacionadas al cuerpo, y los movimientos motores a través de un deporte diferente y atractivo para estos tipos de población, tanto en educación física regular, como adaptada. Sería que este deporte lo incluyera como parte de la clase e incluyeran no solamente a las personas con deficiencia visual, sino también a los estudiantes con otras necesidades especiales o estudiantes de salón regular. Ayudando esto a la socialización entre todo tipo de población en la clase de Educación Física.

El Departamento de Recreación y Deportes (DRD) como una de las instituciones que fomenta el deporte como medio de intervención en el desarrollo de la salud física, autoestima e integral del ser humano (DRD, 2010) en Puerto Rico, debe desarrollar centros de balongol, en diversas partes de la isla, para la enseñanza de este deporte, brindando oportunidad a las personas no videntes a tener las mismas oportunidades de practicar un deporte el cual es beneficioso para salud. Este deporte desarrolla los valores de cooperación, respeto y aceptación a la derrota esto para mejorar la calidad de vida y mejores seres humanos a través del mismo el cual es uno de los lemas del DRD. Este deporte ayuda a educar y sensibilizar a todas las personas sobre la deficiencia visual. A reconocer las fortalezas y debilidades de estas personas con este tipo de condición.

En el transcurso de la elaboración de esta guía se plasmo los beneficios e este deporte, historia y desglose de destrezas para facilitar al profesor, maestro y agencias la enseñanza del balongol en las diferentes áreas de enseñanza como un deporte inclusivo, ayudando a la socialización y educación de la gente que lo conoce y lo practica. Espero lo integren como parte de la enseñanza de un currículo o plan.

El mismo estará disponible en una página Web donde podrán acceder a la misma a través de <http://sites.google.com/site/tesisbalongol/> .

Referencias

- Albarrán, M. (2005, agosto 2). Tendencias modernas del deporte para personas con discapacidad. *Congreso centroamericano de educación física de Guatemala*, 17(141), Recuperado de http://www.deporteyescuela.com.ar/sitio/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=141&Itemid=17
- Beaver, D. (Photographer). (2009). *Historia del goal ball* [Web]. Recuperado de <http://www.slideshare.net/davidara/goalball>
- Cabrera, M. (2008, October). Discapacidad visual. *CESE Orienta*, 1(8), Recuperado de http://orienta.ceese.edu.mx/numero1articulos/Articulo_4.pdf
- Del Pozo, T. (2002). Goalball: desde la rehabilitación a la competición. *D Medicine*, Recuperado de <http://www.dmedicina.com/vida-sana/salud-y-deporte/goalball-desde-la-rehabilitacion-a-la-competicion>
- Departamento de Recreación y Deportes. *Visión y Misión*. San Juan, Puerto Rico. Oficina de Gerencia y Presupuesto Estado Libre Asociado de Puerto Rico. Recuperado de <http://www.drd.gobierno.pr/>
- Deportes para todos* (2007, October 13). Recuperado de <http://eldeporteadaptado.blogspot.com/2007/10/goalball.html>
- Fernández, J. (2009, marzo). La importancia de la educación física en la escuela . *efdeportes*, 130, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- García, I, Barrero, V, Sánchez, I, & Burguera, R. (2007).

- Goalball. *Tecnologías aplicadas al deporte*, Recuperado de <http://elhuyar-blogak.org/teknoskopioa2007/nzblog/goalball/index.html>
- Goalball: Beijing 2008*. (2006, August 30). Retrieved from <http://en.beijing2008.cn/71/98/article212039871.shtml>
- Hamilton, D. (2005), February 23). *Goal ball rule changes*. Retrieved from http://www.dhamilton.net/goalball/NEW_GOALBALL_RULES/GOALBALL_Rule_Changes_2006-2010.pdf
- La ONCE, Initials. (n.d.). *Federación española de deportes para ciegos: goalball*. Retrieved from <http://www.fedc.es/home.cfm?id=40&nivel=1>
- Martínez, J. (2009, february). Intervención educativa en el área de educación física con alumnos con discapacidad visual. *Efdeportes*, 129, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd129/educacion-fisica-con-alumnos-con-discapacidad-visual.htm>
- Molina, E. (2008, December 29). *Goalball*. Retrieved from http://edu.jccm.es/cp/borox/index.php?option=com_content&task=view&id=172&Itemid=55
- Monreal, P. (2009, February 22). *Goalball*. Retrieved from <http://sites.google.com/site/pacogoalball/Home>.
- Pedersen, S., & Greer, L. (2008). Listen Up: Goalball for All! *Palaestra*, 24(1), 33-37. Retrieved from SPORTDiscus with Full Text database.

- Resnikoff, S, & Kocur, I. (2003, octubre 9). En el mundo hay unos 45 millones de ciegos, y la cifra va en aumento. *Organización Mundial de la Salud*, 73, Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr73/es/index>
- Rosa, M. (2006, julio 14). Se puede con caamp abilities. *Prensa Recinto Universitario Mayagüez*, Recuperado de <http://www.uprm.edu/news/articles/as2006104.html>
doi: 2006104
- Scott, E. (2005). Goalball. *Berkshire Encyclopedia of World Sport*, 2686-688. Retrieved from SPORTDiscus with Full Text database.
- Tosim, A., Junior, A., Leitão, M., & Simões, R. (2008). *Sistemas técnicos e táticos no goalball. / systems technician and tacticians in the goalball*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 7(2), 141-148. Retrieved from SPORT Discus with Full Text database.
- (2007). USABA. *Palaestra*, 23(1), 13-14. Retrieved from SPORTDiscus with Full Text database.
- Vega, G, & Albarrán, M. (1992, marzo). Balongol: deporte para ciegos y deficientes visuales. *EDFies*, 5(1), 45-48.

Apéndice

Apêndice A:

Bola



Apéndice B:

Antifaz



Apéndice C:

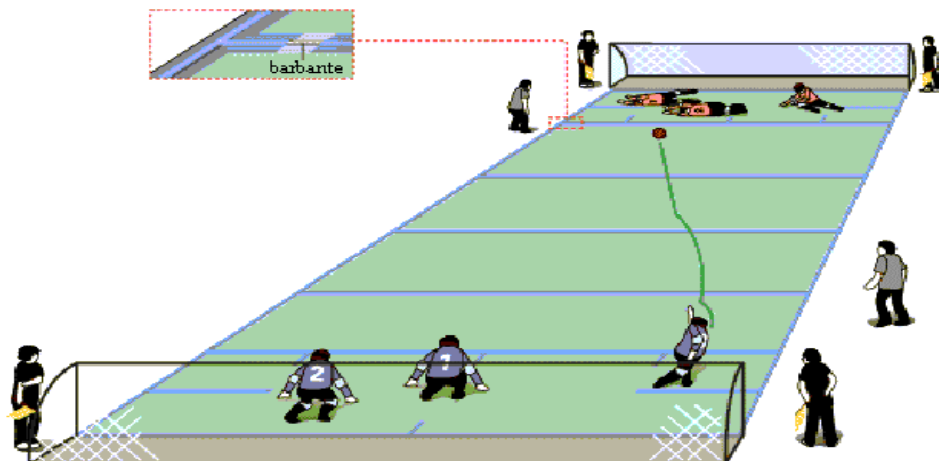
Uniforme



Rodilleras, Coderas, Camisa manga larga o hasta el codo, Pantalón largo o hasta la rodilla, zapatos cerrados

Apéndice D:

Cancha



Apéndice E:

Porterías



Apéndice F:

Líneas de la cancha

