

**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**AUTÓNOMA DE MÉXICO**

FACULTAD DE CONTADURÍA Y  
ADMINISTRACIÓN

Teoría del Conocimiento

Meneses Garibay Jonathan Alejandro

Grupo :1157

Fecha . 2011-10-09

Mi ensayo- Paradigmas en el  
Basquetbol

## **¿Cuáles han sido los paradigmas en el Basquetbol?**

Mi ensayo se trata de una investigación que realice para todos los elementos que involucran la disciplina del Baloncesto o comúnmente llamado Basquetbol. Durante el proyecto para lograr un partido desde su comienzo que son los entrenamientos, se debe analizar algunas propiedades que van a sobresalir o a destacar sobre las diferentes personas involucradas

Para empezar voy hablar un poco de la historia del deporte. Fue creado en la Universidad de Illinois por el profesor en Educación Física James Naismith en el año de 1891, quien quería que se realizara bajo techo dada las condiciones climáticas de esa época .Puso canastas de durazno o de melocotón, en donde los jugadores dentro de un gimnasio pudieran meter un balón que inicialmente era de fútbol.

James Naismith a través del periódico "El triangulo", pudo publicar en 1892 un conjunto de trece reglas que definirían el reglamento del deporte

- 1.-El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
- 2.-El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
- 3.-Un jugador no puede correr con el balón El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
- 4.-No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si

hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.

5.-No se podrá derribar al adversario. La primera vez que se viole esta regla se sancionará una falta, en segunda oportunidad se expulsará al jugador hasta que se encesta nuevamente. Si la falta es grave o intencional se expulsará al jugador en forma definitiva

6.-Si un jugador comete tres faltas consecutivas se le sumará una conversión para el rival

7.-La canasta se consigue cuando el balón se lanza o se golpea desde el suelo hasta el cesto y se queda en ese lugar

8.-Si el balón sale de los límites permitidos, será devuelto a la cancha por el jugador que lo sacó afuera. En una situación de disputa será el árbitro quien lo haga

9.-El balón se pondrá en juego antes de 5 segundos. Si se tardara más de ese tiempo, la posesión pasará al adversario. Cualquier retraso intencionado del juego será sancionado con una falta.

10.-el árbitro será el que juegue en todo momento a los jugadores, sancionando todas las faltas o violaciones a las reglas

11.-El árbitro será ayudado por otra persona que tenga referencia de todo el campo, ayudándolo en las oportunidades que el partido lo requiera

12.-El tiempo de duración de un encuentro será de 15 minutos para cada uno de los dos tiempos y habrá 5 minutos de descanso entre ambos

13.-Sera declarado ganador el equipo que anote o haya conseguido mas canastas

Estas reglas han sido cambiadas o han ido evolucionando , dadas algunas de las faltas o complementos que no permitan el cumplimiento de a alguna de las partes.

A partir de esto, uno de los paradigmas que quiero tratar y se ha abarcado a lo largo de la evolución del basquetbol es que:” sólo la gente alta es la que juega bien”dicho deporte. Para poder argumentar esto hice una encuesta en donde pregunto a deportistas de esta rama, que juegan casi diario en las canchas de la Deportiva de Xochimilco, en donde tomo como referencia tres preguntas que considere importantes a destacar en este ensayo. El total de número de encuestado es de 50

¿Quienes son los que mejor juegan basquetbol?		
Gente negra	Algunos europeos	Gente asiática(solo los altos)
47	2	1

Importa la clase de jugador(nacionalidad)	
si	No
39	11

En esta parte aproximadamente la mitad, al responder que si, tomaron más en cuenta a las personas por continente, ejemplo americanos y europeos.

	<i>Personas de estatura</i>
<i>Personas de estatura: alta</i>	<i>Baja</i>
43	7

El promedio de la estatura para establecer altos o pequeños fue que eran altas aquellas que tuvieran la estatura de + de 185cm

Con relación a lo aprendido en clase, yo voy a justificar que las personas que juegan basquetbol y no son tan altas como los que juegan las posiciones de postes o las alas ,que en general llegan a medir mas de 190cm, son aquellas que

suelen jugar mejor que los altos. Esto se debe gracias a que la velocidad de respuesta es más rápida que ellos, así como la rapidez en las capacidades físicas que intervienen en el basketbol:

-La fuerza de velocidad

-La fuerza explosiva

-La resistencia de fuerza

-La Potencia anaeróbica. La velocidad de desplazamiento, así como la velocidad de colocación, la velocidad específica de desplazamiento, la velocidad de desplazamiento en espacio limitado. Velocidad y desplazamiento con y sin balón

-Reacción después de estimulación visual

-Velocidades gestuales. Con el Balón, de las piernas con el balón, con participación simultánea de brazos y piernas, de los jugadores interiores

Esto se debe ya que al ser más pequeño, se tiene una mayor movilidad del cuerpo así como también del movimiento que se le da al balón. Una de las teorías que siempre ha tenido el señor Carlos Arias, entrenador físico de equipos en ligas infantil (de 5 a 12 años aprox.) y juvenil (de 14 a 18 años aprox.) es que mientras más alto sea un niño mejor le van a quedar los zapatos. Mientras que por otra parte tres jugadores de edades de 75, 58y 62, que asombrosamente están practicando todavía este deporte en equipos de categoría libre, por su experiencia a través de varios años, aclaran y reafirman que no importa la estatura, que lo mismo que puede hacer una persona alta lo puede hacer una persona pequeña

En primer lugar en un desplazamiento se puede pensar que mientras más largas se tengan las piernas, más distancia se va a recorrer en menos tiempo, lo cual está comprobado, pero en estos casos lo que también se debe de destacar es que se tengan una agilidad, para que tener extremidades largas si se nos es difícil poder acelerar dicho movimiento. Los jugadores que son pequeños, al momento de

marcarlos o cubrirlos cuesta un poco de trabajo, dado que por esta misma razón a tener mejor manera de defender y una manera defender, al buscar esos huecos con los que el pueda pasar tire o pase el balón

Y una persona enfrentarse con alguien más alta que ella, si auto realiza, siempre va a encontrar diferentes maneras para poder realizar lo que le plazca. Por ejemplo si no le permiten tirar, dado que le puedan quitar el balón en el aire, podrá este tener la idea de que si salta más, pueda realizar dicho tiro. Otro de los casos es que las personas pequeñas, al momento de atacar como de defender siempre van a tratar de llegar al balón o a su marca con fuerza debido a que les da más seguridad a no salir heridos en el juego, cosa que se tiene que tener con mucha importancia

Esta opinión o comentario que doy yo mismo la justifico al tratar de exponérsela a alguien más si yo ya logre tener una base del conocimiento, ya que me apropio del objeto en mi mente y así yo aprehendo de ella, en estos casos no es un objeto, si no que es una idea, dando mi aclaración que las personas pequeñas, al jugar con gente más alta son aquellas que suelen jugar o rendir mejor en un partido

La mayoría de la gente podría creer esto, volviéndosele parte de algún conocimiento si toma a un grupo epistémico como referencia. En estos casos mi grupo epistémico que tome como referencia, fue los entrenadores Avelardo Jimenez, Raúl Camacho, entrenadores de Abejas, Pumitas, y del deportivo de Xochimilco, quienes han jugado en la ligas profesionales de México y en el D.F, que por lo regular las reglas deportivas que establecen en sus equipos como en los entrenamientos que otorgan, son las que se tienen que obedecer, lo cual forma una parte de sistema, en la cual si no se cumplen con las normas, pueden estar excluidos del equipo, lo único que importa es lo que ellos opinen.

Otra de las paradigmas del basquetbol es que las personas de color negro, o ya sean llamadas afroamericanas, son aquellas capaces de sobresalir en este deporte. Las creencias de muchas personas recaen que la mayoría de los

jugadores profesionales a nivel mundial, son la mayoría de este tipo de complejión de cuerpo. Se ha tenido o realizado estudios, pero los cuales han fracasado, ya que no se encuentran diferencias que den significado, en cambio dan una modelo de la facilidad, al contener más aspectos socioculturales que afectan el motivo principal que es un mejor conocimiento. Hasta ahora no se ha demostrado científicamente el por qué de esto, solamente se cree que las personas negras son las mejores o que tienen la capacidad para realizar diferentes deportistas. No se tiene una demostración clara, pero, a través de avances científicos, se ha logrado saber que su compostura o su detalle físico sobresalga de los demás: Muchos son los estudios que se han llevado a cabo al respecto., se sabía la certeza de que era por la “arquitectura muscular” o de los gemelos lo cual le servía para la velocidad y las condiciones especiales del lugar de entrenamiento (para la resistencia).

Uno de los estudios que tome como referencia fue el de Tim Noakes, de la Universidad de Ciudad del Cabo (Sudáfrica), en donde revelaban que hay diferencias en cuanto a los entrenamientos que hacen unos y otros, y diferencias fisiológicas. Él decía que no se debe del entrenamiento, ya que mandaba a que hicieran lo mismo, eso involucraba a todos los atletas, y los blancos, no podrán aguantar la intensidad. Eso no quiere decir que haga un entrenamiento diferente para blancos o negros. Fisiológicamente hay diferencias que no permiten los mismos niveles de intensidad. Siguiendo con el estudio, se veía que en distancias de 3-5km no había grandes diferencias, y es a partir de 10km y media maratón donde destacaban los negros. Eran capaces de mantener la intensidad al 93-94% del VO<sub>2</sub>max, que es la cantidad máxima de oxígeno que el organismo puede absorber, transportar y consumir por unidad de tiempo determinado, vale decir, el máximo volumen de oxígeno en la sangre que nuestro organismo puede transportar y metabolizar durante toda la prueba (10km) y los blancos podían ir al 87-88%. Estos datos ya nos indican algo. El VO<sub>2</sub> Max era similar en ambas razas, la economía de carrera tampoco tenía grandes diferencias... Si había diferencias en la muestra en cuanto a la talla y peso de blancos y negros, encontrando

diferencias entre medir 1,65m y pesar 56kg , a medir 1,78m pesando 70kg, pero esos datos no vienen determinados por la raza.

Lo que puede marcar esa diferencia que veíamos antes, es los niveles de lactato en las fibras rápidas IIA. A velocidad de VO<sub>2</sub>max los negros tienen un 32% menos de concentración de lactato, lo que conlleva menos fatiga a alta velocidad y te permite correr a mayor velocidad sin esa sensación. Pero, ¿por qué los músculos de los negros producen menos lactato? Para Tim Noakes, es en primer lugar, los entrenamientos más intensos a los que se someten (que para mí no es así) y en segundo lugar, que estos entrenamientos de alta intensidad producen unos efectos en las fibras tipo IIA, que degradan glucosa a Al para generar energía para las contracciones rápidas y anaeróbicas. Estas fibras pueden desarrollar la capacidad para utilizar el O<sub>2</sub> con el fin de generar energía para la carrera. Con ello se va a mejorar la potencia aeróbica y las fibras IIA producirán menos lactato, siendo más resistentes a la fatiga, comenzando a trabajar como fibras lentas. El % de fibras puede ser igual en blancos que en negros, pero las fibras IIA estarán más preparadas y tendrán mayor cantidad de enzimas aeróbicas.

Bueno, también la explicación con respecto a los velocistas. En una de las últimas publicaciones de *Medicine and Science in Sport and Exercise*, centraban su estudio en la estructura muscular de los deportistas de diferente raza. En este sentido los resultados fueron un fracaso para ellos porque esperaban encontrar grandes diferencias, y realmente no fueron significativas. Ni la distribución ni la cantidad de masa muscular era la responsable de estas marcadas diferencias. Lo único que observaron fue cierta variación en la proporción del tren inferior en relación a la talla.

En esta línea , un estudio de US Army Research Institute of Environmental Medicine, afirmaba que la diferencia radica en que los velocistas negros tienen mayor masa muscular en las piernas lo cual les da más potencia y más peso total en el miembro inferior, y unido a que tienen un tronco menos musculado y más



corto, les da ciertas ventajas en las carreras de velocidad (menor rozamiento, menores ajustes corporales). Se suelen aportar diferencias en el % de fibras pero, los estudios, lo desmienten.

Estos temas como ya habíamos dicho anteriormente, han dado lugar a que la mayoría de las personas no estén preparadas lo suficientemente, para que puedan lograr un conocimiento preciso, ya que solo se quedan en creencias y de ahí justifican lo que para ellos es lo real. Se debe de tener muy controlado este porque de aquí se pueden dar orígenes del racismo a clases de personas, que si son altas juegan basquetbol, o por ejemplo si son negros se les ha de facilitar jugar este deporte, pero en realidad se tiene que encontrar una verdad para que así la mayoría de la gente evite generalizarnos, lo cual fue uno de los puntos más importantes por los que escogí este tema. Podríamos encontrar que lo único verdadero podría ser las ideas que tengan los jugadores profesionales o los veteranos, no solo de Estados Unidos, lugar del nacimiento del baloncesto, si no también podríamos considerar las bases de los atletas mexicanos que hemos tenido en la historia de la disciplina, que de igual manera por diferentes circunstancias administrativas de la Comisión del Basquetbol, no se ha podido tener un mayor aprovechamiento de este deporte en nuestro país

Otra idea que me intriga es que estas creencias, han dado un brinco impresionante ya que la mayoría de la gente encuestada, consideran esto un acto de verdad, pero lo que más me asombra es que la construcción social que tienen para justificarlo, ha sido a través de una base de comentarios de origen racista, ya que al momento de preguntarles el porqué de su respuesta, era que solo sabían por lo que han escuchado en la tele, lo cual es un tema del cual no quiere hablar por que abarcaría otro aspecto del origen de nuestro conocimiento, pero en relación a mi ensayo quiero aclarar que estos comentarios han sido por la mentalidad que tienen la gente blanca que no acepta que diferentes personas los supriman, lo que da como resultado que lo que opinen ellos, nos demuestra que

el medio de control , está establecido por cadenas o programas televisivos que en su mayoría son de dueños blancos.

Una de las últimas sobresalientes, es que a la mayoría de las personas al juzgar primero antes de conocer más a la persona, siempre va a tener esa mentalidad o esa idea del sujeto o del objeto, y si no cambiamos nosotros, no podremos salir adelante. En estos casos Permite al desarrollo del autoestima para que cada persona sin importar su físico, pueda realizar el basquetbol de una manera a eficaz o eficiente, ya que al irse presentándose en el camino diferentes barreas, algunos se quedan ahí u otras las esquivan,, y esto se puede ver muy claro, en el porqué de las personas cuando dejan su sueños de ser futuros atletas .Hay que recordar que no solo por tener ventaja física en algún deporte significa que ya nos quitamos broncas, si no que hay que tratar y tratar de entrenar día con día para que se pueda tener las mismas capacidades físicas, ya antes mencionadas

A través de la información que destaque, así como estudios que están comprobados o justificados objetivamente, quiero dar a entender que pude aplicar o hacer ciencia, ya que el conocimiento que establecí, fue un cambio de la subjetivo a lo objetivo, en donde pude ser creído o justificado ya que yo, al ser un jugador de basquetbol, voy a tener más razones por las cuales la gente pueda que me crea o no.

No obstante, para que ocurra ciencia se necesita tener un conjunto de saberes que sean compartidos. En este caso, no puedo aplicar una ciencia ya que , efectivamente podré tener las ideas que sean objetivas, o de igual manera me base en algunos datos que yo creí que eran lo real para poder justificar, que en su ocasión fueron comprobados,, pero en este caso no será ciencia aún, ya que solo yo pude realizar este proyecto, teoría o enunciado pero no tengo a las demás personas que le interese o que quieran compartir el mismo aprendizaje hacia demás personas.

## FUENTE BIBLIOGRÁFICA

-*EL basquetbol de ayer, hoy y de siempre.*

Un aporte del conocimiento al deporte

-<http://www.conaen.com.mx/cienciaart02.html>

-Encuesta del 4y 6 de noviembre en Deportivo Xochimilco

-Educación Física

Conocimientos básicos y aplicados