



## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

### **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**TEMA:**

**“EJECUCIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN SELECCIONADOS DEL COLEGIO SEK LOS VALLES DE LA CIUDAD DE QUITO. GUÍA DIDÁCTICA DE BALONCESTO PARA PROFESORES ENTRENADORES”**

**Tesis de grado previo a la obtención del Título de Licenciados en la especialidad Entrenamiento Deportivo.**

**AUTORES: QUIROLA PAREJA EDWIN MIGUEL  
SALAZAR ARIAS RICHARD PATRICIO**

**DIRECTOR: Dr. MARCELO MÉNDEZ.**

**Ibarra, 2010**

## CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Por la presente dejo constancia que he leído el Proyecto de Trabajo de Grado, presentado por los señores: Quirola Pareja Edwin Miguel, Salazar Arias Richard Patricio para obtener el Título de Licenciados en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo; cuyo título es **“EJECUCIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN SELECCIONADOS DEL COLEGIO SEK LOS VALLES DE LA CIUDAD DE QUITO. GUÍA DIDÁCTICA DE BALONCESTO PARA PROFESORES ENTRENADORES”**; y en tal virtud al ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Dr. Marcelo Méndez U.

C.C.100155709-7

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado de manera especial al deporte de nuestro país y con sentimiento profundo a nuestros familiares y amigos que incondicionalmente nos apoyaron durante esta etapa de estudios para culminarla con éxito.

Como también a todas las personas que de una u otra manera con sabiduría nos motivaron durante nuestra formación profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestros deseos de agradecimiento son para los maestros y autoridades de la Universidad Técnica del Norte que en el transcurso de nuestros estudios supieron brindarnos sus conocimientos, apoyo, guía para que con éxito cumplamos con los objetivos y metas trazadas en cuanto alcanzar nuestra deseada profesión y ponernos al servicio de la sociedad.

## INDICE GENERAL

	Pág.
Caratula	
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE GENERAL	iv
RESUMEN	x
SUMMARY	xi
INTRODUCCIÓN	1
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>3</b>
1.1. Antecedentes	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.3. Formulación del problema	5
1.4. Delimitación	5
1.4.1. Unidades de observación	5
1.4.2. Delimitación espacial	5
1.4.3. Delimitación temporal	5
1.5. Objetivos	6
1.5.1. Objetivo general	6
1.5.2. Objetivos específicos	6
1.6. Justificación	6

## **CAPÍTULO II**

<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>8</b>
2.1. Fundamentación Teórica	8
2.1.1. Procesos de Enseñanza Aprendizaje	8
2.1.1.2. Procesos de Enseñanza Aprendizaje en el Deporte	9
2.1.2. Fundamentos técnicos del baloncesto	10
2.1.2.1. Fundamentos técnicos ofensivos con balón	10
Agarre del balón	10
Dominio del balón	10
Boteo	11
Pases	14
Lanzamiento	24
Doble ritmo	36
Pívots	37
Rebote ofensivo	37
Recepciones	38
2.1.2.2. Fundamentos técnicos ofensivos sin balón	39
Posición fundamental	39
Desplazamientos	41
Fintas	42
2.1.2.3. Fundamentos técnicos defensivos	48
Posición básica defensiva	48
Rebote defensivo	49
2.2. Posicionamiento personal	50
2.3. Glosario de términos	52

2.4. Interrogantes de Investigación	53
2.5. Matriz categorial	54
<b>CAPITULO III</b>	
<b>3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>55</b>
3.1. Tipo de Investigación	55
3.2. Métodos	56
3.3. Técnicas e Instrumentos	57
3.4. Población	58
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>59</b>
4.1. Resultados de las fichas de observación aplicadas	59
4.1.1. Fundamentos técnicos ofensivos con balón	60
4.1.1.1. El boteo	60
4.1.1.2. Pase de pecho	61
4.1.1.3. El lanzamiento	62
4.1.1.4. Giros	63
4.1.1.5. Rebote ofensivo	64
4.1.2. Fundamentos técnicos ofensivos sin balón	65
4.1.2.1. Posición fundamental	65
4.1.2.2. Fintas	66
4.1.2.3. Desplazamientos	67
4.1.3. Fundamentos técnicos defensivos	68
4.1.3.1. Posición fundamental	68
4.1.3.2. Rebote defensivo	69
<b>CAPÍTULO V</b>	

<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	70
5.1. Conclusiones	70
5.2. Recomendaciones	71
<b>CAPITULO VI</b>	
<b>6. PROPUESTA ALTERNATIVA</b>	73
6.1. Título de la Propuesta	73
6.2. Justificación e Importancia	73
6.3. Fundamentación	75
6.4. Objetivos	77
6.4.1. General	77
6.4.2. Específicos	77
6.5. Ubicación sectorial y física	78
6.6. Desarrollo de la propuesta	78
<b>UNIDAD I</b>	
<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN</b>	79
1. Experiencias y conocimientos previos	79
2. Epitome de la Unidad	80
3. Objetivos de la Unidad	80
4. Desarrollo de la Unidad	81
Plan de Unidad Didáctica	81

El Boteo	82
Ejercicios	90
El Pase	95
Ejercicios	106
El Lanzamiento	111
Ejercicios	118
Giros	122
Rebote Ofensivo	122
Ejercicios	125
5. Autoevaluación de la Unidad I	127
<b>UNIDAD II</b>	
<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS SIN BALÓN</b>	129
1. Experiencias y conocimientos previos	129
2. Epitome de la Unidad	130
3. Objetivos de la Unidad	130
4. Desarrollo de la Unidad	131
Plan de Unidad Didáctica	131
Posición Fundamental	132
Desplazamientos	133
Fintas	134

Ejercicios	135
5. Autoevaluación de la Unidad II	136
<b>UNIDAD III</b>	
<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS</b>	139
1. Experiencias y conocimientos previos	139
2. Epitome de la Unidad	140
3. Objetivos de la Unidad	140
4. Desarrollo de la Unidad	141
Plan de Unidad Didáctica	141
Posición Fundamental Defensiva	142
Rebote Defensivo	144
Ejercicios	145
5. Autoevaluación de la Unidad III	148
6.7. Impactos	149
6.8. Difusión	150
6.9. Validación de la propuesta mediante pretest y postest	151
6.10. Bibliografía	155
<b>ANEXOS</b>	157
ANEXO 1 Ficha de observación aplicada en la investigación	158
ANEXO 2 Matriz de explicación situacional	159
ANEXO 3 Matriz Categorical	160

ANEXO 4 Matriz de Coherencia o Plan Operativo	161
ANEXO 5 Validación de la Propuesta por expertos	162
ANEXO 6 Fotos de aplicación y validación de la guía didáctica	165
ANEXO 7 Nóminas de deportistas en los que se realizó la investigación y aplicó la Guía Didáctica y certificados que validan el trabajo.	

## RESUMEN

El problema de estudio del presente Trabajo de Grado, se refiere a los procesos educativos y deportivos que emplean los profesores entrenadores en la enseñanza aprendizaje del baloncesto en el Colegio Sek Los Valles de la ciudad de Quito, cuya práctica pedagógica no está orientada a un adecuado aprendizaje y desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en los seleccionados de la Institución y que participan en los campeonatos intercolegiales. Los propósitos se orientaron a analizar el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón, sin balón y defensivos en los deportistas seleccionados del Colegio Sek Los Valles, diseñar y socializar la guía didáctica de fundamentos del baloncesto para profesores entrenadores del Colegio, y aplicar la guía para comprobar su eficacia. La fundamentación teórica se relaciona con los fundamentos técnicos del baloncesto, ofensivos y defensivos. Por la particularidad del estudio corresponde a un proyecto factible, de tipo exploratorio, descriptivo y propositivo, su diseño no experimental de corte transversal. Para explicar el problema se recurrió a la investigación bibliográfica y de campo. La población de estudio la constituyen 90 deportistas distribuidos 30 por cada categoría, 15 del género masculino y 15 del género femenino, por lo que no fue necesario realizar muestreo. Los métodos teóricos, empírico y matemático-estadístico fueron utilizados en la investigación. Como técnica para la recolección de datos se utilizó la ficha de observación. Los resultados de la investigación permite deducir que existe un bajo nivel técnico en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto, lo que orientó la necesidad de diseñar una propuesta viable a fin de solucionar las falencias del problema, que consistió en la elaboración de una guía didáctica de procesos para la enseñanza aprendizaje de la ejecución de los fundamentos técnicos. En el contexto de validación de la propuesta se aplicó una unidad didáctica relacionada con los fundamentos con mayor déficit de técnica, cuyos resultados según el pretest y postest determinaron su mejoramiento en la ejecución; el criterio de expertos que validaron la guía es positivo en cuanto a la estructura metodológica, contenido científico, sistema de tareas y actividades.

Descriptores: Fundamentos técnicos del baloncesto, ofensivos con y sin balón, defensivos; guía didáctica.

## SUMMARY

The problem of study of this job grade refers to processes that employ education and sports teachers in the learning coach's basketball at the College Sek Los Valles of the city of Quito, whose practice-oriented teaching is not adequate learning and development of the technical fundamentals of basketball in the nominees of the institution and participating in the intercollegiate championships. The purposes were aimed at analyzing the level of implementation of the offensive fundamentals balloon, without the ball and defensive College athletes selected Sek Los Valles, design and socialize teaching guide for teachers fundamentals of basketball coaches of the College and apply guide to verify its effectiveness. The theoretical basis is related to the technical fundamentals of basketball, offense and defense. For the particular study corresponds to a feasible project, exploratory, descriptive and imaginative, non-experimental design of cross section. To explain the problem we refer to the literature and field research. The study population consisted of 90 athletes are distributed 30 per class, 15 male and 15 female, so no sampling was necessary. The theoretical methods, mathematical-statistical empirical and were used in the investigation. As a technique for data collection sheet was used for observation. The research results support the conclusion that there is a low technical level in the implementation of the technical fundamentals of basketball, which guided the need to design a workable proposal to address the shortcomings of the problem, which consisted in developing a guide didactic teaching and learning processes for the implementation of the technical merits. In the context of validation of the proposal was implemented a teaching unit basis related to more technical deficit, the results of the pretest and posttest as determined in implementing its improvement, and the approach of experts validated the guide is positive for methodological structure, scientific, content, system task and activities.

Descriptors: Technical principles of basketball, with and without the ball offensive, defensive; tutorial.

## INTRODUCCIÓN

Los motivos que impulsaron a realizar la presente investigación entre otros es, por la necesidad de indagar de manera científica como se vienen dando los procesos de formación deportiva del baloncesto en los deportistas del Colegio SEK Los Valles de la ciudad de Quito.

Las causas del problema son diversas, dentro de las inmediatas se puede anotar que los profesores entrenadores muestran deficiencias en el dominio pedagógico didáctico para la enseñanza aprendizaje de la ejecución de los fundamentos ofensivos y defensivos del baloncesto, proceso docente deportivo que está orientado a los deportistas seleccionados del mencionado colegio.

Los propósitos se orientan a analizar el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón, sin balón y defensivos en los deportistas seleccionados del Colegio Sek Los Valles, diseñar y socializar la guía didáctica de fundamentos del baloncesto para profesores entrenadores del Colegio, y aplicar la guía para comprobar su eficacia.

El trabajo de investigación, está estructurado en seis capítulos, así:

Capítulo I El problema de investigación, hace referencia a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación, objetivos y justificación.

Capítulo II Marco teórico, hace referencia a la fundamentación teórica, posicionamiento teórico personal, glosario de términos y la matriz categorial.

Capítulo III Metodología de la investigación, hace referencia al tipo de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población, esquema de la propuesta.

Capítulo VI Análisis e Interpretación de resultados de los datos obtenidos en la investigación.

Capítulo V Conclusiones y Recomendaciones de la investigación de acuerdo a los resultados y objetivos de la investigación.

Capítulo VI Propuesta Alternativa, Título de la propuesta, justificación e importancia, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física, desarrollo de la propuesta, plan de implementación, impactos, difusión, bibliografía. ANEXOS

## CAPITULO I

### 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Antecedentes.

El Colegio Sek Los Valles es una unidad educativa internacional que está ubicada en el sector de Cumbayá en la ciudad de Quito; dentro del área de Educación Física tanto en el ámbito curricular y extracurricular se manejan varios deportes practicados por sus alumnos, en quienes se realizó el presente estudio.

La enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en esta institución no a sido orientada de manera correcta, por lo cual, este deporte atraviesa una crisis según la evidencia empírica de los investigadores.

**El Baloncesto es un deporte con varios fundamentos técnicos que deben ser aprendidos para su práctica, pero más que aprenderlos, lo importante es, de qué manera se puede aprender y cómo se debe ejecutarlos para desempeñarse adecuadamente dentro del ámbito deportivo y competitivo.**

#### 1.2. Planteamiento del Problema.

**Lastimosamente los procesos de Enseñanza-Aprendizaje en los deportes de conjunto como el baloncesto, se observa deficiencia en relación al dominio de los fundamentos y el conocimiento teórico de los mismos que sustentan el accionar pedagógico y didáctico de los entrenadores de este deporte.**

Las causas directas del problema están relacionadas con los inadecuados procesos de enseñanza aprendizaje empleados por los profesores de educación física y entrenadores deportivos de las diversas instituciones educativas, particularmente en el proceso metodológico, es decir, en cuanto a métodos, técnicas y procedimientos didácticos deportivos orientados al aprendizaje significativo, secuencial y progresivo de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Así mismo, los maestros muestran limitada predisposición a la capacitación, perfeccionamiento e innovación de sus propias ejecutorias didáctico-metodológicas que permita su análisis reflexivo y su mejoramiento.

Las consecuencias se manifiestan en una práctica educativa deportiva de baja calidad que no responde adecuadamente a las expectativas y necesidades de los estudiantes, deportistas y del sistema educativo y de competición. El ambiente escolar y deportivo, no aporta al desarrollo de aprendizajes constructivos y deportivos de los fundamentos del baloncesto.

*Los docentes y entrenadores deportivos de las diferentes entidades educativas desempeñan un papel muy importante en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto, por lo tanto es necesario que se aborde esta temática para entender su evolución e intervenirla.*

*En el proceso didáctico debería ser de vital importancia para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto de los deportistas del Colegio Sek Los Valles, porque a través de una*

*adecuada enseñanza se podrá mejorar el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos de esta disciplina deportiva dentro de esta institución.*

*La capacitación de los docentes de cultura física y entrenadores deportivos debe ser constante sobre los procesos de enseñanza en cuanto a situaciones técnicas de los deportes, por tanto, es fundamental la actualización de los profesionales mediante cursos, talleres, charlas, debates, socialización de propuestas pertinentes y otros, porque a través de los conocimientos adquiridos los docentes y entrenadores estarán preparados teórica, científica y tecnológicamente para planificar, ejecutar y evaluar los fundamentos deportivos del baloncesto, que tanta falta hace para proponerse mejorarlos.*

### **1.3. Formulación del Problema**

¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en los deportistas seleccionados del Colegio Sek Los Valles en la ciudad de Quito en el año 2010, y de qué manera se podría mejorarlos?

### **1.4. Delimitación.**

#### **1.4.1. Unidades de observación.**

- Fundamentos técnicos del baloncesto
- Deportistas seleccionados de las categorías cadetes, pre juvenil, juvenil
- Género masculino y femenino
- Colegio Sek Los Valles
- Profesores y entrenadores del Colegio SeK Los Valles

#### **1.4.2. Delimitación espacial.**

El presente estudio abordó el análisis de la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en los deportistas seleccionados de las categorías, cadetes, pre-juvenil y juvenil género masculino y femenino del Colegio Sek Los Valles de la ciudad de Quito ubicado en el sector de Cumbayá en el año 2010.

#### **1.4.3. Delimitación temporal.**

La investigación se realizó en el lapso de seis meses aproximadamente, durante el período diciembre 2009 a mayo 2010.

### **1.5. Objetivos**

#### **1.5.1. Objetivo general**

1. Determinar el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en los deportistas seleccionados del Colegio Sek Los Valles de la ciudad de Quito en el año 2010.

#### **1.5.2. Objetivos específicos**

1. Analizar el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón y sin balón en los deportistas del Colegio Sek Los Valles.

2. Diagnosticar el grado de ejecución de los fundamentos defensivos en los deportistas del Colegio Sek Los Valles.

3. Diseñar una guía didáctica de fundamentos del baloncesto para profesores entrenadores del Colegio Sek Los Valles.

4. Socializar la guía didáctica del baloncesto a los profesores y entrenadores de la institución.

## 1.6. Justificación

Actualmente puede ser una problemática con poco interés de parte de los investigados, pero con la práctica de este proyecto de investigación se abordó científicamente lo real del fenómeno, la utilidad práctica y base teórica que diagnóstico este proyecto siendo factible en nuestro medio.

El impacto educativo se da, por el hecho de aplicar una guía didáctica de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto correctamente, que despertó el interés y expectativa por parte de los entrenadores y docentes que intervinieron en esta investigación.

Es prescindible decir que los principales beneficiarios de esta investigación son los deportistas y entrenadores de la institución donde se realizó la misma, por que los datos que se obtuvieron serán socializados con los investigados para demostrar lo real del problema.

En el área científica, el proyecto generó una serie de expectativas, fundamentalmente al presentar los instrumentos empleados en la investigación son así videos tomados y las fichas de observación que se utilizaron en esta investigación para tratar esta problemática los cuales dieron datos factibles, que además pueden servir como base de datos para futuras investigaciones.

La generación de proyectos de investigación en el ámbito deportivo siempre será un aporte a la ciencia ya que en nuestro medio es un área poco investigada y estudiada ya que todo se base en el conocimiento empírico que predomina en el deporte local y este tipo de proyecto beneficia con un enfoque técnico al baloncesto.

En el ámbito económico no repercutirá este proyecto, debido a que no representa ningún gasto poner en práctica la guía de enseñanza aprendizaje que se propone en este proyecto, como propuesta que se presentó en este trabajo, ya solo depende del interés que den los entrenadores y además la buena ejecución de un plan de enseñanza de los fundamentos, es una manera

buenas de vender el deporte en una institución, por ejemplo detectar qué atrae más un equipo que gana un torneo o un equipo que proyecta más jugadores a nivel profesional y consiguen becas deportivas.

Finalmente se considera que el presente proyecto fue factible ser desarrollado debido a que existe la predisposición, conocimiento y recursos de parte del talento humano a intervenir en el grupo de investigación.

## **CAPITULO II**

### **2.- MARCO TEORICO**

#### **2.1. Fundamentación Teórica**

Una vez realizada la recopilación de fuentes bibliográficas, indagación de documentos y el estudio de contenidos, es pertinente entonces, considerar la fundamentación teórica en base a las categorías e indicadores del problema de investigación relacionado con la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto.

##### **2.1.1. Procesos de Enseñanza Aprendizaje**

Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Este concepto es más restringido que el de educación, ya que ésta tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos. En este sentido la educación comprende la enseñanza propiamente dicha.

Los métodos de enseñanza descansan sobre las teorías del proceso de aprendizaje y una de las grandes tareas de la pedagogía moderna a sido estudiar de manera experimental la eficacia de dichos métodos, al mismo tiempo que intenta su formulación teórica. En este campo sobresale la teoría psicológica: la base fundamental de todo proceso de enseñanza-aprendizaje se halla representada por un reflejo condicionado, es decir, por la relación asociada que existe entre la respuesta y el estímulo que la provoca. El sujeto que enseña es el encargado de provocar dicho estímulo, con el fin de obtener la respuesta en el individuo que aprende. (Arredondo, 1989).Pág.18

##### **2.1.1.1. *Procesos de enseñanza aprendizaje en el deporte***

Según fue tomando cuerpo la corriente cognitiva del aprendizaje motor, se enfatizó la unión entre cognición y acción, de tal forma que el conocimiento facilita la acción y viceversa. Se observan, por tanto, diferentes opiniones sobre cuándo se deberían introducir las estrategias cognitivas y la táctica en la enseñanza deportiva. Bunker y Thorpe (1983) y Almond (1983) sugirieron que se debería acentuar el énfasis en las estrategias y tácticas cognitivas más que en el desarrollo refinado de las habilidades motrices. Estos autores basaron su aproximación de la enseñanza deportiva en la comprensión de la naturaleza del juego (aspectos reglamentarios y principios tácticos comunes) y en el desarrollo de la toma de decisiones (conciencia táctica). Sin embargo, Rink (1985; citado por French y Thomas, 1987), Rink (1993; citado por Rink, French y Tjeerdsma, 1996) y Magill (1989) consideraron imprescindible el desarrollo de un nivel fundamental de habilidad motriz antes de incluir las tácticas y estrategias en la enseñanza.

## **Conclusiones**

Los paradigmas de enseñanza aprendizaje han sufrido transformaciones significativas en las últimas décadas, lo que ha permitido evolucionar, por una parte, de modelos educativos centrados en la enseñanza a modelos dirigidos al aprendizaje, y por otra, al cambio en los perfiles de maestros y alumnos, en éste sentido, los nuevos modelos educativos demandan que los docentes transformen su rol de expositores del conocimiento al de monitores del aprendizaje, y los estudiantes, de espectadores del proceso de enseñanza, al de integrantes participativos, propositivos y críticos en la construcción de su propio conocimiento. Asimismo el estudio y generación de innovaciones en el ámbito de las estrategias de enseñanza – aprendizaje, se constituyen como líneas prioritarias de investigación para transformar el acervo de conocimiento de las Ciencias de la Educación. LOS AUTORES.

## 2.1.2. Fundamentos técnicos del baloncesto

Según la página web <http://www.planetabasketball.com/> los fundamentos técnicos del baloncesto son: “todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el “Reglamento de Básquetbol”.

Estos fundamentos son los siguientes:

- Ofensivos con balón
- Ofensivos sin balón
- Defensivos

### 2.1.2.1. Ofensivos con balón.

- **Agarre del balón**

Todo jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio de la que es su “herramienta de trabajo” con la que deberá desarrollar su juego: el balón. Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo: Es fundamental pues, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, con la enseñanza correcta de cómo se debe coger el balón decisivo en el desarrollo de los demás fundamentos. COMAS Manel. 2001 Pág. (22)

- **Dominio del balón**

En la página web <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-dominio.htm> dice: “En el baloncesto o básquetbol entendemos el dominio del balón como requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. La mano siempre se adapta al balón, ahuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. Los dedos separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza”.

El jugador que recibe el pase debe salir al encuentro de la pelota. Para recibirla, extiende los brazos llevando las manos hacia ella. Al hacer contacto, flexiona los brazos y separa los codos, adoptando una posición desde la cual pueda continuar los movimientos de la jugada siguiente.

Los ejercicios de dominio del balón se coordinan con los primeros ejercicios de pases.

- **Boteo**

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo de juego.

Por ese motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

Existen además unas severas normas sobre el bote lo que hace imprescindible el perfecto dominio del mismo para no incurrir en violaciones. QUIROGA Diaz, 1997, Pág. (87)

En la Página web

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20BOTE.htm>

Dicen sobre el boteo lo siguiente:

### **Aspectos técnicos**

- Hay varios puntos iniciales muy importantes:
- Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
- Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
- Es preciso no abusar de él, no botar por "vicio", por muy bien que se domine. Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para que sirve el bote:
- Para penetrar a canasta.
- Para salir de una situación de presión.

- Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase.
- Para mejorar ángulos de pase.
- Nunca debe usarse por usarse y nunca se debe finalizar el bote hasta haber conseguido el objetivo previsto.

### **Posición y técnica**

Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies. Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota. No mirar el balón. Hay que sentirlo y no mirarlo para tener una visión más amplia del juego. Los dedos, y más concretamente sus yemas son los únicos que deben tocar el balón. Deben "acariciarlo", y debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque nunca el balón. Así tendremos mucho mejor control.

El balón se impulsa suavemente, sin pegarle, con la muñeca, la cual hace de palanca y de amortiguación al mismo tiempo. La flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando, asimismo, su control. El codo un poco despegado del cuerpo.

El antebrazo, también debe seguir el movimiento del balón, con una flexión del codo. Sin embargo, el hombro y el brazo deben permanecer quietos y no subir y bajar con él. El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo. El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.

### **Defectos más frecuentes**

Evidentemente, todos los derivados del empleo de una técnica incorrecta: Mirar el balón mientras se bota, golpearlo con la palma de la mano, preocuparnos sólo del bote descuidando lo demás, botar demasiado flojo, botar muy alto, con

los dedos cerrados, no dominar ambas manos, "ser botado" por el balón más que al revés, etc.

## **Tipos de bote**

**Bote de progresión.** Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.

Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.

El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

**Bote de protección.** Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar.

La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón.

Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor.

**Bote de velocidad.** Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco.

Para éllo, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés. El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante. El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.

**Bote con dos manos.** Sólo se puede dar una vez, se utiliza normalmente por los pivots para ganar rápidamente la posición al defensor.

- **Pases**

La web <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20PASE.htm> dice en cuanto al pase: **El pase es** un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.

La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por éllo es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que

"Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra"

### **Virtudes del pasador**

Concentracion. Otra vez sale el tema. Puede que sin élla no sea posible la práctica del baloncesto, por lo menos una buena práctica. Para hacer un buen pase (y para todo lo demás) es preciso tener una buena concentración en lo que se está haciendo, hay que estar en el partido y conocer las ventajas y dificultades propias y de los rivales. Podemos observar a menudo pases que se dan de manera "automática", sin tener en cuenta que existen unas defensas dispuestos a todo con tal de fastidiarnos, lo que conduce inevitablemente a pérdidas de balón. Consigamos una buena concentración en los entrenamientos y tendremos mucho ganado.

**Cuando y como.** Es preciso saber cuando y como se debe pasar, el momento exacto de ejecución, y, además, el modo de hacerlo, y, por si fuera poco, decidirlo y ejecutarlo rápidamente supone de que la opción decidida ya no sea la adecuada.

**Eleccion del pase correcto.** En ese brevísimo espacio de tiempo hay que ser capaz de elegir el tipo de pase con el que obtener los mejores resultados.

**Técnica correcta.** Hay que dominar la técnica correcta de cada tipo de pase.

Todos estos puntos nos proporcionarán la **SEGURIDAD** y **CONFIANZA** imprescindibles para ejecutar un buen pase.

### **Características comunes de los pases**

Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo

excepciones) El último toque debe ser con los dedos. A veces se usarán fintas y/o pivotes.

Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor: ha de ser preciso, evitar mirar el pase.

Pasar preferentemente con los pies en el suelo. De este modo podremos "arrepentirnos" y no dar el pase sin cometer violación.

### **Buscar buenos ángulos de pase.**

Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.

La web <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20PASE.htm>

### **Clases de pases**

Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

**Con dos manos:** De pecho, Picado, De entrega, Sobre la cabeza

**Con una mano:** De pecho, Picado, Después de bote, De béisbol, Por la espalda

**Otros:** Pases al pivot, Primer pase de contraataque

### **Ángulo de pase**

Es, tal vez, el detalle que más se debe cuidar en el pase. Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor decimos que hay un buen ángulo de pase

En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscaremos dependiendo de la trayectoria del receptor, y en otras será el receptor el que tenga que buscar ese ángulo. Hemos de cuidar que el defensor tenga las menos opciones posibles de interceptar el pase.

**Receptor parado.** En este caso el pase irá donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón hemos de usar un tipo de pase u otro. Si las palmas de la mano están abiertas dando el frente al balón, usaremos un pase de pecho o sobre la cabeza; si las palmas miran hacia el suelo usaremos cualquier pase picado. El pase ha de ser al preciso punto donde el receptor nos pida el balón.

**Receptor en movimiento.** El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor, calculando su velocidad para que no deba variar su trayectoria para recibir, tanto porque le llegue muy atrasado o excesivamente adelantado. También habrá que calcular la distancia máxima para una posible recepción ya sea por presencia de defensores o por limitación de alguna línea externa del campo. El pase deberá ir dirigido a la altura de la cabeza, y en cualquier caso al "blanco" que debe ofrecer el receptor, que en general será la mano más alejada del defensor. Aunque se ofrezca una sola mano como "blanco", insistimos en que hay que controlar el balón siempre con las dos manos para poder tener el oportuno control que nos permita continuar el bote, realizar una parada o cualquier otra cosa. En el caso de continuar el bote la ejecución correcta sería: controlar el balón con las dos manos impulsándolo hacia delante sin frenar nuestra marcha para proseguir el bote.

## **Técnica de los pases**

### **Pase de pecho con dos manos**

Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados.

Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez. Se suele usar en distancias cortas y medias, por lo que no es necesaria la rotación habitual del balón aún en las manos para "coger fuerza" y que nos hace perder rapidez en el pase.

Es el más empleado habitualmente. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, especialmente entre hombres exteriores. Esto es lógico por cuanto es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y rápido, lo que le hace adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión. Es, por tanto, bastante polivalente. Pase de pecho

### **Pase picado con dos manos**

La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor. El pase debe ir dirigido a la cintura del receptor y no se debe mirar el suelo.

El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos, pues si bota demasiado cerca del receptor llegará excesivamente fuerte y probablemente demasiado bajo, y si lo hace muy cerca del pasador el balón perderá fuerza y no llegará con la intensidad necesaria.

En cualquier caso se deberá impulsar con algo más de fuerza que en el caso anterior, toda vez que al botar en el suelo, lógicamente el balón pierde fuerza.

Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pívot, o a atacantes sobremarcados y a veces en las finalizaciones de contraataque.

Es un buen complemento para el pase de pecho. Es más efectivo que éste cuando la presión defensiva es más intensa, por eso se suele usar para mover el balón por el exterior ante una zona agresiva, para salir de un 2x1 o para meter balones interiores. Es algo más lento que el anterior, pero cuando la defensa aprieta es bastante seguro.

### **Pase de pecho con una mano**

El balón sujeto con dos manos a la altura del pecho. Separamos ligeramente el balón del cuerpo para proceder después a la extensión del brazo de pase; antes de su máxima extensión damos un fuerte golpe con la muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta y la palma mirando hacia el suelo. Se usa en distancias cortas y medias.

### **Pase picado con una mano**

Idéntica mecánica al anterior, pero el brazo se proyecta hacia el suelo para que el balón bote antes de llegar al receptor. La mano de pase será, por lo general, la más próxima al receptor del balón

## **Pase de entrega o mano a mano**

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador.

El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa.

Hay que proteger el balón con el cuerpo, manteniéndolo alejado de nuestro defensor y del receptor; así, deberemos realizar un pivote para bloquear al defensor del receptor.

Es fundamental la comunicación entre pasador y receptor, tiene que estar claro que se va a dar este tipo de pase, ya que sucede a menudo que cuando el receptor se acerca a recibir un pase de entrega el pasador le da otro tipo de pase propinándole en el mejor de los casos un balonazo a su propio compañero.

Se usa a menudo cuando el hombre balón ha terminado de botar y la presión defensiva no permite otro tipo de pase. También es un buen recurso para pasar al hombre que corta sobre el balón.

## **Pase por encima de la cabeza**

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores.

En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos

extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor.

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar. Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pivots, saques de banda, etc.

### **Pase por detrás de la espalda**

Es el que requiere más habilidad, y por tanto es buena su práctica para conseguir un mayor y mejor dominio del balón.

Por lo general se da después de bote, sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia detrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas.

Se usa sobre todo para finalizar contraataques en superioridad. También puede ser útil en situaciones 2x1. En contra de la opinión de muchos no es ningún tipo de "virguería", es un pase más y tiene sus utilidades.

### **Pase después del bote**

Similar en su inicio al anterior, pero el pase lo damos al lado de la mano de pase. Dominamos el balón por su parte baja-posterior con los dedos mirando hacia fuera en cuanto ha concluido el bote. En ese momento extendemos el brazo y proyectamos el balón de manera que la mano quede abierta y su palma

mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario se protege la salida del balón. Se usa en distancias cortas.

Es muy rápido, y por tanto ideal en situaciones que requieran un pase por sorpresa. Resulta útil, por ejemplo, en situaciones de contraataque, para pasar a la salida de un bloqueo, o para pasar dentro aprovechando una buena posición momentánea del receptor.

### **Pase de béisbol**

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo.

### **Pases al pivot**

La única forma posible de hacer llegar el balón dentro de la zona a manos de un pivot es mediante un pase. Por entrañar esta acción peligro evidente para la defensa, ésta se apresta para evitar estos pases interiores. Para que los pases al pivot lleguen en buenas condiciones debemos tener en cuenta diversos detalles.

-Cuidaremos de que exista una buena línea de pase entre el pasador y el pivot. Hecho que buscarán ambos, el primero usando el bote y los pivotes y el segundo actuando en función de su defensor.

-El pívot ganará la posición al defensor y pedirá el balón de la forma que crea más conveniente para una buena recepción. Pedirá el balón con una o ambas manos.

-El pasador verá al pívot y en función de su posición buscará el pase más conveniente. Si los dedos de las manos señalan al suelo en una posición baja, usaremos un pase picado con una o dos manos, después de bote, pivote o directamente. Si las manos señalan el balón a la altura del pecho usaremos un pase de pecho con una o dos manos. Si éstas están por encima de la cabeza, usaremos el pase sobre la cabeza. Y si el pívot muestra el brazo extendido hacia arriba, el pase será bombeado por encima de la defensa.

-Lo más importante es colocar el balón lejos del defensor y no la fuerza con que demos el pase. Será el pívot el que guarde esa posición. Por é ello, en muchas ocasiones, cuando el defensor esté detrás del pívot, el pase será ligeramente adelantado y no excesivamente fuerte, para evitar que el defensor pueda interceptarlo.

Dependiendo de la posición del pívot, este pedirá el balón de diferentes formas y así pasará el jugador exterior.

**-En el poste alto.** El pase irá al pecho o encima de la cabeza. Si el defensor está por delante, bombeado hacia el aro.

**-En el poste medio.** Si la defensa está por detrás, al pecho o por encima de la cabeza. Si el defensor está por delante bombeado al aro. Si defiende tres cuartos, o picado al lado contrario o bombeado, sobre todo si defiende por el lado de la línea de tiros libres.

**-En el poste bajo.** Igual poste medio.

**-Corte hacia el balón.** Preferiblemente a la altura de la cabeza, o al pecho.

**-Corte hacia el aro.** Entre cuello y cintura y no muy adelantado.

Todas estas normas son muy generales, pero lo que realmente cuenta son las precisiones hechas al principio del apartado.

### **Primer pase de contraataque**

Es el pase que se da después de un rebote defensivo para iniciar un contraataque.

Son características fundamentales de este pase la rapidez y la seguridad.

Después del rebote los pies mirarán a la banda más próxima, tras pivote o mejor aún, cayendo de esa forma directamente, y buscaremos un pase por encima de la cabeza. Si no lo pudiéramos dar por tener un defensor, bote y pase tras el bote.

Es fundamental que el receptor intente recibir lo más cerca posible del campo de ataque.

- **Lanzamiento**

El lanzamiento es el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la cesta, y para ello hay necesariamente que lanzar.

Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un lanzamiento. Merece, por tanto la pena, esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta lanzar, todo el que tiene un balón en

las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. Aunque esto entraña un riesgo: un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno, si bien, como se comentaba al principio, no se debe olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del lanzamiento.

Como cualquier otro fundamento, para que el lanzamiento resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es SELECCIÓN DEL LANZAMIENTO. Por selección de lanzamiento entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un lanzamiento. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del lanzamiento propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que se debe conocer perfectamente, porque incidirá directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del lanzamiento. Influyen multitud de factores: posición del defensa, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.

Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el lanzamiento desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de lanzamiento en posiciones cercanas al aro. COMAS Manel, 2001, Pág. (94,96)

En la página web

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20TIRO.htm>

Describen sobre: **El tiro**

### **Factores comunes a todos los tiros**

**Mecánica y ejecución.** Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen que realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del tirador.

**Dominar todos los tipos de tiro.**

**Posición y equilibrio.** Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.

**Concentración.** Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el tiro es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente. Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el tiro.

**El autocontrol y la personalidad** también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el tirador.

**Confianza.** Otro factor primordial. Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en éllo, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

**Selección de tiro.** Su importancia ya ha quedado suficientemente clara.

**Rápidez de ejecución.** Factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente pero necesitamos de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera intentarlo.

**Recepción.** En cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Por supuesto es de aplicación todo lo citado en otros capítulos dedicados al pase, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un tiro pueda ser efectivo o no, o

siquiera pueda realizarse, depende del pase recibido. Así habrá que insistir mucho en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el poder realizar un tiro rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

En la página web

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20TIRO.htm>

Describen sobre: **Clases de tiro**

**Tiro libre.** Empezaremos por éste por dos motivos: es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático.

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Debemos realizar este tipo de tiro cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que al hecho de tirar tendrá que tener un sistema de premios - castigo.

**La correcta mecánica:**

**Pies.** Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cms.) y con las puntas apuntando al aro.

**Piernas.** Flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón. La puntera del pie debe estar en línea vertical con la rodilla.

**Tronco.** Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.

**Brazos y manos.** El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. De esta manera el control sobre el balón será el mejor posible.

El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.

Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción de tiro.

Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total.

El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él. El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre si mismo de delante hacia atrás.

El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto.

Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.

Detalles importantes son el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad.

En el tiro libre no se debe saltar, debiendo permanecer sobre las puntas de los pies tras la extensión de las piernas. El motivo es el de hacerlo con una automatización total y siempre igual, cosa que si saltásemos sería más difícil de lograr.

**Tiro estático.** Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.

En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.

**Tiro tras parada.** Esencialmente es el mismo que el anterior, pero se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o dos tiempos y después de finalizar un regate o haber recibido un pase.

Deberemos tener en cuenta lo siguiente: si vamos en línea con el aro podemos pararnos en un tiempo o en dos. Pero siempre que nuestros pies no estén en línea con el aro, será necesaria hacer una caída en dos tiempos (aunque también podremos realizar un giro en el aire para parar en un tiempo y quedar encarados al aro)

Pararemos en uno o dos tiempos, la parada tendrá que dejar los pies bien alineados con el aro y ser suficientemente buena para que nos permita tirar rápidos y equilibrados.

Una parada en un tiempo siempre será más rápida y nos permitirá tirar con más velocidad, lo que en general facilitará mucho las cosas. Las paradas en dos tiempos proporcionarán más equilibrio.

Si paramos en dos tiempos seguiremos la siguiente norma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de ella. La dinámica sería: apoyo del primer pie - pivote - apoyo del segundo pie. La parada por la izquierda tendrá la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no puede superar al primero si queremos quedar en posición correcta de tiro. La razón de apoyar siempre el pie más cercano al aro, es que generalmente es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.

**Tiro en suspensión.** Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución.

Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro.

El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

**Saltar.** El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.

**Quedarse.** En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.

**Tirar.** La mecánica es la ya descrita con anterioridad.

Tanto en este tiro como en el tiro estático se hace necesario subir el balón desde abajo, bien porque estemos botando, porque nos han pasado bajo o porque hemos recogido el balón del suelo. En todos los casos deberemos subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en su sitio teórico y tirar. Secuencia de tiro en suspensión tras bote, distintos planos en el momento final del tiro.

### **Errores más frecuentes.**

-Juntar los pies hará tener poco equilibrio y separarlos excesivamente supondrá lo mismo, además de favorecer poco el impulso que hay que dar con las piernas. Hay que cuidar mucho los apoyos.

-Otro error frecuente, sobre todo en las mujeres es juntar las rodillas, aún teniendo bien colocados los pies.

-Hay que tener cuidado en no desequilibrarse. El tronco no puede estar ni muy hacia delante, ni completamente recto ni echado hacia atrás.

-Otro error frecuente es el de no colocar el codo en línea con el eje puntera rodilla. Lo más frecuente es sacar el codo hacia fuera. Normalmente ésto es producido por meter el balón encima de la cara, lo cual además de impedir la correcta visión, imposibilita la ejecución del golpe de muñeca final. Lógicamente, la muñeca intenta compensar las malas posiciones de balón teniendo que dar efectos extraños.

-Otro problema grande es el de no colocar el balón bien en su inicio. Si lo colocamos demasiado delante el tiro va a ser muy raso. Y tampoco es bueno ponerlo atrás puesto que vamos a tener que hacer mucha fuerza con el antebrazo para impulsar.

-Otro problema será no coger bien el balón. Se ve en las figuras de al lado como el balón no está sujeto por debajo.

Aparte de estos fallos es importante comprender que en muchos casos una mala posición de los pies, o una mala parada hará que impulsemos hacia delante en vez de hacia arriba. Siempre que empujemos hacia delante la trayectoria del balón será baja y si intentamos compensarla con fuerza se pasará de largo. Le estamos quitando curvatura a la trayectoria del balón. Hay algunos jugadores que usan la mano izquierda para empujar ligeramente el balón. Normalmente suele ser un movimiento instintivo para compensar algún defecto del tiro.

**Entradas a canasta.** Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase.

No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón

mientras los dos pies estaban en el aire), de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar al aro.

Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.

Su técnica es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para luego realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro.

El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos.

Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor y es causa de numerosas pérdidas de balón. En los dos gráficos que siguen se da esta circunstancia, que es incorrecta.

A la vez que sube el cuerpo se sube el balón para lanzar en el momento en que se llega a la máxima altura.

La mano contraria debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal, sin exageraciones que últimamente conducen casi siempre a faltas del atacante.

Es muy importante aprender a realizar las entradas desde un principio con ambas manos y por ambos lados.

Cualquier entrada a canasta debe ser hecha con mucha fuerza y debe, por tanto, ir acompañada de un cambio de ritmo y evitar la común tendencia a frenarse en el momento de hacer la entrada.

Merece la pena recordar también una entrada con una pequeña variante y que no suele ser muy utilizada. Consiste en hacer la parada en un tiempo en vez de en dos tiempos. Se realiza la citada parada para, sin solución de continuidad, cruzar el cuerpo ante el defensor y pasándole el balón por arriba y en sentido circular realizar el último tiempo de la entrada tal como se ha descrito.

Asimismo podemos nombrar la entrada con pérdida de paso, idéntica a la normal pero con la salvedad de que prescindimos del paso intermedio.

**En bandeja.** Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y se dejará o empujará a la canasta, siendo la mano la que lleva el balón a su objetivo. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón. Suele usarse para dejar directamente el balón en el aro. Los dedos deben quedar perpendiculares al aro.

Movimiento habitual de tiro. Se coge el balón como se hace para el tiro habitual. Se utiliza para dejar el balón en el tablero. El golpe de muñeca será el habitual pero más corto y apuntando al cuadro del tablero. Normalmente este movimiento se sustituye por otro: colocaremos la mano de tiro en la parte inferior del lado por el que se entra, para acompañar simplemente el balón en su trayectoria hacia la canasta.

Hundiendo el balón en la canasta. Sería el gesto ideal por su alto porcentaje, pero sólo puede realizarse cuando se llega muy bien.

**A canasta pasada.** Son entradas en las que en vez de dejar el balón por el lado que vamos, pasamos el aro y luego tiramos. En el último paso tenemos dos opciones: del modo tradicional, en el último salto giro para dar la cara al aro y lanzamos con la mano más alejada del aro. La otra es sacando el balón hacia atrás con la mano más cercana al aro, dándole un ligero efecto al balón con una rotación de la muñeca hacia atrás y hacia el lado por el que entramos. También puede hacerse iniciando los pasos con la pierna contraria del lado por el que se entra, acabando con un lanzamiento ligeramente lateral.

**Con paso cambiado.** Es una entrada normal pero en el que tiramos con la mano contraria a los pasos que estamos dando. Damos pasos de derecha y tiramos con la izquierda, bien porque estamos en el lado izquierdo o bien porque estamos en la derecha pero nos tapan ese lado y sacamos la izquierda. No se usan mucho pero pueden ser muy útiles. De hecho lo son como simple ejercicio de coordinación.

**Tiro de gancho.** Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. No es un gesto exclusivamente de jugadores altos, debe ser dominado por todos los jugadores.

Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente después de un pivote.

Colocamos el balón protegido a la altura del pecho, metemos un pie hacia atrás, cargando el peso del cuerpo y pivotando sobre éste en dirección al aro, a la vez que tiramos de la otra pierna para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro, ayudándonos en el salto llevando la rodilla de la pierna más alejada del aro hacia arriba.

Simultáneamente levantamos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y separada ligeramente del cuerpo. El brazo de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semiflexionado y

separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca, dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás. La mano de tiro quedará abierta y los dedos relajados mirando hacia el aro. Por efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta y con los brazos extendidos.

**Gancho en suspensión.** Es una mezcla del tiro de gancho y del tiro en suspensión.

La acción del salto es idéntica a la del tiro en suspensión, la diferencia estriba en el modo de lanzar el balón.

La posición del cuerpo es lateral a la canasta. Cuando el cuerpo va a alcanzar su máxima altura extendemos el brazo de tiro en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario.

Justo antes de empezar a caer damos un golpe de muñeca dirigiendo el balón hacia el aro. En la caída dejamos los brazos extendidos.

La mecánica de tiro es idéntica a la del tiro de gancho.

- **Doble ritmo**

Según la web

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-doble.htm>

**Doble ritmo es:** Es un tipo de lanzamiento, que te permite intentar un tiro a la canasta con parada en un tiempo o en dos tiempos, te permite estar más cerca del aro, puedes dar dos pasos sin rebotar la bola, el jugador, salta y cae sobre un pie, luego el otro, trata de mantener el equilibrio para iniciar el ataque, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha. (Es diferente al doble paso ya que en este último no te puedes parar, mientras que en el doble ritmo es permitido parar y luego fintear o lanzar sin ser penalizado).

- **Pivots**

Según la página web

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20JUEGO%20CON%20BALON.>

htm **Dice en cuanto a los pivotes**

La técnica de los pivotes en cuanto al movimiento de pies y del cuerpo es igual que la de los realizados sin balón, con las precisiones que ya se hacen en otros puntos de este capítulo.

El balón siempre debe estar durante la acción lo más alejado posible del defensor, y no sólo eso, sino también con el mayor número de obstáculos posibles por medio (codos, espalda, etc.)

Cuando se realiza un pivote con balón siempre habrá un momento en que cambiaremos el balón de lado lo que lo hará estar cerca del defensor, ese es el momento de ponerle mayores dificultades protegiéndolo con todo nuestro cuerpo.

Los pivotes servirán como protección el balón, como fintas (que se estudiarán aparte) y en general para mejorar la situación en el campo e incluso para poder lanzar a canasta.

Las reglas del pie de pivote exigen que no se mueva el citado pie hasta haber salido el balón de nuestras manos, sea para pasar, tirar o botar.

- **Rebote ofensivo**

Según la página web

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/fisica/EL%20REBOTE.htm>

**Rebote ofensivo es:**

La acción es la contraria. El jugador deberla mirar en todo momento el balón para intuir donde caerá.

Intentaremos siempre que se pueda, coger una posición para el salto y también se puede intentar con carrera anterior para ir con más potencia.

- Luchando contra el bloqueo por fortaleza física y por medio de fintas para descolocar el bloqueo.
- Aprovechando el que el bloqueador empuja hacia atrás para quitarnos rápido, esperando que pierda el equilibrio y al mover sus pies ganarle la posición.

En vez de luchar contra el bloqueo daremos un rodeo para buscar otro sitio donde pueda caer el balón.

No siempre coincide que el jugador que llega más arriba sea el que más rebotes coge, también influyen la habilidad, inteligencia, intuición, y sobre todo, la constancia. Un jugador con estatura aceptable para luchar por el rebote que vaya siempre a por él, es lógico que acabe cogiendo muchos si lucha con inteligencia.

El jugador que ha cogido el rebote de ataque debe protegerlo con los codos fuera y sin bajarlo, para después tirar con o sin finta.

- **Recepciones**

Según la página web

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20JUEGO%20CON%20BALON.htm> **Dice recepción es:**

Antes de hablar de la recepción, haremos una pequeña precisión: toda recepción es preciso realizarla con las dos manos, aunque muchas veces la petición se haga con una sola mano. Lo contrario dará lugar en la mayoría de los casos a un defectuoso control y por tanto a una pérdida del balón.

Es muy importante facilitar al máximo la acción del pasador, y aunque lo normal es que sea verdad el dicho "la culpa siempre es del que pasa", lo cierto es que es imprescindible ofrecer las mayores facilidades al compañero que pretende enviarnos el balón. Para éllo usaremos las fintas de recepción y nuestro propio ingenio y habilidad. También será importante el concepto de "ángulo de pase"

Técnicamente, la recepción del balón debe realizarse manteniendo los brazos extendidos pero con una ligera flexión al nivel de los codos. Para coger el balón hay "ir a buscarlo" y conseguir, de esta manera, amortiguar la fuerza con la que llega. Con este gesto obtendremos tiempo suficiente para cogerlo con firmeza y colocarlo rápidamente en la posición adecuada y poder continuar la acción con un bote tiro o pase.

Además de esta técnica hay otros puntos a tener en cuenta por el receptor. Así, el jugador que debe recibir tiene que marcar claramente el lugar donde desea recibir el pase, debe señalar un "blanco" claro para el pasador con la palma de la mano (o con las palmas de ambas manos) Hay que pedir el balón lejos del defensor, protegiendo su llegada con el cuerpo, que se mantendrá ligeramente flexionado. Una vez recibido hay que colocarse rápido en la posición adecuada que veremos más tarde.

Cuando la recepción es en movimiento, siempre deberá realizarse con ambas manos. Si la intención es seguir botando, deberemos simplemente detener la marcha del balón con ambas manos para impulsarlo ligeramente adelantado y poder seguir botando. Si por el contrario nuestra intención es detenernos deberemos realizar una parada, estudiadas aparte, tras atrapar el balón con ambos pies en el aire para evitar cometer alguna violación.

Como última precisión, un pase largo nunca debe dejarse botar antes de recepcionarlo, daríamos tiempo a la defensa a llegar y sería de mucho más difícil control.

### ***2.1.2.2. Fundamentos técnicos ofensivos sin balón***

- **Posición fundamental**

Según la paginá web

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20JUEGO%20SIN%20BALON.htm>

m **Posición fundamental es:**

La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud. En un jugador de baloncesto influirá decisivamente su calidad, en función de sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador de baloncesto. Pero, además en éste y en todos los deportes interviene otro factor decisivo la actitud y con ello.

- Voluntad de trabajo
- Capacidad de resistencia a la saturación de trabajo
- Capacidad de lucha y sacrificio
- Agresividad
- Entrega
- Disciplina de grupo
- Cálculo del riesgo
- Concentración

Todo ésto tiene que tener su fiel reflejo en la posición del jugador en el campo. El jugador debe estar en la cancha totalmente concentrado en su juego y en las instrucciones que pueda recibir de su entrenador. Deberá corregir constante y rápidamente la posición del cuerpo en función de las circunstancias que concurran en el juego. Su actitud será siempre agresiva y jamás se desentenderá de una situación determinada tomando su cuerpo una posición relajada. La tensión en los músculos y en el cerebro (AGRESIVIDAD y CONCENTRACIÓN) debe plasmarse en su postura en el campo, siempre dispuesta a intervenir adecuadamente. Hay que pensar que en baloncesto, un sólo instante de relajación puede suponer una canasta para el adversario o una pérdida de balón.

En resumen, la posición básica del jugador en el campo debe dar a entender su buena actitud. El jugador debe estar siempre dispuesto a la acción rápida y decidida, tanto en ataque como en defensa:

**Pies:** Separados más o menos la anchura de los hombros y paralelos (proporciona equilibrio), con el peso del cuerpo repartido entre ambos (más equilibrio), siempre procurando no estar "anclados" en el suelo, o sea intentando estar apoyados sobre la parte delantera de los pies (preparados para acción inmediata)

**Piernas:** Flexionadas (listas para la acción. Centro de gravedad bajo = equilibrio)

**Tronco:** Erguido, no inclinado hacia delante (equilibrio)

**Brazos y manos:** Por encima de la cadera (listas para la acción), palmas paralelas al tronco (favorece la recepción) o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre balón.

**Cabeza:** Posición natural.

**Visión:** Trabajaremos la visión periférica (se puede y debe entrenar), para saber donde están rivales, compañeros y balón en todo momento.

- **Desplazamientos**

Según la página web

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-posicion.htm>

**Dicen sobre los Desplazamientos**

El jugador de baloncesto o básquetbol debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. El jugador distribuye equitativamente su peso sobre

ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida. La flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida.

Puede decirse que la posición de equilibrio descrita corresponde al ataque, cuando el jugador está en posesión de la pelota y se agacha lo suficiente para proteger el balón con su cuerpo. En la posición de equilibrio correspondiente a la defensa, los brazos se utilizan para obstruir los tiros a cesta, interceptar y dificultar los pases.

Desde una posición correcta el jugador puede desplazar sus pies con mayor libertad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, parada, saltos, rebotes, etc.

- **Fintas**

Según la página web

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fintas.htm> **Fintas es:**

Un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales. Las fintas con los pies son pasos cortos y veloces que indican cambios de dirección.

El tipo de finta dependerá de factores tales como si se está o no en posesión de la pelota, muy marcado, etc., dejándose su uso a criterio del jugador en cada caso.

La finta se continúa en otro movimiento que puede ser lanzar, penetrar, cortarse, pasar, pivotar, etc. Los amagos son también movimientos de engaño donde se combina el control de la pelota con el juego de piernas.

El uso de las fintas debe ser racional y efectivo, ya que si son excesivas pueden provocar mala coordinación en las jugadas y pérdida de tiempo además de otros contratiempos tales como violaciones.

Según la página web

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/FINTAS.htm>

**En cuanto a fintas dice:**

La finta es uno de los fundamentos que más utilizamos a lo largo de un partido, y muchas veces sin darnos cuenta.

Podríamos definir una finta como "un movimiento técnico cualquiera que interrumpimos para realizar seguidamente otro distinto o el mismo que iniciamos" Es empezar a hacer algo, ver como reacciona el rival, y a partir de ahí obrar en consecuencia de esa reacción. En resumen, fintar es engañar, amagar al contrario.

Es preciso darle a las fintas su justa importancia. Son un recurso técnico que da un gran número de ventajas sobre el adversario. Conseguimos con ellas engañar al rival y desequilibrarlo, tanto física como emocionalmente.

Para tener éxito con nuestras fintas es preciso que recordemos el principio que nos da ventaja decisiva: la acción siempre se antepone a la reacción. Es decir, nosotros sabemos lo que vamos a realizar y el contrario tiene que reaccionar en función de lo que nosotros hagamos. Si somos conscientes de ello (y realizamos correctamente los gestos) siempre obtendremos ventaja.

Otro punto indiscutiblemente importante en el tema de las fintas es que éstas deben ser "creíbles". Si fintamos algo imposible de hacer o sin sentido, es difícil que el contrario se lo crea.

**Fintas de recepción.** Son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarnos en una posición ventajosa para la correcta

recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa. Tienen una gran importancia, toda vez que si no se ejecutan correctamente será prácticamente imposible que pueda recibir ningún jugador en el campo, por lo que sólo podría jugar uno.

Antes de ver los distintos tipos de fintas haremos varias precisiones.

En primer lugar, se debe pedir el balón tras la finta, no antes ni durante la ejecución de la misma, pues ésto último dificulta notablemente la acción del pasador. Se pedirá el balón con la mano más alejada del defensor.

Especial hincapié hay que hacer en la recepción tras la finta, tal y como se habló en el tema correspondiente. Recordemos que los pies deben quedar encarando la canasta.

**Sencilla.** Consiste, en líneas generales, en alejarse del balón y súbitamente regresar a nuestra posición anterior. Para hacerlo correctamente deberemos acercarnos a nuestro defensor para desplazarnos alejándonos del balón y realizaremos una parada en dos tiempos, con el pie adelantado el de la línea de fondo. Desde esta posición impulsaremos fuertemente hacia fuera para buscar línea de pase.

**Autobloqueo.** Es bastante importante y muy sencilla. Consiste básicamente en usar el propio cuerpo como bloqueo al contrario para así ganarle la posición.

Llevaremos al defensor lejos de la posición de recepción. Pararemos en dos tiempos siendo el segundo el más alejado del balón. En cuanto este pie toca el suelo realizaremos un pivote de reverso sobre el pie retrasado en dirección al balón, colocando la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor para proteger la recepción autobloqueándonos. El otro brazo lo usaremos para proteger el balón, adelantando la misma pierna hacia el balón en la recepción para mayor seguridad. Si con este movimiento el defensor sigue ganándonos la línea de pase, realizaremos una puerta atrás efectuando un pivote de

reverso sobre el pie más próximo al defensor. La pierna y el brazo del pie libre los colocamos detrás del defensor aguantando la posición. Adelantamos la pierna contraria y pedimos el balón con esa mano con un pivote.

**Finta de recepción con reverso.** La parada la hacemos en dos tiempos pero el pie adelantado será el más próximo al defensor. Sobre este pie realizaremos un pivote de reverso dando la espalda al defensor. Mediante un pivote en dirección al balón sobre el pie más cercano a él ganaremos la posición, protegiendo ésta con brazo y pierna del pie de pivote último y pidiendo el balón con la otra mano.

**Puerta atrás.** Como alternativa a defensas muy presionantes está la conocida "puerta atrás", que consiste en aprovecharse de la presión defensiva del rival, que no nos deja recibir, o al que le hacemos pensar eso, para que cuando estemos más próximos al balón al haber realizado la finta de recepción sin éxito (o aparentemente), ganarle la posición por detrás mediante un pivote y desplazarnos hacia canasta para recibir ventajosamente.

**Fintas con balón.** Si dominamos este fundamento dominaremos al contrario desde el primer momento.

Veremos distintos tipos de fintas de salida, fintas de pase y fintas de tiro.

**Las fintas de salida** consisten en engañar al contrario haciéndole ver que vamos a iniciar nuestra marcha por un lado haciéndolo realmente por el otro.

**Finta de salida sin mover los pies.** Se realiza moviendo las caderas y las rodillas. Si la finta es rápida y el defensor cae en ella nos posibilita salir por cualquiera de los lados. Si el defensor no cae en la finta siempre nos quedará la posibilidad de realizar alguna de las que describimos a continuación.

**Finta de salida en dribling.** Con el balón en las manos, dar un paso rápido cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta. Dicho paso no debe ser largo y hay que darlo hacia delante y no hacia un lado.

Llevar el balón hacia la dirección que simulamos tomar, bien protegido por los codos hasta colocarlo entre la rodilla de la pierna que se adelanta y el pecho. No mover la otra pierna, pues su pie ya se ha convertido en el pie de pivote.

Pasar el peso del cuerpo del pie adelantado sobre el atrasado, pasando el balón, rápido y lo mejor protegido posible ante el defensor. En ese momento se pivota sobre la pierna atrasada para colocarnos frente a la nueva dirección de salida.

Salir botando el balón, mientras se cruza la pierna adelantada con la mano correspondiente a la pierna que estaba más atrasada.

La salida tiene que ser rápida y explosiva manteniendo el equilibrio del cuerpo.

**Finta de salida de doble pasó.** Se realiza la misma mecánica que en la finta de salida en dribling, trabajando en función del defensor. Si éste no va a la finta dar otro pequeño paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección con una salida directa.

**Finta de salida en reverso** Con el balón en la mano, iniciar la finta de salida en dribling. Si el defensor gana la posición puedo hacer salida en reverso.

Adelantar primero una pierna, realizando el mismo movimiento que en la finta de salida en dribling, para rápidamente girar el cuerpo y el balón hacia el lado contrario mediante un pivote llevando el pie más adelantado hacia atrás. Siempre el cuerpo flexionado. Al terminar de realizar el pivote se echa el balón al suelo, botándolo con la mano contraria al pie que habíamos adelantado en un principio.

**Finta de salida con amago de reverso** Misma mecánica que la anterior, pero al hacer el pivote he girado la cabeza y si veo que el defensor me ha ganado la posición, pivotar nuevamente hacia el otro lado y salir rápido ganando la posición al defensor e interponiendo mi cuerpo entre él y el balón, para, como siempre, protegerlo al máximo.

**Finta de salida sin cambiar el balón de mano** Llevar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Ahora el balón no se lleva a la finta, se protege. Cuando vemos que el defensor se desplaza hacia el lado de la finta, cruzamos la pierna con la que fintamos por delante de él, poniendo los pies en la dirección que queremos tomar, para salir con rapidez protegiendo el balón con nuestro cuerpo.

**Finta de cabeza** Con el balón en las manos erguir el cuerpo, al mismo tiempo que levantamos la cabeza como si fuéramos a dar un salto (el defensor creerá que vamos a dar un pase o tirar a canasta)

Cruzar por delante del defensor una de nuestras piernas, dando un bote de protección entre ellas con la mano contraria a la pierna que hemos adelantado, a la vez que interponemos nuestro cuerpo entre el balón y el defensor, para salir rápido y explosivo.

**Finta de tiro.** Quizás de las más conocidas y utilizadas. Su objetivo es lograr que el defensor pierda su posición o su equilibrio en su afán de dificultar nuestro tiro para una vez conseguido este objetivo continuar con cualquier otro movimiento.

El jugador inicia la acción de tirar a canasta, usando el balón, los brazos, la cabeza y el tronco, manteniendo las piernas flexionadas y equilibradas para poder desarrollar correctamente la acción posterior.

Si el defensor va la finta recogeremos rápidamente el balón para salir igual que en la finta anterior y si el defensor no va a la finta o da un paso atrás, habrá una cómoda posición de tiro.

**Fintas de pase.** Son fundamentales para poder ejecutar con éxito un juego de ataque fluido.

Su objetivo será despejar el camino para realizar pases seguros y efectivos. Generalmente van encaminadas a engañar al defensor del pasador, pero también del receptor.

El pasador debe iniciar cualquier tipo de pase para acabar dando otro tipo, o el mismo en otra dirección. También puede usarse para engañar al defensor del penetrador, y desde luego, en situaciones de superioridad numérica.

En este tipo de fintas, es importante que el balón se mueva y parezca realmente que se va a realizar un pase. Asimismo es conveniente fintar con la mirada, cosa que a veces incluso puede bastar.

### **2.1.2.3. Fundamentos defensivos**

- **Posición básica defensiva**

Según la página web.

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/DEFENSA%20FILOSOFIA%20Y%20GENERALIDADES.htm> **Posición básica defensiva es:**

**Pies:** separados algo más que la anchura de los hombros, con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los mismos, con los talones sólo rozando el suelo.

**Piernas:** flexionadas, proporcionando un equilibrio muy estable y prontitud en la reacción. Debemos ser capaces de desplazarnos rápidamente.

**Glúteos:** bajos, casi como si estuviéramos sentados en una silla.

**Tronco:** recto y ligeramente echado hacia delante, con cabeza alta y vista al frente.

**Brazos:** semiflexionados, con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas dirigidas siempre hacia delante (en algunos casos las giraremos hacia el balón).

- **Rebote defensivo**

Según la pagina web

<http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20REBOTE.htm>

**Rebote defensivo es:**

La última fase de nuestro trabajo defensivo. Un buen trabajo defensivo que haga realizar un mal lanzamiento al contrario no valdrá de nada si no conseguimos el balón, pues el contrario podrá anotar fácil e incluso sacar faltas, sucediendo a menudo ambas cosas a la vez. Por éello es de vital importancia que nunca concedamos la oportunidad al contrario de capturar rebotes ofensivos.

Pero hay más, el rebote defensivo será también el primer paso de nuestra ofensiva. El lograrlo cómodamente nos abrirá las puertas del contraataque.

Varios puntos son fundamentales:

**Posición definitiva.** Trabajamos por el rebote también antes del tiro. Busquemos posiciones que nos puedan facilitar el rebote.

**Expectativa.** Durante el vuelo del balón, pivotar y bloquear al contrario.

**Equipo.** Todos los atacantes deben quedar bloqueados. Todos los defensores bloquean. Basta que uno se despiste para malograr el trabajo del resto.

**Tiempo.** Estudiemos el tiempo de caída. Saltemos fuerte pero a tiempo.

**Protección.** Si conseguimos el balón, no lo perdamos estúpidamen.

Protejamos el balón, atrayéndolo hacia abajo, con fuerza, hasta la altura de la barbilla o de la frente aproximadamente, nunca más abajo.

**Salida.** Busquemos una buena salida a nuestro rebote. Es un trabajo de todos, no sólo del que tiene el balón. Organicemos la salida.

Cuando hablamos de este tipo de rebote no hay más remedio que referirse al bloqueo de rebote, de tal forma que es imposible hablar de uno sin el otro.

## **2.2. Posicionamiento Teórico Personal**

De acuerdo a los conceptos que mantiene la Española Ana Concepción Jiménez Sánchez en marzo 2007 en la exposición que dió en Madrid en el Departamento de Depotes de la Facultad de la Actividad Física y del Deporte dice: la enseñanza del baloncesto se enmarca entre los diferentes principios metodológicos, pedagógicos, didácticos, además en una secuencia lógica en la enseñanza de los fundamentos motrices que engloban el deporte con, los pasos, procesos y métodos adecuados los que permitan desarrollar la técnica.

La técnica es uno de los componentes importantes y determinantes del rendimiento deportivo pero ha sido un aspecto aislado del entrenamiento en cuanto a su planificación y evaluación, y por lo que es importante buscar una secuencia de ejercicios que le permitan al deportista adquirir el gesto motriz (técnica) de forma adecuada con mayor eficacia y eficiencia.

El aprendizaje propiamente dicho permite que el deportista ejecute el movimiento con relatividad y factibilidad, promueve la capacidad para ejecutar

con el respaldo los siguientes pasos metodológicos la descripción, demostración, ejecución, corrección de errores, retroalimentación.

Mediante esta teoría debemos tratar de que los profesores entrenadores y deportistas sean capaces de mejorar en los aspectos relacionados a la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto.

El aprendizaje de los fundamentos está encaminado a solucionar en algo los diferentes problemas de ejecución de la técnica del baloncesto debido a que por desconocimiento de los profesores entrenadores o por la falta de interés de los mismos por capacitarse, hacen que los más afectados en este caso sean los principales actores de este proceso, los deportistas , quienes siempre deben estar listos para una ejecución adecuada de los distintos programas de enseñanza y aprendizaje de una manera planificada y sistemática.

La información recopilada en cuanto a todo que tenga que ver con la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto sustenta los criterios que tenemos en cuanto al tema y permitirán transmitir las ideas correctas que permitan mejorar en cuanto a los procesos metodológicos y didácticos que engloban la enseñanza aprendizaje de un deporte.

Además en la información recolectada creemos conveniente dar a conocer la metodología de proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto lo cual es punto clave como guía para el conocimiento de los que crean conveniente la aplicabilidad de eso proceso.

Existen muchas maneras de clasificar y enseñar los fundamentos técnicos del baloncesto y todos los aspectos globales que este tiene por lo que en los detalles teóricos que contiene este proyecto son claras las descripciones que se dan de cada parte es así que existen varias definiciones y explicaciones de cada uno de los fundamentos, que dan los autores; no por cuanto a lo que se refiere a lo que tiene que ver con la enseñanza correcta de los fundamentos.

### **2.3. Glosario de Términos**

Aplicabilidad.- Acción y efecto de aplicar. Utilizar dar uso

Análisis.- Descomposición de un todo en partes hasta llegar a conocer sus principios o elementos

Baloncesto.- Juego entre dos equipos cuyos jugadores valiéndose de las manos tratan de introducir el balón en la meta contraria

Científico.- Perteneciente o relativo a la ciencia

Categoría.- Cada una de las nociones abstractas en las que se pretende incluir todas las formas de conocimiento

Cualitativo.- No se aprecia medida solo se atribuye y valora cualidades

Cuantitativo.- Que tiene relación con la cantidad

Causa.- Lo que se considera como fundamento u origen de algo

Estudio.- Esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer alguna cosa

Entrenamiento.- Preparación de personas especialmente para la práctica de un deporte

Empírico.- Método que se funda solo en la experiencia

Enseñanza.- Acción y efecto de enseñar

Ejecución.- Poner por obra algo

Enseñanza.- Instruir, doctrinar, amaestrar con reglas o preceptos

Evaluación.- Señalar el valor de una cosa

Específico.- Que caracteriza y distingue una especie de otra.

Estructural.- Teoría y método de análisis fundamentalmente de lingüística y psicología.

Fenómeno.- Cualquier hecho que es captado por los sentidos o conocidos por la conciencia

Fundamento.- Principio y cimiento en que estriba y sobre el que se apoya un edificio u otra cosa.

Instrumento.- Indagar un hecho, fenómeno o problema

Procedimiento.- Método para hacer algo

Problema.- Cuestión dudosa que se trata de aclarar

Rendimiento.- Producto o utilidad que da una cosa o persona.

Técnico.- Perteneciente o relativo a las aplicaciones de las ciencias y las artes.

## **2.4. Interrogantes de Investigación**

- ¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón, sin balón y defensivos en los deportistas del Colegio Sek Los Valles?
- ¿Cuál es el grado de ejecución de los fundamentos defensivos en los deportistas del Colegio Sek Los Valles.
- ¿Cómo diseñar una guía didáctica de baloncesto para el mejoramiento de los niveles de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto?

- ¿Una guía didáctica del baloncesto favorecerá los niveles de aprendizaje de los fundamentos técnicos en los deportistas?

## 2.5. Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el reglamento de básquetbol.	<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO</b>	<b>Ofensivos con balón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Boteo</li> <li>▪ Pases</li> <li>▪ Lanzamiento</li> <li>▪ Giros</li> <li>▪ Rebote ofensivo</li> </ul>
		<b>Ofensivos sin balón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posición fundamental</li> <li>▪ Desplazamientos</li> <li>▪ Fintas</li> </ul>
		<b>Defensivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posición fundamental defensiva</li> <li>▪ Rebote defensivo</li> </ul>
	<b>GUÍA DIDÁCTICA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA PROFESORES, ENTRENADORES DEL COLEGIO SEK LOS VALLES</b>	<b>Estructura metodológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización</li> <li>• Sistematización</li> <li>• Amplitud</li> </ul>
		<b>Contenido científico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actualidad</li> <li>• Profundidad</li> <li>• Pertinencia</li> </ul>
<b>Sistema actividades tareas</b>		<b>de y</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertinentes</li> <li>• Diseño de tareas</li> <li>• Tipo de tareas</li> </ul>
	<b>Sistema evaluación</b>	<b>de</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicial</li> <li>• Procesual</li> <li>• De salida</li> </ul>

## **CAPITULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo de Investigación**

El presente trabajo de investigación corresponde a un diseño no experimental, porque no se realizó ningún experimento, más bien se trabajó en el lugar de los hechos, en este caso el Colegio Sek Los Valles de la ciudad de Quito en el año lectivo 2009 2010.

Por los objetivos de investigación es un estudio descriptivo que permitió el análisis e interpretación de los datos estadísticos que se recolectaron en la investigación, la dirección de la investigación es de tipo exploratoria descriptiva, es decir, se analizó situaciones que antes no fueron abordadas y la profundidad del problema relacionado con los fundamentos técnicos del baloncesto a través de una ficha de observación.

Por la modalidad corresponde a un proyecto factible, orientado a solucionar un problema práctico en cuanto se refiere a la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Según la naturaleza y el problema, la investigación es cuanti-cualitativa porque se utilizó frecuencias y porcentajes en el análisis e interpretación de resultados, además, se consideró la ejecución de fundamentos del baloncesto mediante la observación, por tanto, el estudio se orientó a obtener información retrospectiva de los entrenadores y jugadores involucrados en el área de indagación, además por todas las características del proyecto nos permitió analizar e interpretar el estado actual del problema.

El estudio es de corte transversal, ya que se trata de descubrir las causas y fenómenos que directa e indirectamente intervienen el objeto de estudio en mención, la información se recolectó en un solo momento y servirá para futuras soluciones.

### **3.2. Métodos**

Para tener una definición sobre esta temática se puede ayudar mucho los textos sobre metodología de la investigación científica a más de que se expresa que método es el camino que se seguirá mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de ante mano para alcanzar un determinado fin que puede ser material o conceptual.

Los métodos de investigación utilizados en este trabajo son:

**El método inductivo** permitió analizar cada una de las preguntas de investigación con respecto a la ficha de observación que se realizó a los deportistas del Colegio Sek Los Valles, luego de conocidos los resultados se pudo tener una idea general acerca de su conocimientos a cerca de los fundamentos técnicos del baloncesto.

**Método deductivo** orientó el análisis el problema en su contexto general, para luego analizar cada una de sus causas, síntomas y efectos que se constituirán en las preguntas de investigación, para el análisis respectivo de cada una de las preguntas directrices, a través de cada una de las preguntas de las fichas de observación.

**Método analítico** permitió desglosar el problema de investigación e ir realizando cada una de las preguntas según los indicadores a través de las fichas de observación técnica, este método permitirá el análisis individual y colectivo del proceso didáctico del entrenamiento de los investigadores en cuanto a la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.

**Método sintético** porque servió para que una vez obtenida la información, recopilar en las conclusiones y recomendaciones, de todo ese cúmulo de experiencias empíricas y científicas y de allí redactar cada uno de los aspectos de la propuesta.

**Método analítico sintético** porque permite estudiar las causas del fenómeno para posteriormente ser analizado y buscar las posibles soluciones, además por el análisis de resultados y datos recolectados.

**Método empírico** para la recolección de información, por medio de fichas de observación.

**Método teórico** por toda la información adquirida que sustenta este estudio.

**Método histórico lógico** se hace referencia a los antecedentes que se pueden conocer en cuanto al tema de estudio que posibilite comprender cómo se ha venido dando el problema.

**Método científico** porque todos los elementos tienen su sustento y relación entre sí.

### **3.3. Técnicas e Instrumentos**

En el presente trabajo se utilizó como técnica de investigación, una ficha de observación aplicada a los deportistas para valorar y analizar la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Los instrumentos fueron elaborados según los requerimientos de la investigación además fueron validados mediante el criterio de docentes investigadores y fueron sometidos a una prueba piloto para comprobar su validez y confiabilidad.

### 3.4. Población

La población de estudio lo constituye 90 deportistas seleccionados de baloncesto género masculino y femenino del Colegio Sek Los Valles de la ciudad de Quito. Por considerar el número reducido de investigados, no es necesario realizar un muestreo.

<b>DEPORTISTAS GÉNERO MASCULINO Y FEMENINO</b>	<b>NÚMERO</b>
Categoría Cadetes	30
Categoría prejuvenil	30
Categoría juvenil	30
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>

## **CAPITULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Los resultados provenientes de la aplicación de la ficha de observación aplicada a los deportistas donde se realizó la investigación, fueron tabulados, organizados, procesados en base a los objetivos planteados, y expresados mediante frecuencias y porcentajes, además se realizó el análisis e interpretación de resultados de las fichas aplicadas al fin de cumplir con los objetivos planteados y demostrar de manera cuali-cuantitativa lo real del problema.

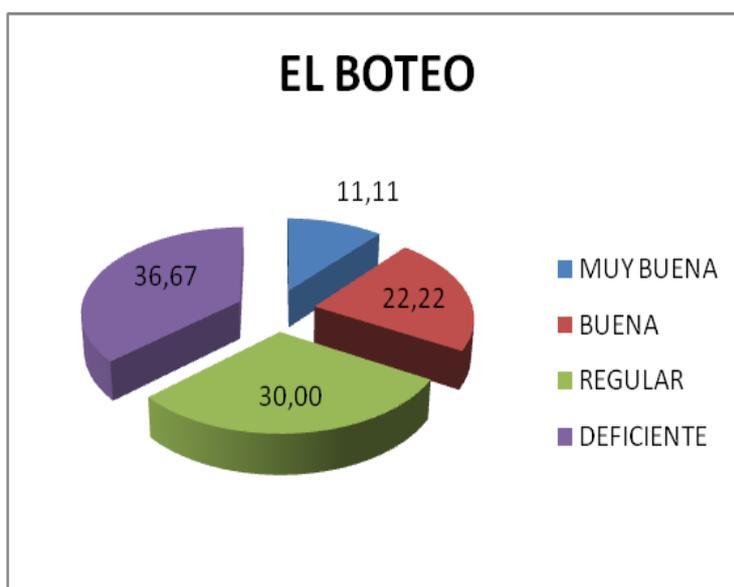
#### **4.1. Resultados de las fichas aplicadas a los deportistas de las categorías cadetes, pre juvenil y juvenil género masculino y femenino del colegio Sek Los Valles en cuanto a la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto.**

Una vez realizada la investigación de campo se obtuvo los siguientes resultados:

#### 4.1.1. Fundamentos técnicos ofensivos con balón

**4.1.1.1. El Boteo** (Evaluado con 20 repeticiones de boteo parado, boteo caminando y boteo con carrera)

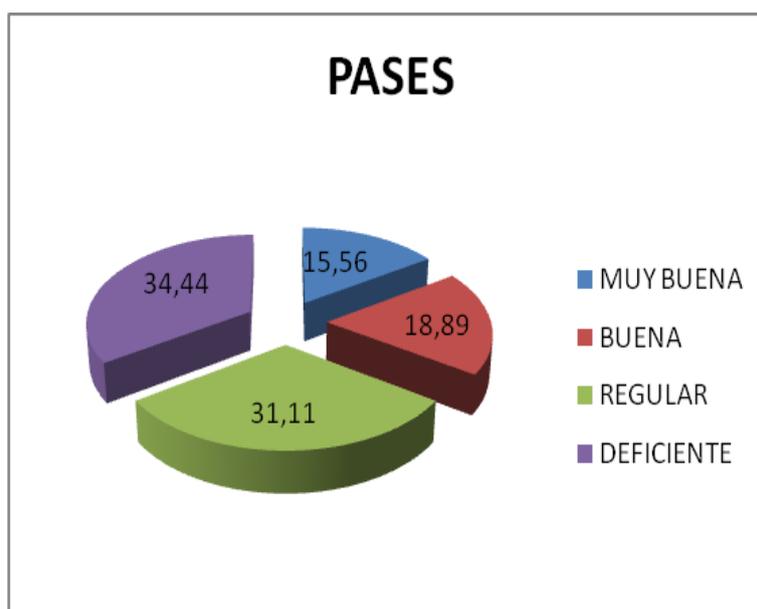
VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	10	11,11
BUENA	20	22,22
REGULAR	27	30,00
DEFICIENTE	33	36,67
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



En el presente cuadro el 36.67% de los deportistas ejecutaron de manera deficiente el fundamento técnico del boteo, el 30 % de manera regular, lo que demuestra que más de la mitad de los deportistas tienen dificultad para realizar este fundamento. Se deduce que, el proceso de enseñanza aprendizaje teórico y pragmático no ha sido el adecuado por parte de los profesores entrenadores.

**4.1.1.2. Pase de pecho** (Evaluado con 20 repeticiones de pase de pecho entre parejas ubicados a cinco metros uno del otro frente a frente)

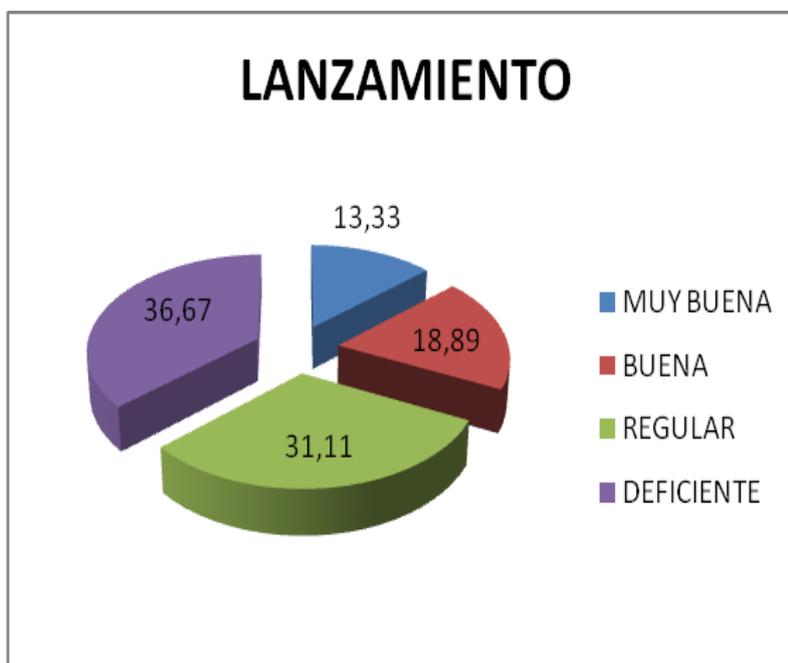
VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	14	15,56
BUENA	17	18,89
REGULAR	28	31,11
DEFICIENTE	31	34,44
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



El 34.44% de los deportistas ejecutaron de manera deficiente el fundamento técnico del pase de pecho en el que se realizó la observación, el 31.11% de manera regular, lo que se demuestra el nivel de ejecución técnica de este fundamento no es muy correcto y amerita entrenarlo de manera didáctica.

**4.1.1.3. El lanzamiento** (Evaluado con 20 repeticiones de lanzamiento desde el tiro libre)

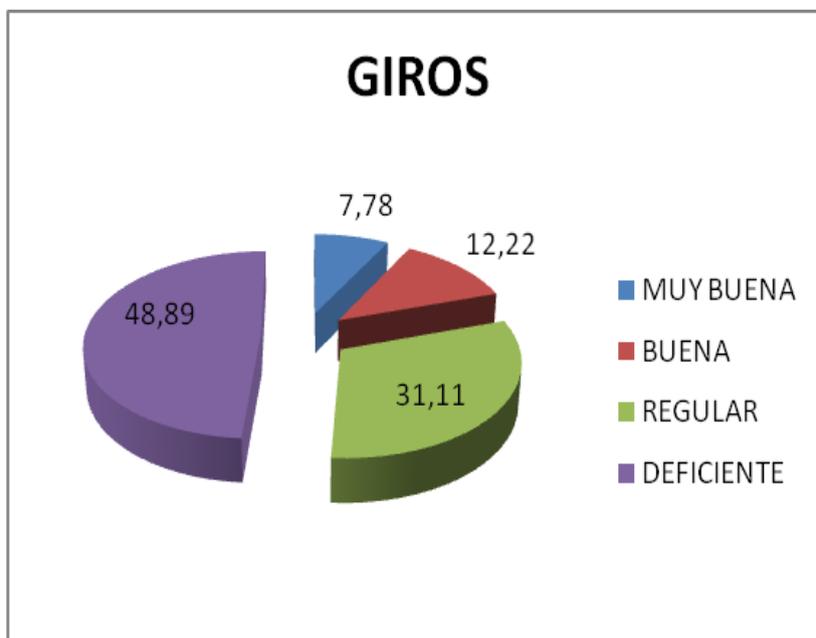
VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	12	13,33
BUENA	17	18,89
REGULAR	28	31,11
DEFICIENTE	33	36,67
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



Con el siguiente cuadro el 36.67% de los deportistas ejecutaron de manera deficiente el fundamento técnico del lanzamiento el 31.11 % de manera regular con lo que se observa que técnicamente hay deficiencias en la ejecución de los principales fundamentos ofensivos. Los deportistas no dominan teórica y prácticamente la progresión debido a que la enseñanza de profesores entrenadores no ha sido la mejor para aprender significativamente dicho gesto deportivo.

**4.1.1.4. Giros** (Evaluado con 20 repeticiones de giros entre conos distribuidos en zig-zag cada cinco metros)

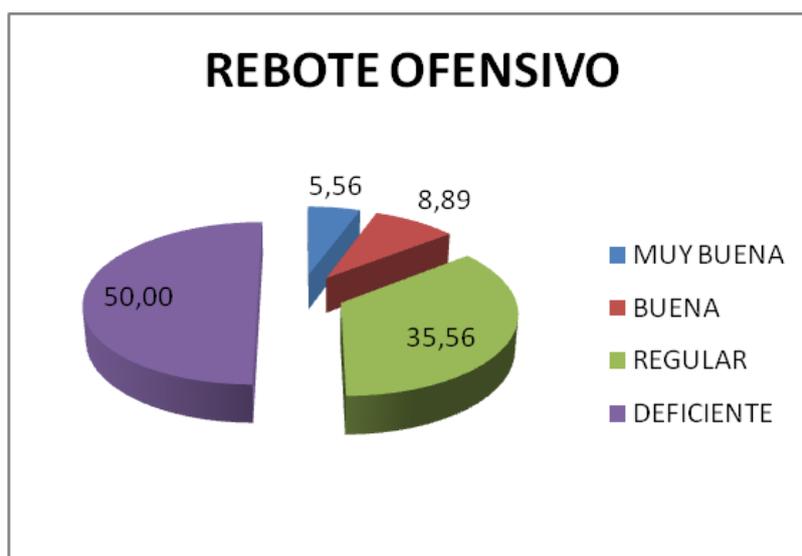
VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	7	7,78
BUENA	11	12,22
REGULAR	28	31,11
DEFICIENTE	44	48,89
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



El 48,89 % de jugadores ejecutaron de forma deficiente. En la observación del fundamento técnico del giro en el baloncesto revela una deficiente ejecución de este fundamento ya que los deportistas no pudieron coordinar los moviminetos. Se infiere que, el proceso de enseñanza aprendizaje de los dominios conceptual y procedimental no ha sido el adecuado por parte de los profesores entrenadores.

**4.1.1.5. Rebote ofensivo** (Evaluado con 20 repeticiones de saltar debajo del aro a coger el balón y devolverlo a la canasta observamos el agarre del balón en el aire y la caída del salto y su devolución técnicamente)

VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	5	5,56
BUENA	8	8,89
REGULAR	32	35,56
DEFICIENTE	45	50
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

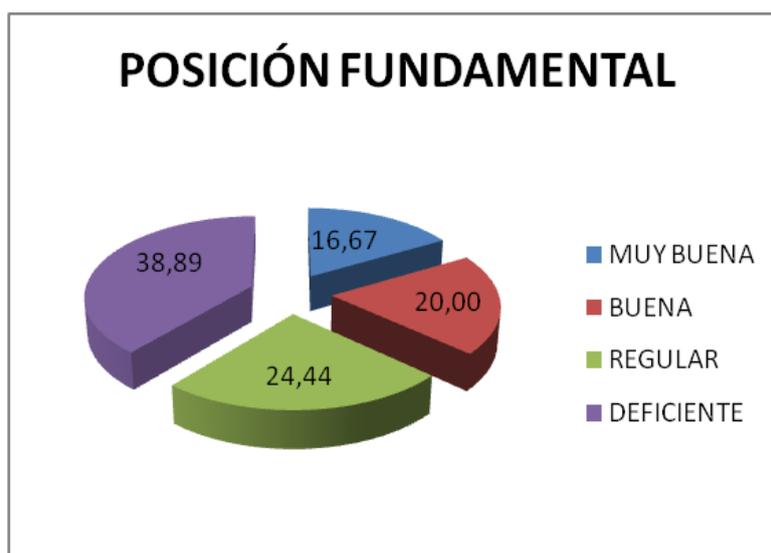


El análisis de la observación reveló que el 50% equivalente a la mitad de la población realizaron de forma deficiente, el 35.56 % lo ejecutó de forma regular. Por tanto, se explica que el proceso educativo deportivo de este tipo de fundamentos de mayor complejidad no ha sido tratado adecuadamente por los profesores entrenadores.

#### 4.1.2. Fundamentos técnicos ofensivos sin balón

**4.1.2.1. Posición fundamental** (Evaluado con 20 repeticiones de posición parada sin balón con opción a moverse o de recepción técnicamente)

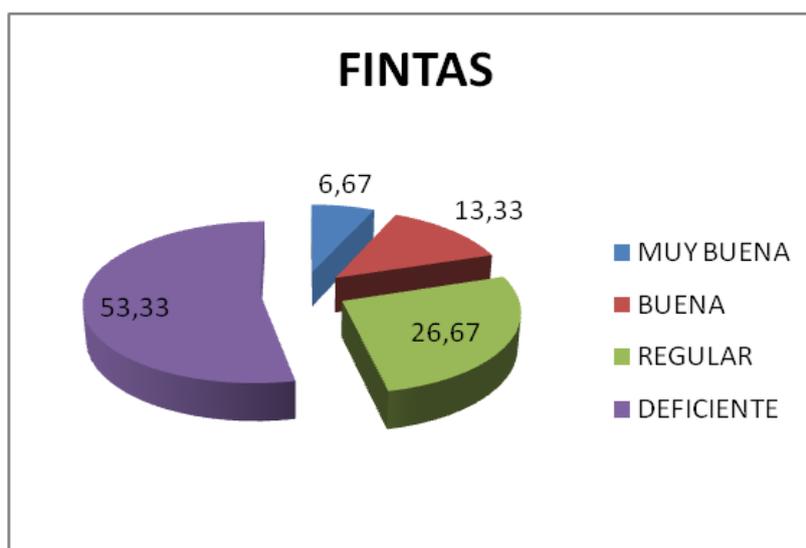
VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	15	16,67
BUENA	18	20,00
REGULAR	22	24,44
DEFICIENTE	35	38,89
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



El análisis de la observación revela que el 38.89 % ejecutó la posición fundamental de manera deficiente, mientras el 24.44 % de manera regular y el análisis es similar a los anteriores. Uno de los fundamentos más básicos, sin embargo los jugadores significativamente no la dominan, pudiera ser que los entrenadores orientan su trabajo más al logro de resultados sin considerar aspectos elementales.

**4.1.2.2. Fintas** (Evaluado con 20 repeticiones de giros entre conos distribuidos en zig-zag cada cinco metros)

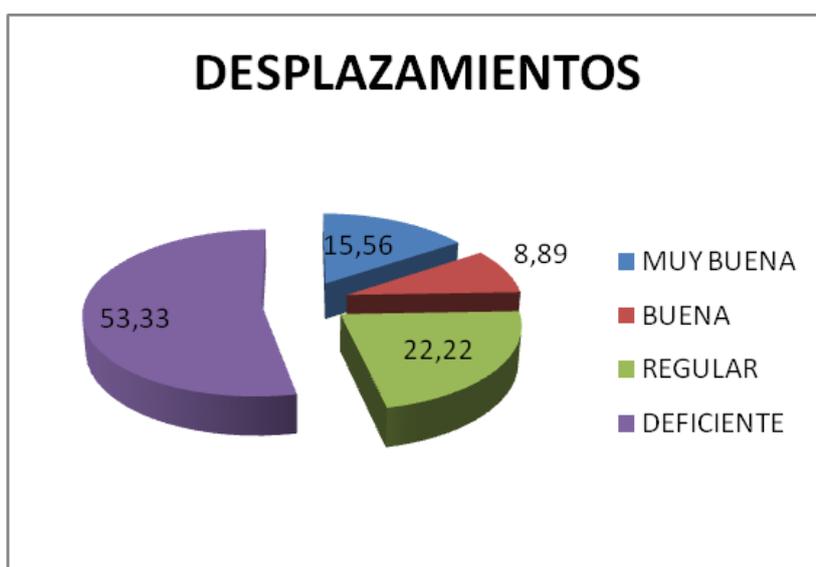
VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	6	6,67
BUENA	12	13,33
REGULAR	24	26,67
DEFICIENTE	48	53,33
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



El 53.33 % de deportistas ejecutaron la finta en forma deficiente y el 26.67 de forma regular. Los deportistas no coordinan adecuadamente los movimientos de la finta debido a que el aprendizaje motor y deportivo no ha sido significativo o no ha sido tratado de manera minuciosa y didáctica por parte de los entrenadores y profesores de Cultura Física.

**4.1.2.3. Desplazamientos** (Evaluado con 20 repeticiones desplazarse sin balón de frente de espalda y de lado un lapso de diez metros realizarlo técnicamente)

VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	14	15,56
BUENA	8	8,89
REGULAR	20	22,22
DEFICIENTE	48	53,33
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

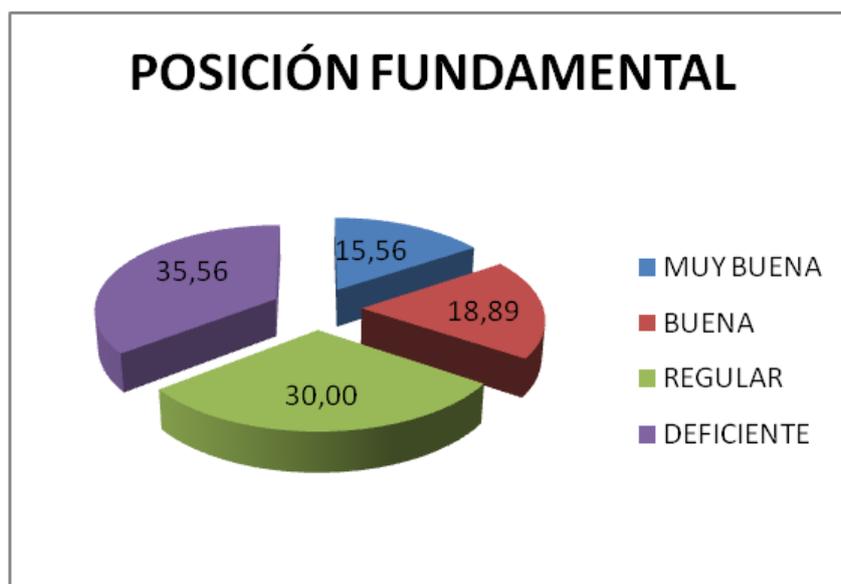


El 53.33% de los seleccionados ejecutaron de manera deficiente el fundamento técnico del desplazamiento y el 22.22 % de forma regular, los jugadores no demuestran movilidad y coordinación de sus movimientos, se deduce debido a la falta de procesos metodológicos que maneja el cuerpo técnico en el proceso enseñanza aprendizaje de este tipo de gestos deportivos de mayor complejidad.

### 4.1.3. Fundamentos técnicos defensivos

**4.1.3.1. Posición fundamental** (Evaluado con 20 repeticiones de posición parada sin balón esperando el ataque de un rival frente a frente ejecutarlo técnicamente)

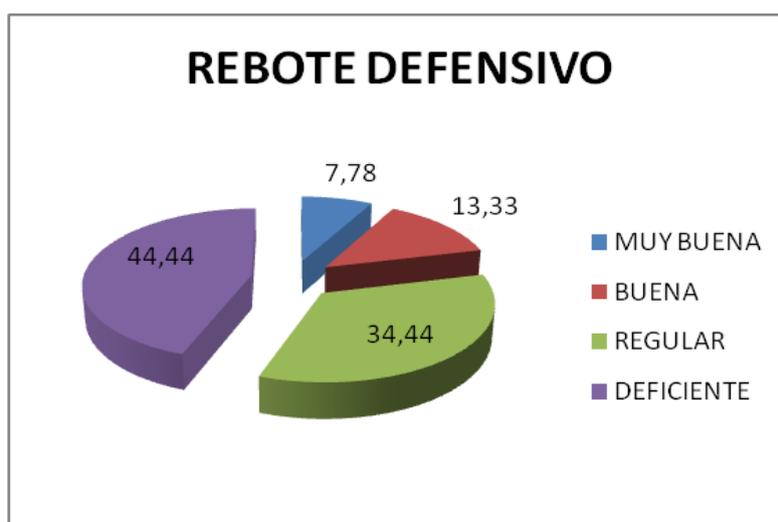
VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	14	15,56
BUENA	17	18,89
REGULAR	27	30,00
DEFICIENTE	32	35,56
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



La observación revela que el 35.56 % ejecutaron deficientemente y el 30 % de forma regular. Uno de los fundamentos básicos, sin embargo un porcentaje importante de jugadores no la ejecutan correctamente, pudiera ser que los entrenadores orientan su trabajo más al logro de resultados sin considerar aspectos elementales.

**4.1.3.2. Rebote defensivo** (Evaluado con 20 repeticiones de saltar debajo del aro a coger el balón girar y sacarlo a un lado de la cancha con un pase a un jugador ejecutarlo técnicamente)

VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	7	7,78
BUENA	12	13,33
REGULAR	31	34,44
DEFICIENTE	40	44,44
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



Durante la observación de la ejecución del fundamento rebote defensivo el 78,88 % se encuentran entre deficiente y regular, la ejecución de este fundamento revela que todos los fundamentos en cuanto a su técnica son de bajo nivel de ejecución, debido a que el aprendizaje motor y deportivo no ha sido significativo o no ha sido tratado de manera minuciosa y didáctica por parte de los entrenadores y profesores de Cultura Física.

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Luego de aplicar las fichas de observación a los deportistas y ser analizados sus resultados, se determinó las siguientes conclusiones y recomendaciones.

#### **5.1. Conclusiones.**

- El nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón (boteo, pase de pecho, lanzamiento, giros, rebote ofensivo,) en la mayoría de los deportistas del Colegio Sek Los Valles se encuentra entre deficiente y regular.
- El nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos sin balón (posición fundamental, desplazamientos, fintas) en la mayoría de los deportistas del Colegio Sek Los Valles se encuentra entre deficiente y regular.
- El grado de ejecución de los fundamentos defensivos en la mayoría de los deportistas del Colegio Sek Los Valles se ubica en un rango deficiente y regular.
- Los procesos que emplean los profesores entrenadores en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto no se sustentan en orientaciones pedagógicas didácticas pertinentes.

- Se establece necesario la elaboración de una guía didáctica relacionada con procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto para mejorar los niveles de ejecución.
- La guía didáctica desde el punto de vista metodológico y organizativo en la labor educativa- deportiva promueve de manera efectiva los niveles de aprendizaje cognitivo, procedimental y actitudinal.
- Los cambios de conducta y aprendizajes alcanzados por los seleccionados del colegio Sek Los Valles, son satisfactorios de acuerdo al análisis de los porcentajes mayoritarios según el diagnóstico, la aplicación de la Unidad Didáctica y la evaluación final realizada.
- Los expertos que validaron la Guía Didáctica de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto consideran que la estructura metodológica es: organizada, sistematizada y amplia; el contenido científico es: muy actualizado, profundo y pertinente; el sistema de tareas y actividades es: pertinente, diseñado y factible de realizar; el sistema de evaluación es, adecuado; por lo que es muy recomendable su utilidad, y su aplicación permitirá mejorar los niveles de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en gran medida.

## **5.2. Recomendaciones.**

- Se recomienda a los docentes y entrenadores del Colegio Sek Los Valles que desde los primeros años de práctica del baloncesto de los deportistas se oriente una adecuada enseñanza técnica de los fundamentos que el baloncesto englobada en base a la guía didáctica.
- Se recomienda a los deportistas dar énfasis a las correcciones que los profesores y entrenadores realicen para mejorar su nivel técnico del baloncesto con lo que ellos se mantendrán interesados y motivados por la práctica de este deporte.

- A las autoridades del colegio brindar las facilidades y motivaciones a los docentes y entrenadores para la capacitación que permita la superación y mejoramiento de la calidad educativa y deportiva de la Institución.
- Es fundamental que los docentes y entrenadores motiven a sus alumnos constantemente a la práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto en los momentos de su tiempo libre aplicando juegos y tareas didácticas.

## **CAPITULO VI.**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. Título de la Propuesta**

**GUÍA DIDÁCTICA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA PROFESORES ENTRENADORES DEL COLEGIO SEK LOS VALLES DE LA CIUDAD DE QUITO.**

#### **6.2. Justificación e Importancia**

La Guía Didáctica pretende orientar el Aprendizaje correcto de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto para reducir las falencias encontradas en la investigación diagnóstico realizado sobre la ejecución técnica de los mismos en el Colegio Sek Los Valles.

Proponer unidades didácticas en base a categorías abordadas en la investigación siendo de ellas una herramienta útil y aplicable, sistematizada y organizada en forma didáctica los contenidos, sistema de tareas que se ejecutan y de evaluación, para que los docentes y entrenadores del Colegio Sek Los Valles y así adquieran nuevas herramientas metodológicas y faciliten procesos de enseñanza aprendizaje del baloncesto en la Institución en función de lograr objetivos de aprendizaje enseñanza de este deporte.

El diagnóstico del presente trabajo académico relacionado con la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto, revela los siguientes resultados:

- El nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón (boteo, pase de pecho, lanzamiento, giros, rebote ofensivo,) en la mayoría de los deportistas del Colegio Sek Los Valles se encuentra entre deficiente y regular.
  
- El nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos sin balón (posición fundamental, desplazamientos, fintas) en la mayoría de los deportistas del Colegio Sek Los Valles se encuentra entre deficiente y regular.
  
- El grado de ejecución de los fundamentos defensivos en la mayoría de los deportistas del Colegio Sek Los Valles se ubica en un rango deficiente y regular.
  
- Dentro de los procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos nunca se analiza la ejecución técnica sino se enfocan a la efectividad del fundamento y no haber si en eficaz y efectivo de manera técnica, los docentes en su mayoría, permiten la mala ejecución del fundamento con tal que se concrete el objetivo perseguido menos el técnico.
  
- En su totalidad todos los docentes y entrenadores de la institución nunca realizaron una evaluación técnica de sus deportistas en cuanto al baloncesto se refiere.
  
- En los procesos evaluativos de un deporte los entrenadores y alumnos omiten la manera correcta de realizar una evaluación por ende esto también dificulta la enseñanza de un fundamento.

De los resultados antes referidos y factibles obtenidos se puede deducir que, existen falencias en el manejo de procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto cuanto ofensivos y defensivos de este deporte por lo cual está guía será útil y factible aplicarla.

### 6.3. Fundamentación

La guía didáctica de acuerdo al Diccionario Enciclopédico de Educación (2003) es “un documento pedagógico en el que se recogen principios, técnicas de actuación y normas que el maestro puede aplicar en clase, estas técnicas ayudan al maestro a planificar mejor su trabajo y le proporcionan información actualizada de distintas materias, así como de las técnicas didácticas más idóneas para obtener un mejor rendimiento académico de sus alumnos” (p. 226).

Para García Aretio (2002) La Guía Didáctica es: “El documento que orienta el estudio, acercándose a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico con el fin de que puedan trabajarlos de manera autónoma”. (p. 241).

Mercer, (1998: p. 195),

“La define como la “herramienta que sirve para edificar una relación entre el profesor y los alumnos”.

Castillo (1999, p.90)

“Una comunicación intencional del profesor con el alumno sobre los por menores del estudio de la asignatura y del texto base [...]”.

Es la propuesta metodológica que ayuda al alumno a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos específicos o particulares, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados por tema, apartado, capítulo o unidad.

La guía didáctica acompaña un libro de texto o bien una compilación de lecturas, que en el mejor de los casos es una compilación, los cuales constituyen la bibliografía básica de un curso o una asignatura.

Los fundamentos técnicos propuestos en la guía se clasifican así:

Ofensivos con balón: boteo, pases, lanzamiento, giros, rebote ofensivo.

Ofensivos sin balón: Posición fundamental, desplazamientos, fintas.

Defensivos: Posición fundamental defensiva, rebote defensivo.

## Nomenclatura

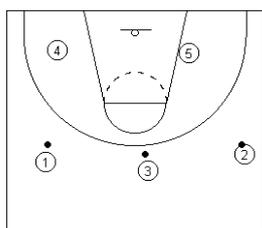


Diagrama 1

- Jugadoras sin balón
- Jugadoras con balón

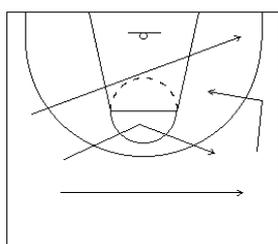


Diagrama 2

- Desplazamientos de jugadoras sin balón

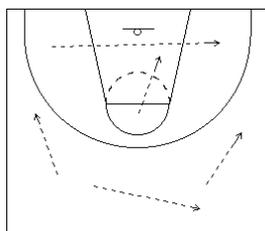


Diagrama 3

- Pases (Desplazamientos del balón)

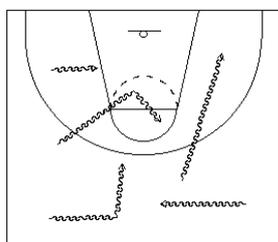


Diagrama 4

- Bote (Desplazamientos de jugadoras con balón)

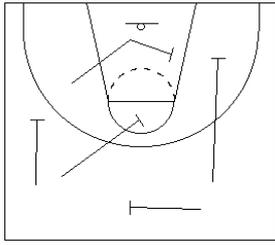


Diagrama 5

- Bloqueos

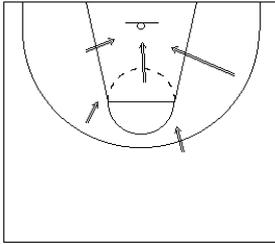


Diagrama 6

- Tiros

## 6.4. Objetivos

### 6.4.1. General.

1. Mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto que manejan los docentes y entrenadores del Colegio Sek Los Valles desde una perspectiva educativa al aplicar la guía didáctica.

### 6.4.2. Específicos.

1. Proporcionar a los docentes y entrenadores la fundamentación teórica y metodológica para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto mediante la guía didáctica.
2. Caracterizar los componentes de la Guía Didáctica como herramientas metodológica de procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.

3. **Orientar a los docentes y entrenadores las tareas que pueden cumplir la enseñanza de los fundamentos de acuerdo a la guía.**

4. **Orientar a los docentes y entrenadores las tareas que pueden cumplir la enseñanza de los fundamentos de acuerdo a la guía.**

### **6.5. Ubicación sectorial y física**

El Colegio Sek Los Valles es una unidad educativa internacional que está ubicada en el sector de Cumbayá parte oriental de la ciudad de Quito que cuenta con una gran infraestructura.

### **6.6. Desarrollo de la Propuesta**

Descripción de la propuesta.

La Guía Didáctica esta estructura en tres unidades y cada unidad, a su vez, se subdivide en varios subtemas. Los títulos de las unidades son:

UNIDAD 1: FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN

UNIDAD 2: FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS SIN BALÓN

UNIDAD 3: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS.

El desarrollo de cada unidad se realiza mediante las siguientes etapas:

- Experiencias y conocimientos previos.
- Esquema de la unidad.
- Objetivos de la unidad.
- Desarrollo de la unidad: Temas y subtemas, figuras y cuadros.
- Autoevaluación docente de la unidad.

# UNIDAD I

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN

---

### 1. EXPERIENCIAS Y CONOCIMIENTOS PREVIOS.

Distinguido colega, en función de la presente Unidad, sírvase responder brevemente las siguientes preguntas:

De los siguientes fundamentos del baloncesto cuales son ofensivos

- Boteo
- Rebote defensivo
- Pases
- Posición defensiva
- Lanzamiento

Según su conocimiento qué es el pase, el boteo y el lanzamiento.

Pase \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

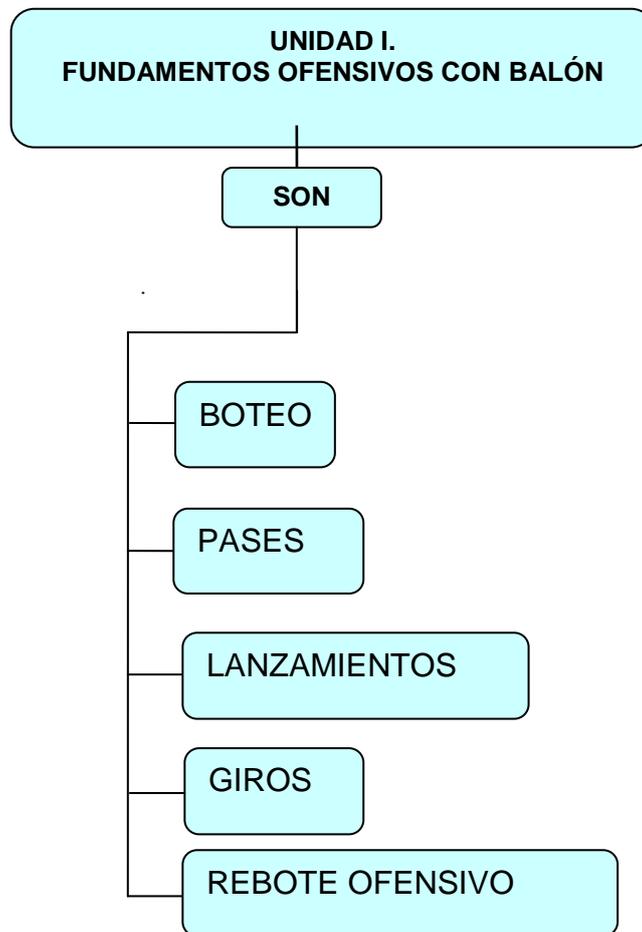
Boteo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lanzamiento \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. EPÍTOME DE LA UNIDAD I.



## 3. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- Interpretar la fundamentación teórica necesaria en cuanto a los fundamentos técnicos ofensivos con balón del baloncesto
- Proponer ejercicios básicos para la práctica de los fundamentos tratados en la unidad
- Aplicar metodologías correctas de enseñanza aprendizaje respecto a los fundamentos ofensivos con balón.
- Identificar las condiciones reales teóricas que posee el entrenador mediante las evaluaciones que se presentan en las unidades.

#### 4. DESARROLLO DE LA UNIDAD.

### PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA

**UNIDAD:** Fundamentos técnicos ofensivos con balón

**OBJETIVO:** Interpretar y ejecutar con niveles óptimos los fundamentos técnicos ofensivos con balón mediante el trabajo dirigido.

DESTREZAS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<p><b>COGNITIVA:</b></p> <p>Interpretar de forma general la técnica de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b></p> <p>Ejecutar coordinadamente los fundamentos</p> <p><b>ACTITUDINAL:</b></p> <p>Lograr mantener motivados a los deportistas con la enseñanza y práctica de los de los fundamentos.</p>	<p><b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boteo</li> <li>- Pases</li> <li>- Lanzamiento</li> <li>- Giros</li> <li>- Rebote ofensivo</li> </ul>	<p><b>MÉTODOS EDUCATIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deductivo</li> <li>- Inductivo</li> <li>- Global</li> <li>- Visual</li> <li>- Verbal</li> <li>- Analítico</li> <li>- Mando directo</li> <li>- Mando Indirecto</li> </ul> <p><b>MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuo</li> <li>- Por repeticiones</li> <li>- Intervalos</li> <li>- Juegos</li> <li>- Competencias</li> </ul> <p>(Corrección de errores)</p>	<p><b>MATERIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escenario deportivo</li> <li>- Balones</li> <li>- Conos</li> <li>- Ulas</li> <li>- Chalecos</li> <li>- Videos, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de los fundamentos con balón de manera técnica</li> <li>- Juego del baloncesto</li> <li>- Competencia</li> </ul>

- **Boteo**

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

Existen además unas severas normas sobre el bote lo que hace imprescindible el perfecto dominio del mismo para no incurrir en violaciones.

### **Aspectos técnicos**

Hay varios puntos iniciales muy importantes:

- Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
- Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
- Es preciso no abusar de él, no votar por "vicio", por muy bien que se domine.

Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para que sirva el bote:

- Para penetrar a canasta.
- Para salir de una situación de presión.
- Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase.
- Para mejorar ángulos de pase.

### **Posición y técnica**

Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies.

Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota.

No mirar el balón. Hay que sentirlo y no mirarlo para tener una visión más amplia del juego.

Los dedos, y más concretamente sus yemas son los únicos que deben tocar el balón. Deben "acariciarlo", y debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque nunca el balón. Así tendremos mucho mejor control.

El balón se impulsa suavemente, sin pegarle, con la muñeca, la cual hace de palanca y de amortiguación al mismo tiempo. La flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando, asimismo, su control. El codo un poco despegado del cuerpo.

El antebrazo, también debe seguir el movimiento del balón, con una flexión del codo. Sin embargo, el hombro y el brazo deben permanecer quietos y no subir y bajar con él.

El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.

El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.

### **Defectos más frecuentes**

Evidentemente, todos los derivados del empleo de una técnica incorrecta: Mirar el balón mientras se bota, golpearlo con la palma de la mano, preocuparnos sólo del bote descuidando lo demás, botar demasiado flojo, botar muy alto, con los dedos cerrados, no dominar ambas manos, "ser botado" por el balón más que al revés, etc., etc.

### **Tipos de bote**

**Bote de progresión.** Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.

Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.

El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

**Bote de protección.** Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar.

La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón.

Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor.

La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión marginal.

**Bote de velocidad.** Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco.

Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés.

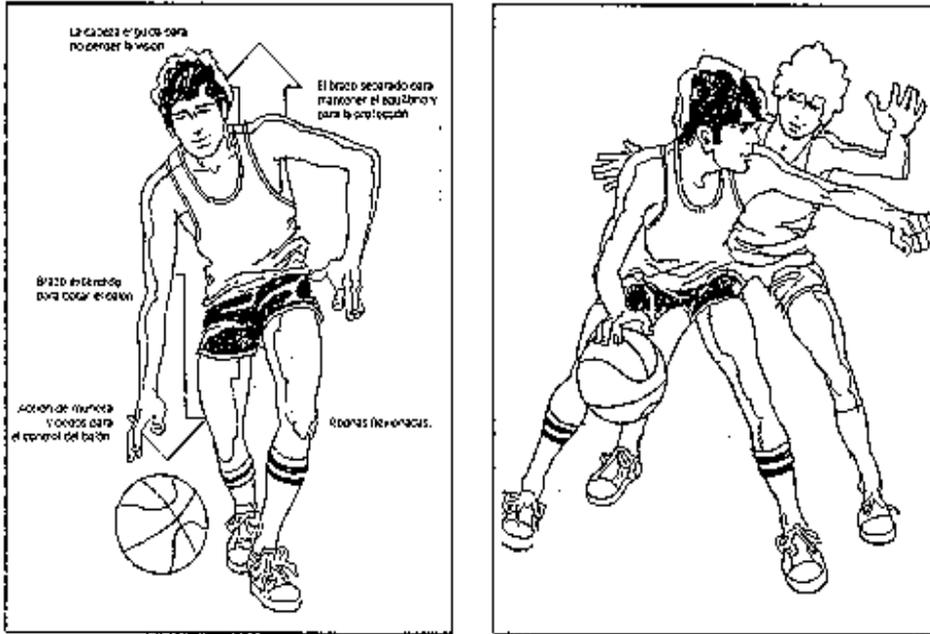
El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante.

El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.

**Bote con dos manos.** Sólo se puede dar una vez, se utiliza normalmente por los pivots para ganar rápidamente la posición al defensor.

Es un bote fuerte y enérgico que se da entre las piernas.

*Bote de progresión y de protección*



## **Cambios de mano, dirección y ritmo**

El atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano. Es muy importante saber cuando los podemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlos a lo loco, pues este siempre será uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para mediante un cambio de ritmo realizar el cambio de mano y de dirección.

Hay varios tipos que veremos a continuación, y aunque cada uno tiene sus características propias hay una serie de elementos comunes a todos ellos. Así, todo cambio de mano y dirección debe ir ineludiblemente asociado a un cambio de ritmo para que la acción sea verdaderamente efectiva. Por supuesto, y como siempre, todos los movimientos deberán realizarse con ambas manos y con la mayor rapidez.

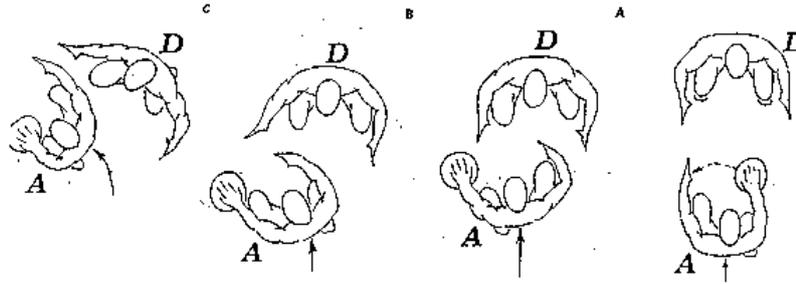
**Cambio de mano por delante.** Es el más utilizado y sencillo. Su mecánica general es muy similar a la del descrito cambio de dirección sin balón.

En el momento de iniciar el cambio, adelantar la pierna de la mano con que se bota. Inclinar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Bajar más el bote del balón. Dar un golpe de muñeca de adelante a detrás hacia la pierna contraria. Girar 45 grados sobre la punta de los pies.

**Cambiar de dirección y de ritmo,** saliendo primero con la pierna más alejada a la mano que dribla, para que de esta manera el cuerpo sirva de protección contra la defensa.

Nunca mirar el balón en todo el cambio, y mantener la visión marginal.

Muy importante es coordinar el cambio de mano con el cruce de la pierna, de esta forma tendrá mayor rapidez, mejor protección, y alejará más al defensor del balón.



*Cambio de dirección por delante*

**Cambio de mano en reverso.** Consiste en girar sobre uno mismo para superar al defensor.

Nos dirigimos hacia el lado contrario de la dirección a tomar.

Lo primero que se hace es fijar el pie de pivote, que será el contrario a la mano que se bota y que se colocará por delante del defensor y entre sus piernas, para efectuar un pivote de reverso sobre el pie de pivote, llevando en el pivote el balón cogido un poco entre la mano y la muñeca.

Como siempre las piernas deberán estar flexionadas en la llegada y en el cambio para proporcionar mayor equilibrio y estabilidad.

La mecánica del giro es la misma que la descrita en el reverso sin balón.

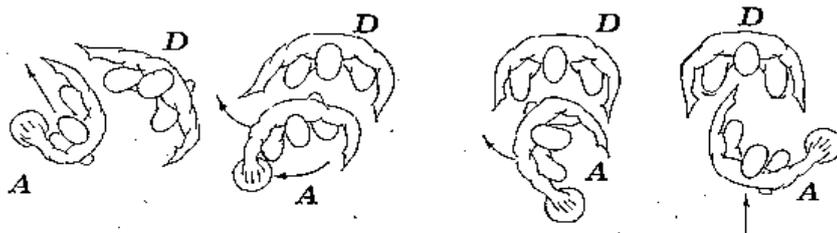
Es un movimiento peligroso por cuanto perdemos de vista por un momento lo que sucede a nuestro alrededor y es un momento que suelen aprovechar los contrarios para hacer 2x1 o cambios defensivos agresivos.

**Cambio de mano entre las piernas.** Podremos realizarlo de dos maneras: Por delante y por detrás.

**Por delante.** Botar en dirección contraria a la que queremos tomar. Adelantar la pierna contraria a la mano que bota. Realizar el bote de adelante - atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca yendo de una mano hacia otra. Girar hacia delante sobre la pierna más

adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo que se efectúa el oportuno cambio de ritmo.

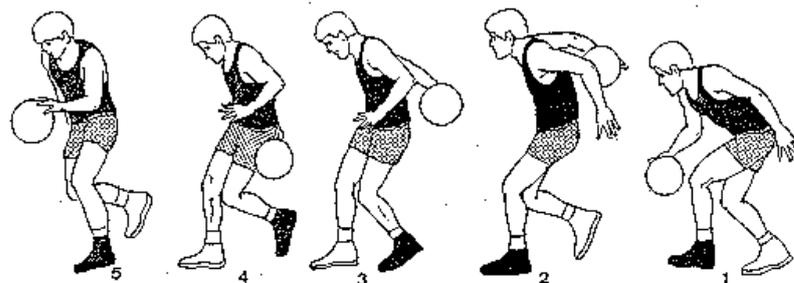
**Por detrás.** Mismo sistema que por delante, cambiando la pierna, siendo ahora la más adelantada la de la mano de bote. Dar un golpe de muñeca de atrás hacia adelante esperando la mano contraria el balón por delante.



*Reverso*

**Cambio de mano por detrás de la espalda.** Es uno de los más útiles, aunque durante mucho tiempo fue considerado como algo excesivo, como una "virguería", cosa que no debemos permitir en absoluto. Es muy importante porque es el que menos expone el balón al defensor.

Consiste en pasar el balón por detrás del cuerpo tras haber realizado una parada en dos tiempos (sin haber detenido del todo la marcha), con el pie adelantado el de la mano con que se bota, dejando ligeramente retrasado el balón, para a continuación, con un bote fuerte y rápido de atrás hacia delante, pasar el balón tras la espalda y sin que la toque. Es importante, como siempre, que simultáneamente al cambio giremos pies y cuerpo cambiando de dirección y ritmo e interponiendo de esta forma el cuerpo entre el defensor y el balón.

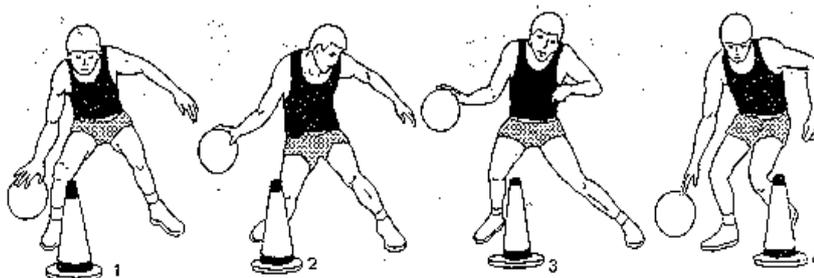


**Cambio de ritmo con balón.** Son muy útiles en los uno contra uno, sobre todo en situaciones de contraataque.

Consiste en un cambio brusco de menos a más. Para ello se realiza una parada en dos tiempos sin dejar de botar, con el balón protegido por la pierna más adelantada, sobre la cual se lleva el peso del cuerpo. Cuando el defensor se desequilibra o espera nuestro cambio de dirección, salir rápidamente efectuando un cambio de ritmo en el mismo sentido que traíamos.

**Finta de cambio de dirección.** Son también muy útiles y seguros porque no se expone tanto el balón como en cualquier cambio de mano.

El jugador botando efectúa una finta de cambio de dirección, adelantando en dirección opuesta a la que sigue, la pierna contraria al balón, cargando sobre ésta el peso del cuerpo e inclinando el peso del tronco en la misma dirección. Simultáneamente alejamos el balón del cuerpo, para dar un paso corto con la pierna próxima al balón y otro largo con la pierna de finta, cruzándola por delante del defensor y siguiendo en la dirección que llevaba en un principio. Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco y salimos con un fuerte cambio de ritmo.



*Finta de cambio de dirección*

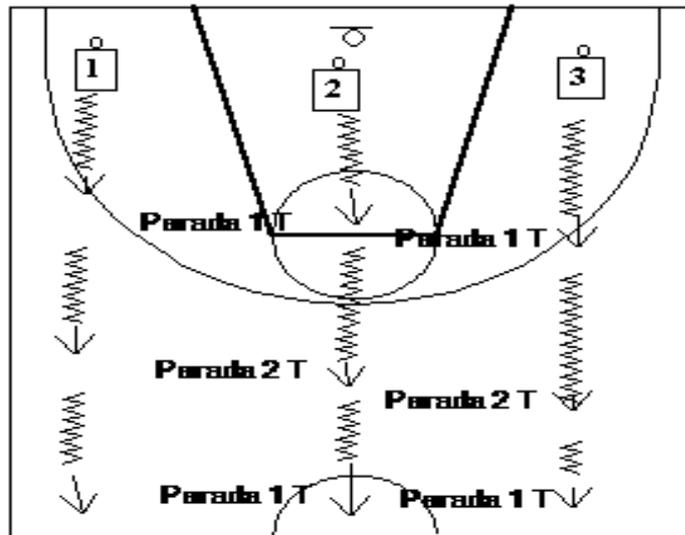
**Cambios combinados.** Son el resultado de combinar de manera seguida y sin solución de continuidad dos cambios de dirección de los descritos anteriormente.

Como ejemplo, y además de los más útiles, citaremos: entre piernas por delante - por la espalda y por delante - por la espalda.

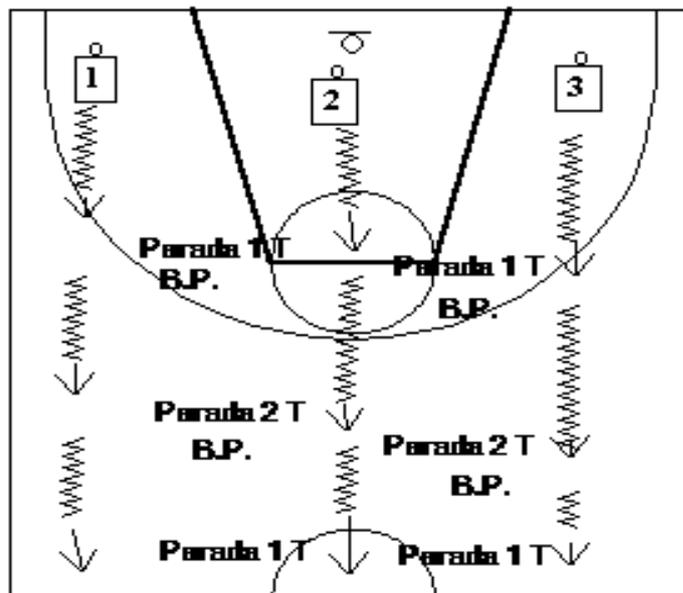
Se realiza el primer cambio tal como se ha descrito anteriormente y en el momento de haber cambiado de mano, se realiza el segundo, si es posible sin botar entre ambos, o como mucho con un bote muy rápido entre medias

### Ejercicios

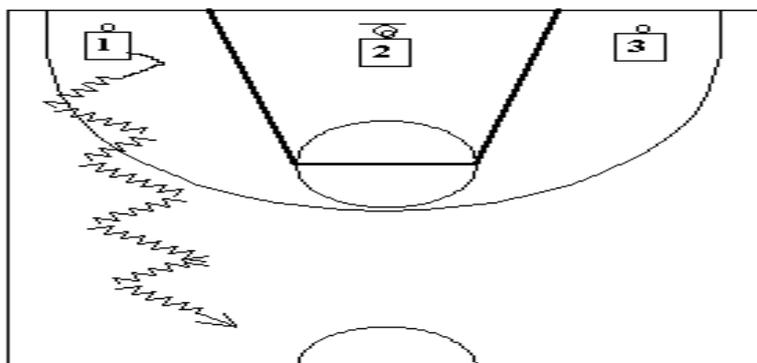
1.- Botar, parada en un tiempo, botar, parada en dos tiempos. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda.



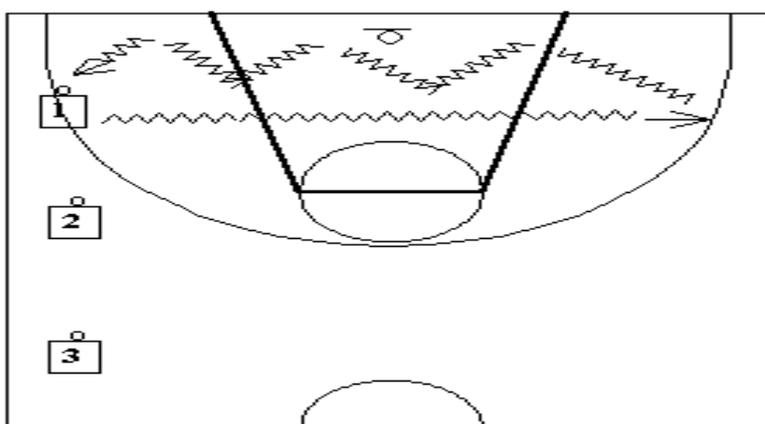
2.- Botar, parada en un tiempo sin dejar de botar, bote de protección, salida con bote de velocidad, parada en dos tiempos, etc. Ida con mano izquierda y vuelta con la derecha. Se realiza en todo el campo.



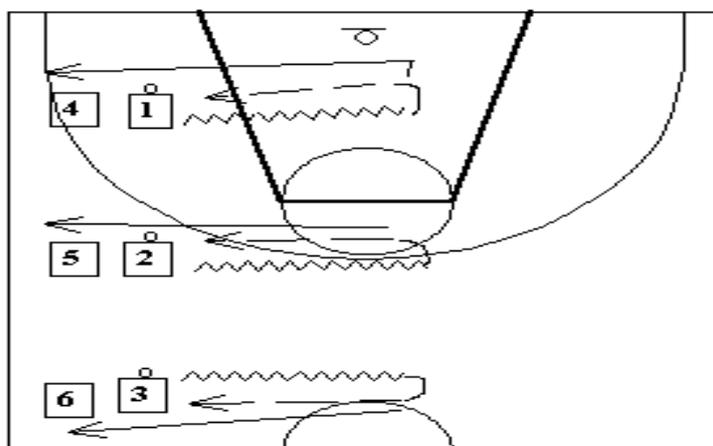
3.- Bote, previa finta de salida, en zigzag alternando distintos cambios de mano: por delante, por la espalda, entre las piernas, reverso, etc. Hacerlo también obligando a dar sólo un bote entre cada uno de los cambios que deberá ser distinto cada vez.



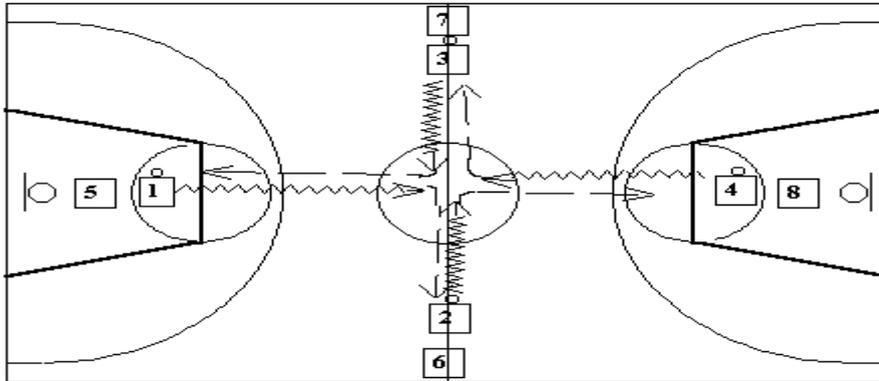
4.- Botar con dos balones alternativamente. La ida en línea recta, la vuelta en zigzag haciendo cambios de mano con los balones.



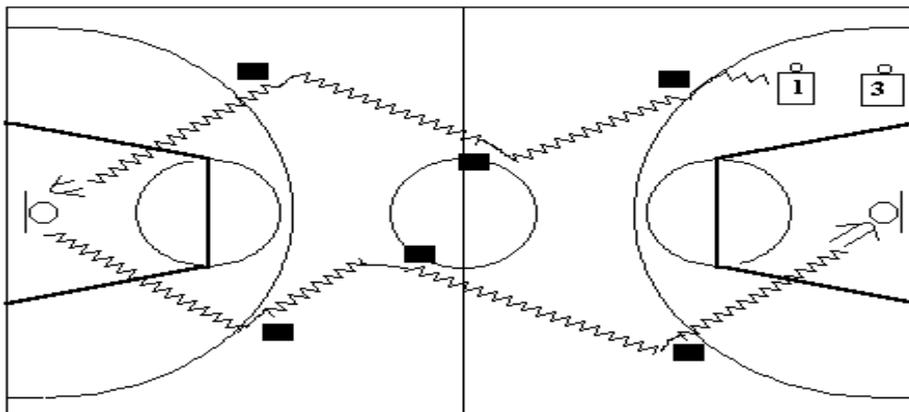
5.- Bote, parada en uno o dos tiempos. Pivote, pase y seguimos el pase. Por parejas, cada pareja un balón.



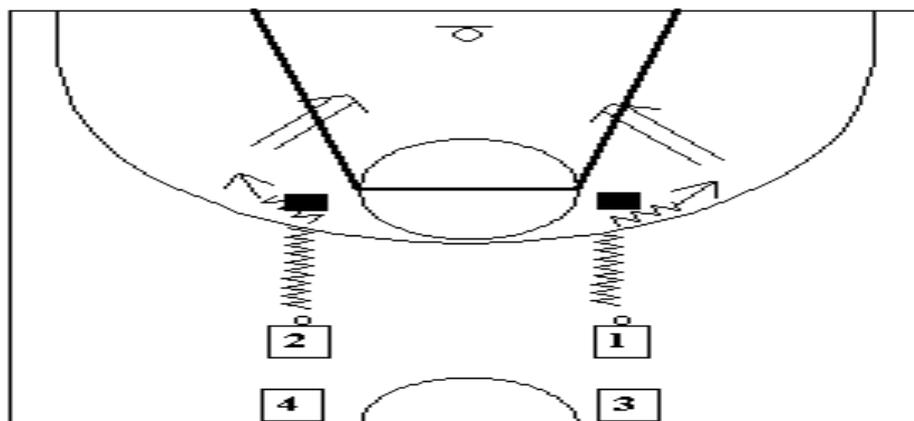
6.- Los jugadores según el gráfico. Finta de salida, bote, parada en un tiempo, pivote, pase hacia la derecha y seguimos el balón. Se efectúa también pasando hacia a la izquierda.



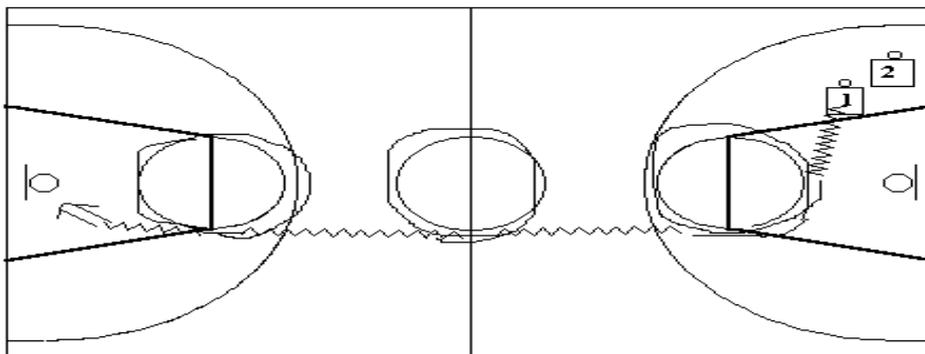
7.- Cada jugador con un balón, va botando hacia el obstáculo según el gráfico donde realiza los distintos tipos de cambios de mano. En una canasta tiran desde cuatro metros y en la otra dejan una bandeja. Se realiza por ambos lados.



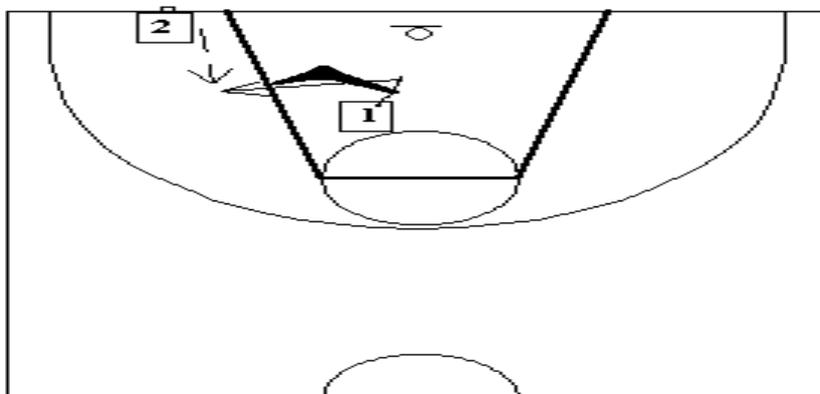
8.- Bote, cambio de dirección por delante, parada y tiro. Los jugadores según el gráfico, después de tirar cogen su rebote y cambian de fila.



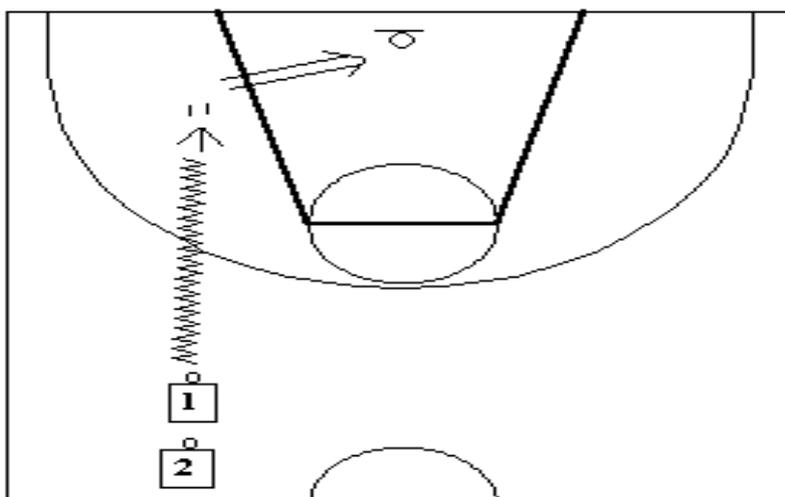
9.- Botar alrededor de los círculos según el gráfico, terminando en una parada y tiro.



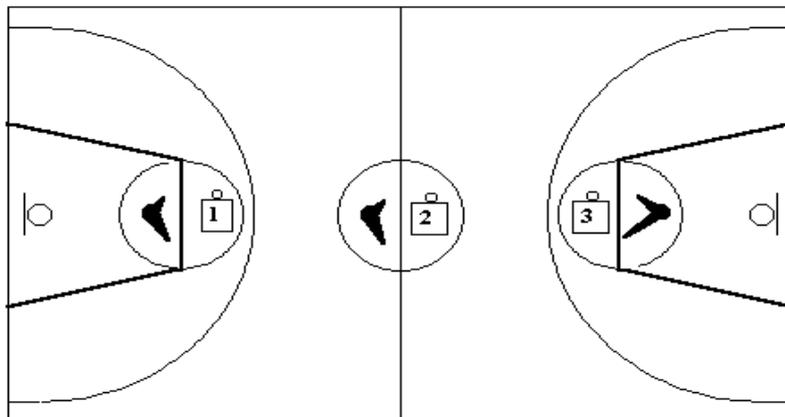
10.- Botar tres veces en campo de ataque, parar en uno o dos tiempos y tirar.



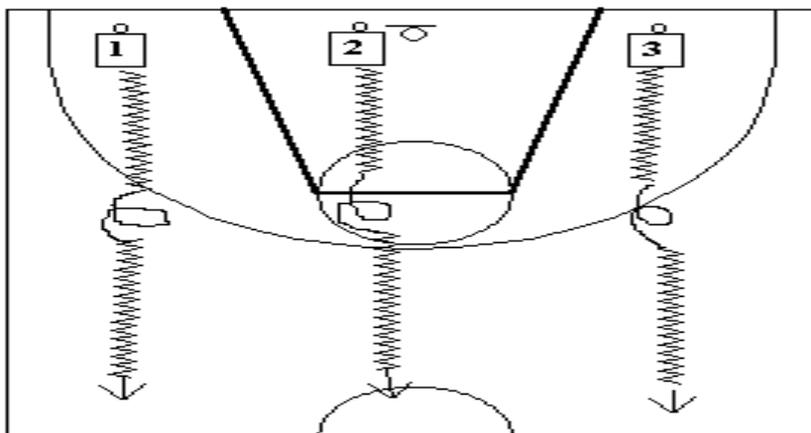
11.- 1x1 en los círculos. Cada jugador con un balón, distribuidos por parejas, intentan quitarse uno al otro el balón sin salirse del círculo.



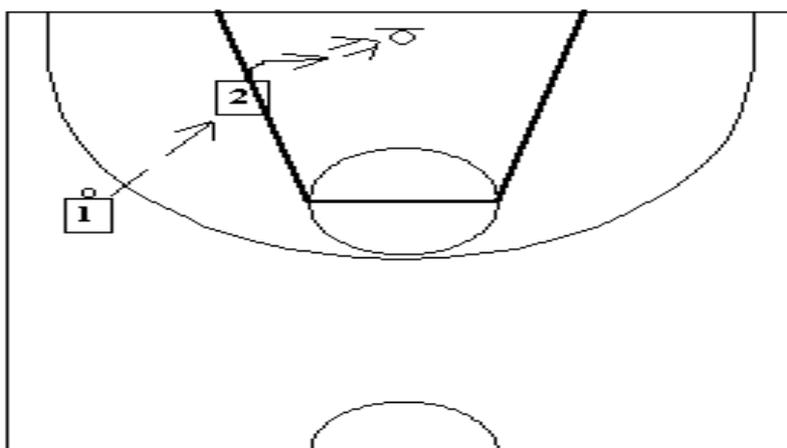
12.- Botar el balón mirando y cantando los números que pone el compañero con los dedos. Por parejas, un jugador con balón y otro marca los números.



13.- Salir botando, de frente, a una señal del entrenador girar y seguir botando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano.



14.- Bote con dos manos. Un jugador colocado en el poste medio o bajo. Recibe un pase, da un paso hacia el aro, bota con dos manos entre las piernas, rápido y explosivo para tirar a canasta.



- **El Pase**

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.

La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra"

### **Manejo de balón**

Todo jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio de la que es su "herramienta de trabajo" con la que deberá desarrollar su juego: el balón. Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo. Es fundamental pues, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: pase, tiro, etc.

Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja.

Podemos decir que el manejo del balón, como tal, no es un fundamento concreto propiamente dicho, sino una gama de ejercicios que permiten al jugador dominar absolutamente el balón y que le permite el correcto desarrollo de su aprendizaje.

### **Virtudes del pasador**

**Concentración.** Otra vez sale el tema. Puede que sin ella no sea posible la táctica del baloncesto, por lo menos una buena práctica. Para hacer un buen pase (y para todo lo demás) es preciso tener una buena concentración en lo que se está haciendo, hay que estar en el partido y conocer las ventajas y dificultades propias y de los rivales. Podemos observar a menudo pases que se hacen de manera "automática", sin tener en cuenta que existen unos defensas impuestos a todo con tal de fastidiarnos, lo que conduce inevitablemente a pérdidas de balón. Consigamos una buena concentración en los entrenamientos tendremos mucho ganado.

**Cuando y como.** Es preciso saber cuándo y como se debe pasar, el momento exacto de ejecución, y, además, el modo de hacerlo, y, por si fuera poco, decidirlo y ejecutarlo rápidamente so pena de que la opción decidida ya no sea la adecuada.

**Elección del pase correcto.** En ese brevísimo espacio de tiempo hay que ser capaz de elegir el tipo de pase con el que obtener los mejores resultados.

**Técnica correcta.** Hay que dominar la técnica correcta de cada tipo de pase.

Todos estos puntos nos proporcionarán **SEGURIDAD** y **CONFIANZA** imprescindibles para ejecutar un buen pase.

### **Características comunes de los pases**

Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones)

El último toque debe ser con los dedos.

A veces se usarán fintas y/o pivotes.

Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor. Ha de ser preciso y evitar mirar el pase.

Pasar preferentemente con los pies en el suelo. De este modo podremos "arrepentirnos" y no dar el pase sin cometer violación.

### **Buscar buenos ángulos de pase.**

Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.

### **Clases de pase**

Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

**Con dos manos:** De pecho, Picado, De entrega, Sobre la cabeza.

**Con una mano:** De pecho, Picado, Después de bote, De béisbol, Por la espalda

**Otros:** Pases al pívot, Primer pase de contraataque

### **Angulo de pase**

Es, tal vez, el detalle que más se debe cuidar en el pase. Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor decimos que hay un buen ángulo de pase (Gráfico 20). En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscaremos dependiendo de la trayectoria del receptor (Gráfico 21), y en otras será el receptor el que tenga que buscar ese ángulo (Gráfico 22). Hemos de cuidar que el defensor

tenga las menos opciones posibles de interceptar el pase.

### **Pases entre jugadores estaticos y en movimiento**

**Receptor parado.** En este caso el pase irá donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón hemos de usar un tipo de pase u otro. Si las palmas de la mano están abiertas dando el frente al balón, usaremos un pase de pecho o sobre la cabeza; si las palmas miran hacia el suelo usaremos cualquier pase picado. El pase ha de ser al preciso punto donde el receptor nos pida el balón.

**Receptor en movimiento.** El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor, calculando su velocidad para que no deba variar su trayectoria para recibir, tanto porque le llegue muy atrasado o excesivamente adelantado. También habrá que calcular la distancia máxima para una posible recepción ya sea por presencia de defensores o por limitación de alguna línea externa del campo. El pase deberá ir dirigido a la altura de la cabeza, y en cualquier caso al "blanco" que debe ofrecer el receptor, que en general será la mano más alejada del defensor. Aunque se ofrezca una sola mano como "blanco", insistimos en que hay que controlar el balón siempre con las dos manos para poder tener el oportuno control que nos permita continuar el bote, realizar una parada o cualquier otra cosa. En el caso de continuar el bote la ejecución correcta sería: controlar el balón con las dos manos impulsándolo hacia delante sin frenar nuestra marcha para proseguir el bote.

### **Técnica de los pases**

#### **Pase de pecho con dos manos**

Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente

separados ni excesivamente pegados.

Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez.

Se suele usar en distancias cortas y medias, por lo que no es necesaria la rotación habitual del balón aún en las manos para "coger fuerza" y que nos hace perder rapidez en el pase.

Es el más empleado habitualmente. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, especialmente entre hombres exteriores. Esto es lógico por cuanto es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y rápido, lo que le hace adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión. Es, por tanto, bastante polivalente.



## Pase picado con dos manos

La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.

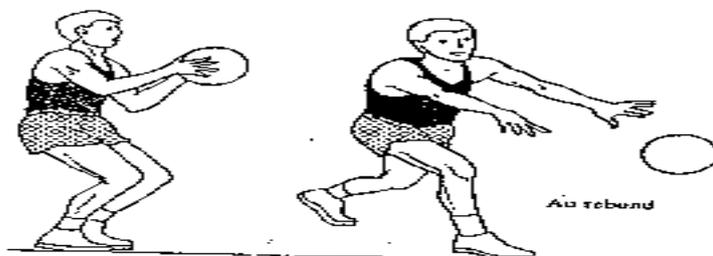
El pase debe ir dirigido a la cintura del receptor y se debe evitar mirar el suelo.

El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos, pues si bota demasiado cerca del receptor llegará excesivamente fuerte y probablemente demasiado bajo, y si lo hace muy cerca del pasador el balón perderá fuerza y no llegará con la intensidad necesaria.

En cualquier caso se deberá impulsar con algo más de fuerza que en el caso anterior, toda vez que al botar en el suelo, lógicamente el balón pierde fuerza.

Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pívot, o a atacantes sobremarcados y a veces en las finalizaciones de contraataque.

Es un buen complemento para el pase de pecho. Es más efectivo que éste cuando la presión defensiva es más intensa, por eso se suele usar para mover el balón por el exterior ante una zona agresiva, para salir de un 2x1 o para meter balones interiores. Es algo más lento que el anterior, pero cuando la defensa aprieta es bastante seguro.



### **Pase de pecho con una mano**

El balón sujeto con dos manos a la altura del pecho. Separamos ligeramente el balón del cuerpo para proceder después a la extensión del brazo de pase; antes de su máxima extensión damos un fuerte golpe con la muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta y la palma mirando hacia el suelo. Se usa en distancias cortas y medias.

### **Pase picado con una mano**

Idéntica mecánica al anterior, pero el brazo se proyecta hacia el suelo para que el balón bote antes de llegar al receptor. La mano de pase será, por lo general, la más próxima al receptor del balón.

### **Pase de entrega o mano a mano**

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador.

El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa.

Hay que proteger el balón con el cuerpo, manteniéndolo alejado de nuestro defensor y del del receptor; así, deberemos realizar un pivote para bloquear al defensor del receptor.

Es fundamental la comunicación entre pasador y receptor, tiene que estar claro que se va a dar este tipo de pase, ya que sucede a menudo que cuando el receptor se acerca a recibir un pase de entrega el pasador le da otro tipo de pase propinándole en el mejor de los casos un balonazo a su propio compañero.

Se usa a menudo cuando el hombre balón ha terminado de botar y la presión defensiva no permite otro tipo de pase. También es un buen recurso para pasar

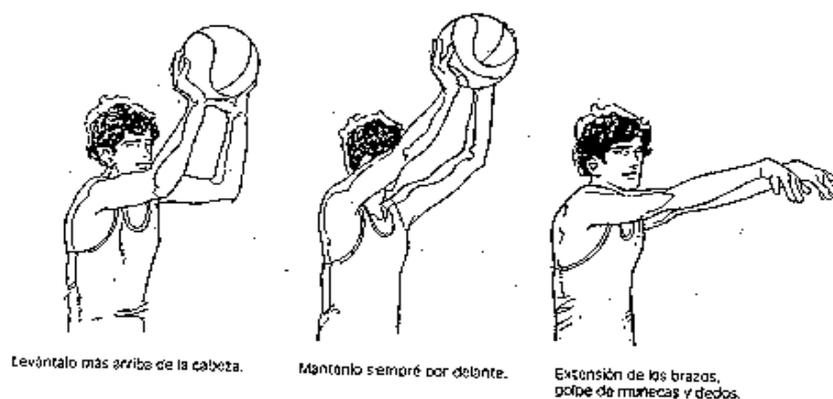
al hombre que corta sobre el balón.

### **Pase por encima de la cabeza**

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores.

En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor.

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar. Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pivots, saques de banda, etc.



### **Pase por detrás de la espalda**

Es el que requiere más habilidad, y por tanto es buena su práctica para conseguir un mayor y mejor dominio del balón.

Por lo general se da después de bote, sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia atrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas.

Se usa sobre todo para finalizar contraataques en superioridad. También puede ser útil en situaciones 2x1. En contra de la opinión de muchos no es ningún tipo de "virguería", es un pase más y tiene sus utilidades.

### **Pase después del bote**

Similar en su inicio al anterior, pero el pase lo damos al lado de la mano de pase. Dominamos el balón por su parte baja-posterior con los dedos mirando hacia fuera en cuanto ha concluido el bote. En ese momento extendemos el brazo y proyectamos el balón de manera que la mano quede abierta y su palma mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario se protege la salida del balón. Se usa en distancias cortas.

Es muy rápido, y por tanto ideal en situaciones que requieran un pase por sorpresa. Resulta útil, por ejemplo, en situaciones de contraataque, para pasar a la salida de un bloqueo, o para pasar dentro aprovechando una buena posición momentánea del receptor.

### **Pase de beisbol**

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada.

Ligero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón.

### **Pases al pivot**

La única forma posible de hacer llegar el balón dentro de la zona a manos de un pivot es mediante un pase. Por entrañar esta acción peligro evidente para la defensa, ésta se apresta para evitar estos pases interiores. Para que los pases al pivot lleguen en buenas condiciones debemos tener en cuenta diversos detalles.

-Cuidaremos de que exista una buena línea de pase entre el pasador y el pivot. Hecho que buscarán ambos, el primero usando el bote y los pivotes y el segundo actuando en función de su defensor.

-El pivot ganará la posición al defensor y pedirá el balón de la forma que crea más conveniente para una buena recepción. Pedirá el balón con una o ambas manos.

-El pasador verá al pivot y en función de su posición buscará el pase más conveniente. Si los dedos de las manos señalan al suelo en una posición baja, usaremos un pase picado con una o dos manos, después de bote, pivote o directamente. Si las manos señalan el balón a la altura del pecho usaremos un pase de pecho con una o dos manos. Si éstas están por encima de la cabeza, usaremos el pase sobre la cabeza. Y si el pivot muestra el brazo extendido hacia arriba, el pase será bombeado por encima de la defensa.

-Lo más importante es colocar el balón lejos del defensor y no la fuerza con que demos el pase. Será el pivot el que guarde esa posición. Por ello, en muchas ocasiones, cuando el defensor esté detrás del pivot, el pase será

ligeramente adelantado y no excesivamente fuerte, para evitar que el defensor pueda interceptarlo.

Dependiendo de la posición del pívot, este pedirá el balón de diferentes formas y así pasará el jugador exterior.

**-En el poste alto.** El pase irá al pecho o encima de la cabeza. Si el defensor está por delante, bombeado hacia el aro.

**-En el poste medio.** Si la defensa está por detrás, al pecho o por encima de la cabeza. Si el defensor está por delante bombeado al aro. Si defiende tres cuartos, o picado al lado contrario o bombeado, sobre todo si defiende por el lado de la línea de tiros libres.

**-En el poste bajo.** Igual poste medio.

**-Corte hacia el balón.** Preferiblemente a la altura de la cabeza, o al pecho.

**-Corte hacia el aro.** Entre cuello y cintura y no muy adelantado.

Todas estas normas son muy generales, pero lo que realmente cuenta son las precisiones hechas al principio del apartado.

### **Primer pase de contraataque**

Es el pase que se da después de un rebote defensivo para iniciar un contraataque.

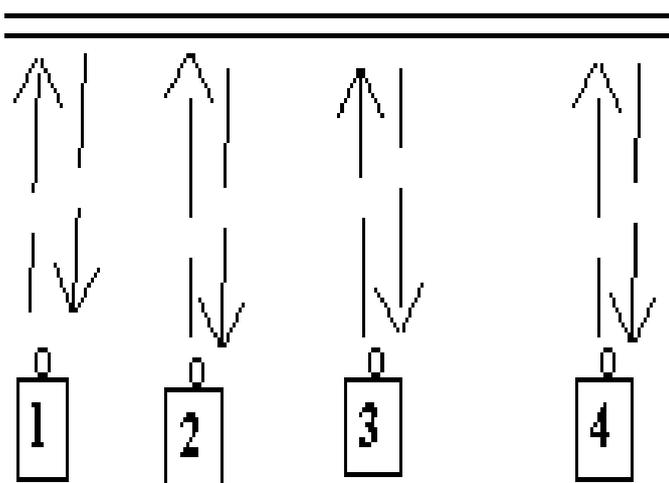
Son características fundamentales de este pase la rapidez y la seguridad.

Después del rebote los pies mirarán a la banda más próxima, tras pivote o mejor aún, cayendo de esa forma directamente, y buscaremos un pase por encima de la cabeza. Si no lo pudiéramos dar por tener un defensor, bote y pase tras el bote. Si es el receptor el que está defendido, cambia su dirección al centro. El reboteador después de un pivote en reverso pasa de pecho con una o dos manos.

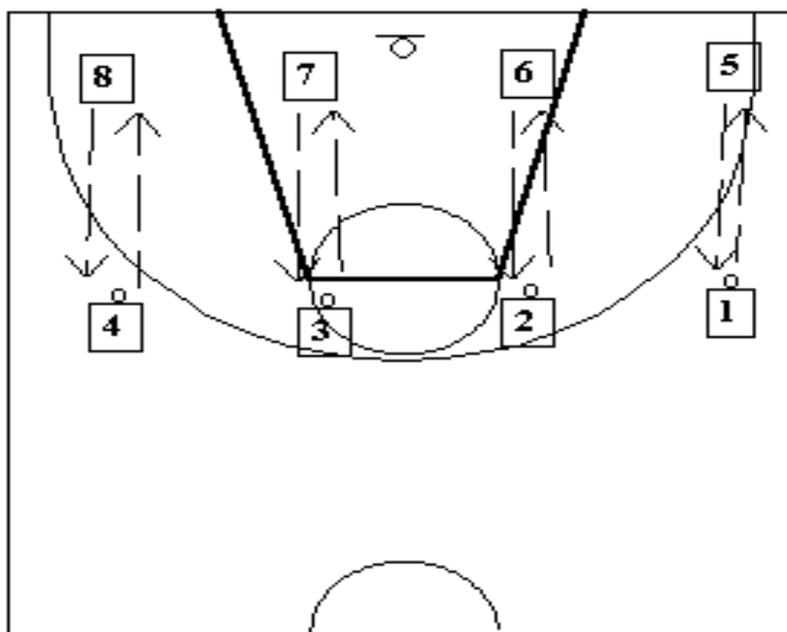
Es fundamental que el receptor intente recibir lo más cerca posible del campo de ataque

### Ejercicios

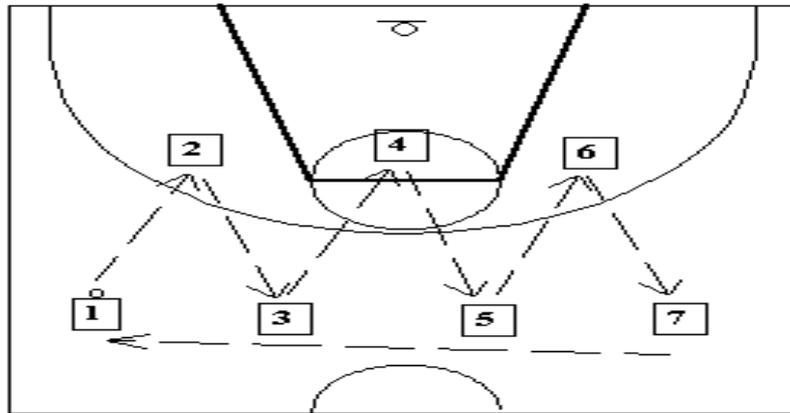
1.- Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases contra la misma.



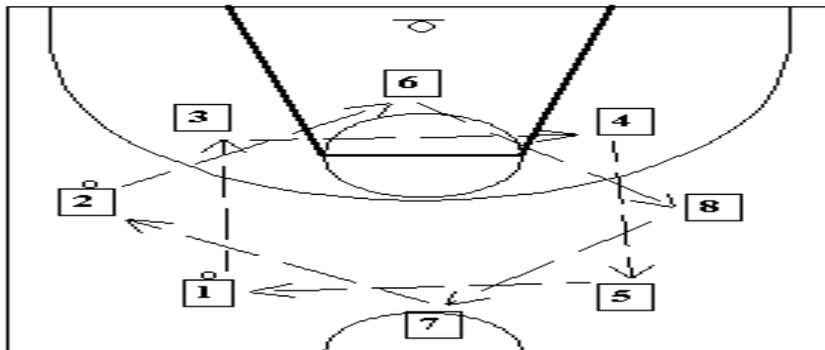
2.- Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan diferentes tipos de pases.



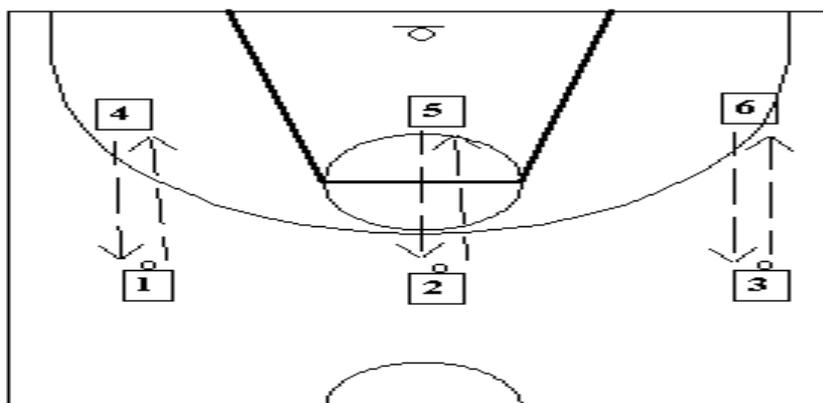
3.- Colocados los jugadores según el gráfico, realizan los pases en los marcados, siendo el pase de 7 a 1 de beisbol.



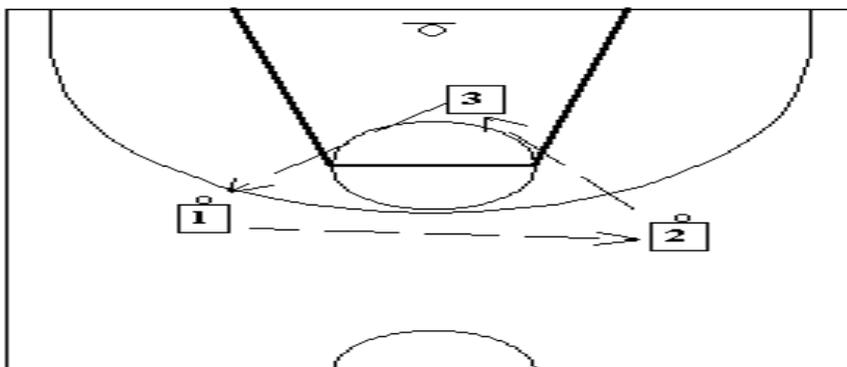
4.- Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición.



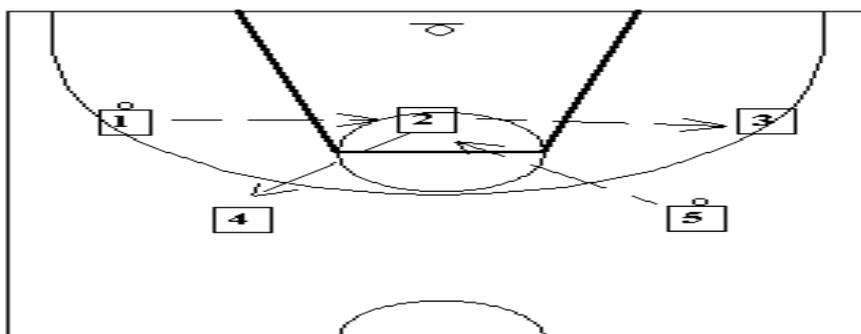
5.- Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho.



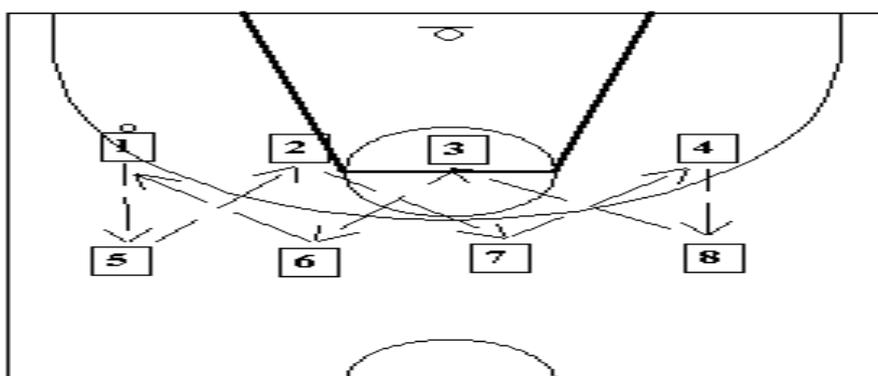
6.- Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones.



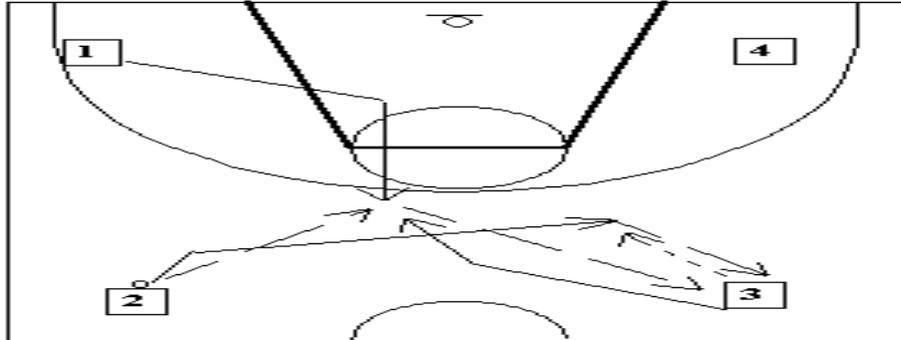
7.- Se colocan cinco jugadores como muestra el grafico con dos balones, todos los pases irán a 2. 1 y 3 estarán en línea con 2 para que éste trabaje la visión marginal.



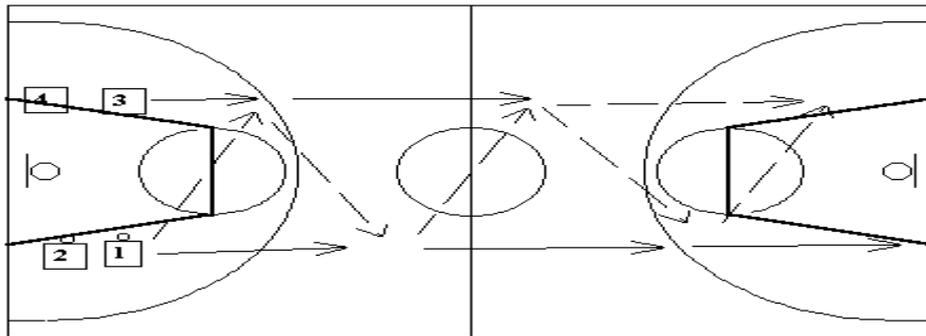
8.- Colocados los jugadores en dos hileras, se pasan el balón como muestra el gráfico. Hay que tratar de meter tantos balones como jugadores haya menos uno. Antes de pasar hay que mirar al receptor.



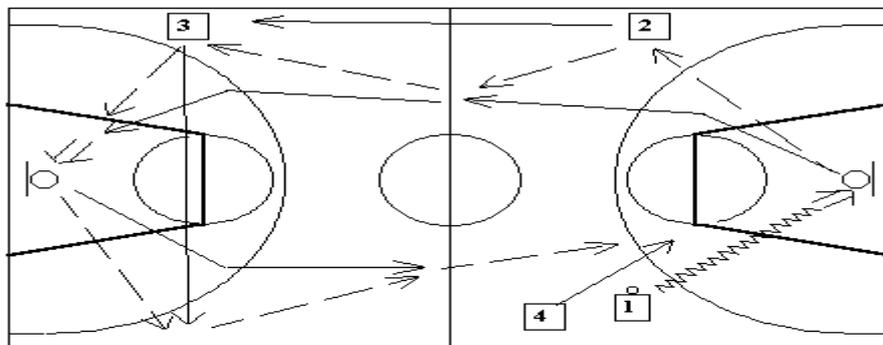
9.- Colocados los jugadores según el gráfico, 2 pasa a 1 que corre en diagonal, éste pasa a 3. 2, después del pase corre en diagonal para recibir de 3, y así sucesivamente. El ejercicio se hace con dos, tres o cuatro balones.



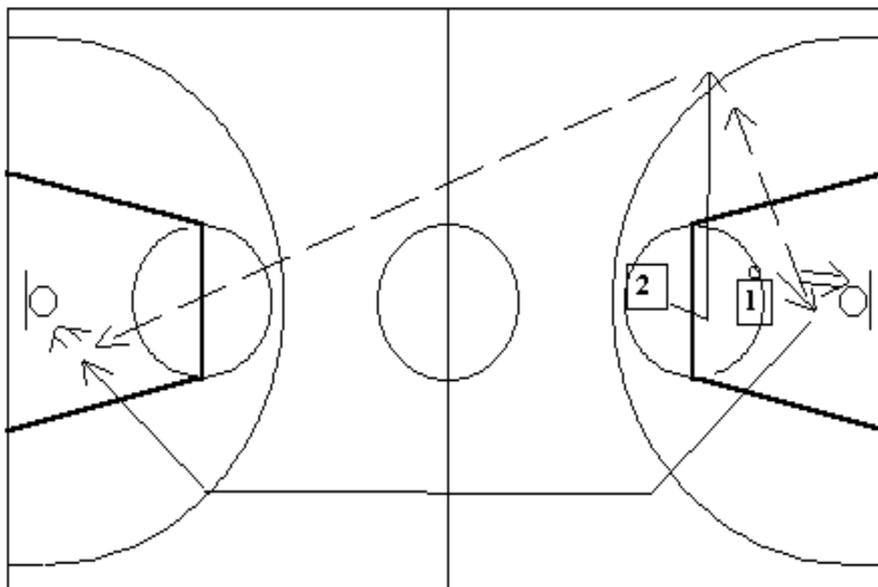
10.- Colocados los jugadores en dos filas, avanzan por parejas por el campo a la vez que se pasan el balón.



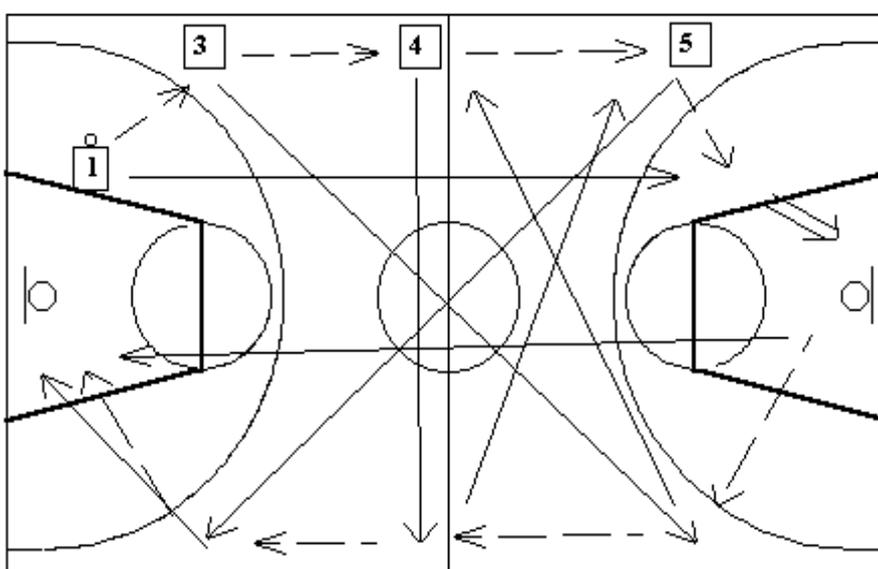
11.- Colocados los jugadores según el gráfico, 1 va pasando sucesivamente a 2, a 3 y después de entrar a canasta, de nuevo a 3 que ha cambiado de lado, para pasar finalmente al siguiente jugador 1 que entra a canasta. De 1 se va a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1.



12.- Trabajamos por parejas. 1 después de tirar el balón hacia el tablero, rebotea, dando a 2 un pase de apertura de contraataque. 1 corre la banda y recibe un pase de beisbol de 2.



13.- Jugadores colocados como en el gráfico. 1 pasa a 3 y corre hacia la canasta contraria. 1 pasa a 4 y 4 a 5. 3 corre en diagonal a ocupar la posición que se indica en el gráfico. Igualmente 4 y 5. 1 tras tirar, y coger su rebote hace el recorrido inverso. La rotación de 3, 4 y 5 tal y como se indica en el gráfico. Tras tirar, 1 va a 3, y 5 coge el rebote y sale.



- **El lanzamiento**

**Importancia.**

**"selección de tiro"**

El lanzamiento es el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la cesta, y para ello hay necesariamente que lanzar.

Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un lanzamiento. Merece, por tanto la pena, esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta lanzar, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. Aunque esto entraña un riesgo: un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno, si bien, como se comentaba al principio, no se debe olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del lanzamiento.

Como cualquier otro fundamento, para que el lanzamiento resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es SELECCIÓN DEL LANZAMIENTO. Por selección de lanzamiento entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un lanzamiento. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del lanzamiento propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que se debe conocer perfectamente, porque incidirá directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del lanzamiento. Influyen multitud de factores: posición del defensa, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.

Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el lanzamiento desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los

jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de lanzamiento en posiciones cercanas al aro.

### **Factores comunes a todos los lanzamientos**

- **Mecánica y ejecución.** Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del lanzador.
- Dominar todos los tipos de lanzamiento.
- **Posición y equilibrio.** Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.
- **Concentración.** Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el lanzamiento es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente.
- Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el lanzamiento.
- **El autocontrol y la personalidad** también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el lanzador.
- **Confianza.** Otro factor primordial. Para que los lanzamientos entren es indispensable tener confianza en ello, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.
- **Selección de tiro.** Su importancia ya ha quedado suficientemente clara.
- **Rapidez de ejecución.** Factor decisivo por cuanto si la ejecución técnica es excelente pero se necesita de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no se debería siquiera intentarlo.
- **Recepción.** En cualquier lanzamiento que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Habrá que insistir mucho en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el poder realizar un lanzamiento rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

## **Lanzamiento en suspensión.**

Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, su aparición supuso una auténtica revolución.

Es una variedad de lanzamiento que consiste en lanzar la pelota al cesto inmediatamente después de realizar un poderoso salto vertical, hay que destacar que el balón debe soltarse a la mayor altura posible, respetando con esto su función principal, atacar al aro desde lejos y por encima de los defensas. El jugador que acostumbre realizar este tipo de lanzamiento, como se menciono anteriormente, debe concentrarse en dominar elementos técnicos tales como las fintas, engaños y todo movimiento que pueda incrementar la efectividad del lanzamiento y la posibilidad de que se realice sin interferencia de la defensa.

### **Ejecución Técnica:**

- **Pies.** Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que lanza ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cm.) y con las puntas apuntando al aro.
- **Piernas.** Flexionadas, en principio aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de saltar. Las caderas algo bajas.
- **Salto.** Debe ser vertical, utilizando y aprovechando la extensión de los tobillos y las rodillas. El balón debe elevarse en el mismo momento en que se realiza el salto, procurando con esto que el balón este ubicado correctamente y listo para el lanzamiento al alcanzar la altura máxima.
- **Tronco.** Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de inicio del lanzamiento
- **Brazos y manos.** El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la punta del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

### **Recomendaciones:**

Sólo los dedos deben tocar el balón, y deben estar bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. De esta manera el control sobre el balón será el mejor posible.

El brazo contrario debe estar también flexionado y apoyando la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

El cuello debe estar recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón.

Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.

Partiendo de la posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total.

El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él.

El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre si mismo de delante hacia atrás.

El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto.

Se puede decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.

Detalles importantes son: el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar el equilibrio

y estabilidad.

Se debe realizar un salto para elevarse por encima la defensa y acercarse más a altura del aro. Jamás se debe perder de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco.

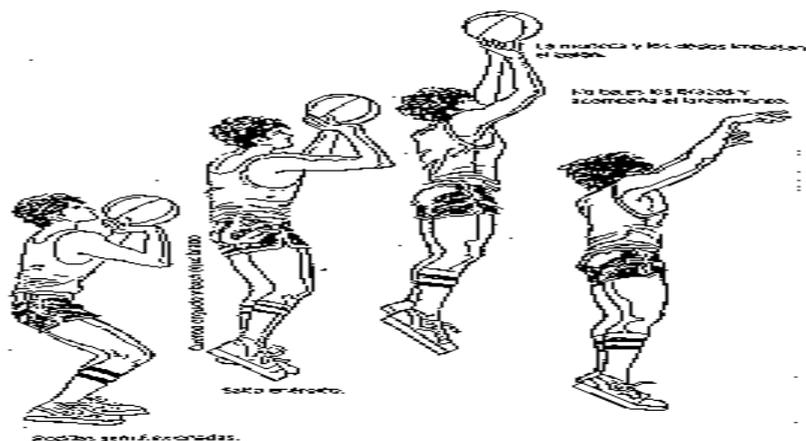
Lo primero será tener una correcta mecanización del lanzamiento, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este lanzamiento hasta que sea un gesto absolutamente automático.

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos.

Se debe realizar este tipo de lanzamiento cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que el hecho de lanzar tendrá que tener un sistema de premios - castigo.

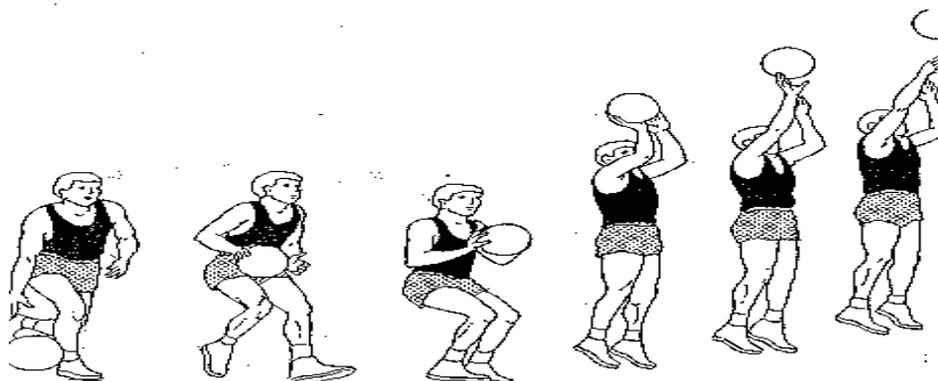
El lanzamiento en suspensión tiene tres fases muy bien diferenciadas:



- **Saltar.** El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensa, de la rapidez de ejecución del lanzamiento y de los propios hábitos.
- **Flotar.** En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.

- **Lanzar.** La mecánica es la ya descrita con anterioridad.

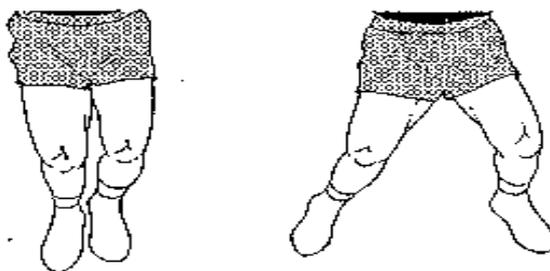
Tanto en este lanzamiento como en el lanzamiento estático se hace necesario subir el balón desde abajo, bien porque se este driblando, porque se ha recibido un pase bajo o porque se ha recogido el balón del suelo. En todos los casos se debe subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en el sitio apropiado y lanzar.



*Secuencia de tiro en suspensión tras drible*

### **Errores más frecuentes.**

Juntar los pies hará tener poco equilibrio y separarlos excesivamente supondrá lo mismo, además de favorecer poco el impulso que hay que dar con las piernas. Hay que cuidar mucho los apoyos.



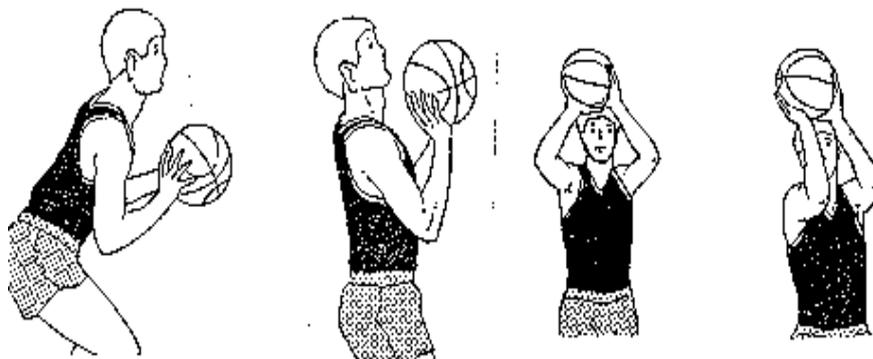
*Errores más frecuentes*

Otro error frecuente, sobre todo en las mujeres es juntar las rodillas, aún teniendo bien colocados los pies.

Hay que tener cuidado en no desequilibrarse. El tronco no puede estar ni muy hacia delante, ni completamente recto ni echado hacia atrás.

Otro error frecuente es el de no colocar el codo en línea con el eje de la rodilla. Lo más frecuente es sacar el codo hacia fuera. Normalmente esto es producido por colocar el balón encima de la cara, lo cual además de impedir la correcta visión, imposibilita la ejecución del golpe de muñeca final.

Lógicamente, la muñeca intenta compensar las malas posiciones de balón teniendo que dar efectos extraños.

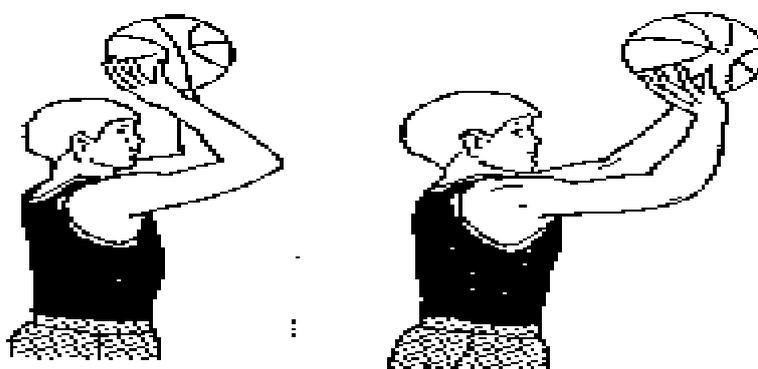


*Errores más comunes*

Otro problema grande es el de no colocar el balón bien en su inicio. Si lo colocamos demasiado delante, el tiro va a ser muy raso. Tampoco es bueno ponerlo atrás puesto que se tiene que hacer mucha fuerza con el antebrazo para impulsar.

Otro problema será no tomar bien el balón.

*Errores más comunes*

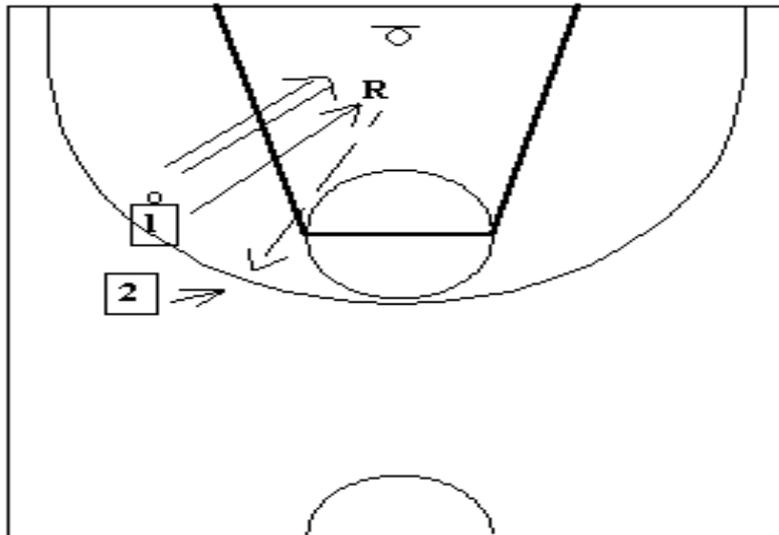


Aparte de estas fallas es importante comprender que en muchos casos una mala posición de los pies, o una mala parada hará que se impulse hacia

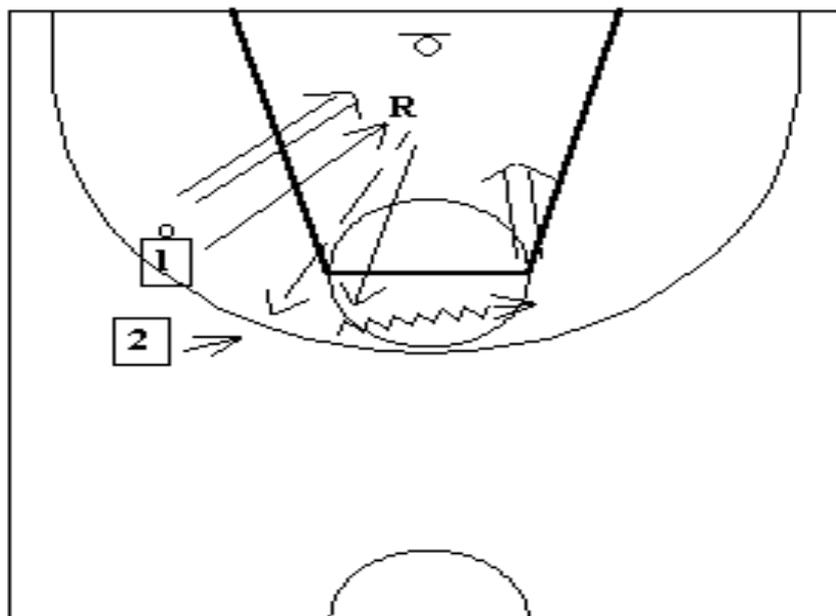
delante en vez de hacia arriba. Siempre que se empuje hacia delante la trayectoria del balón será baja y si se intenta compensarla con fuerza pasará de largo. Se le esta quitando curvatura a la trayectoria del balón.

### Ejercicios

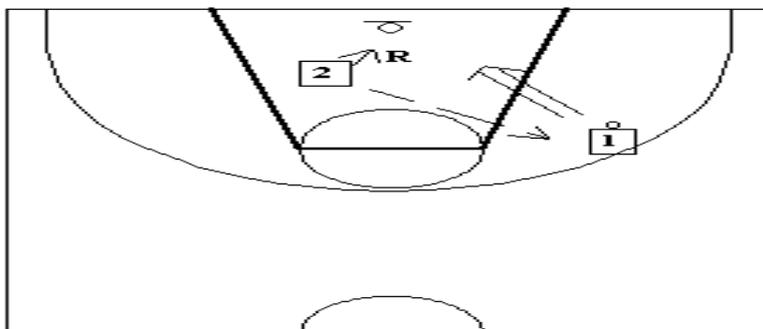
1. - Colocados por parejas, el jugador que lanza va por su rebote y lo pasa al compañero.



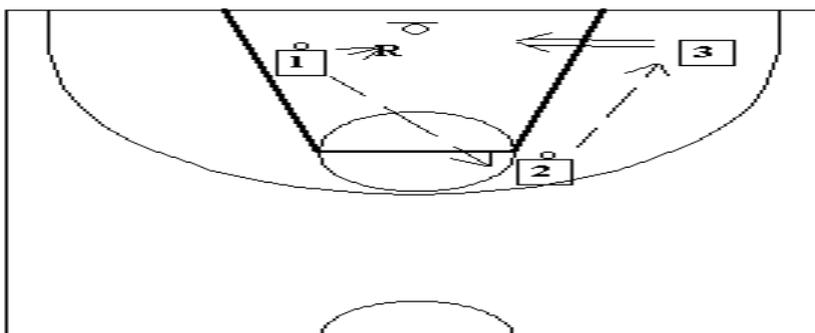
2. - Igual que el anterior pero el que pasa llega a ponerse delante del lanzador que hace una salida, da un drible y lanza. Puede hacerse con y sin finta de salida.



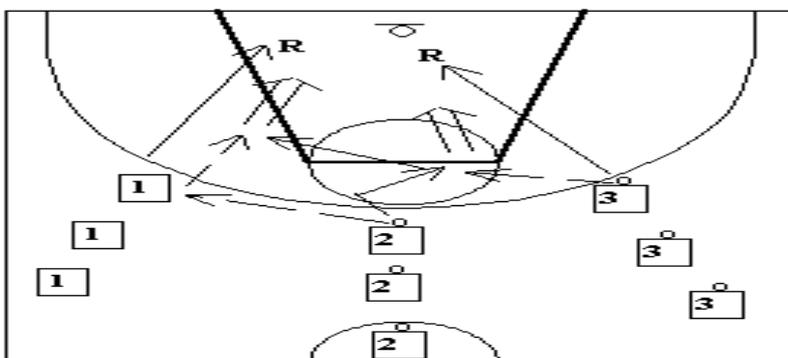
3. - Colocados los jugadores por parejas, uno lanza un número de tiros determinados y la otra toma rebotes y pasa el balón al compañero. Se puede hacer desde posiciones fijas o a elección del jugador.



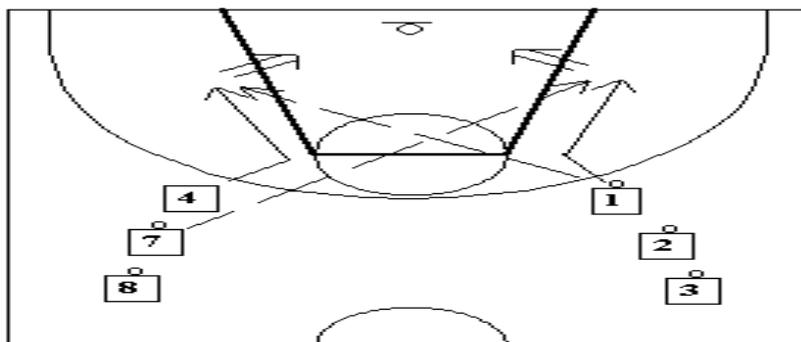
4. - Los jugadores formando tríos, con dos balones, uno pasa, otra lanza y el otro toma rebotes. El balón irá de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1. Se puede hacer desde posiciones fijas o con el lanzador en movimiento yendo de una a otra posición. Se hace hasta conseguir un número determinado de canastas por posición para cambiar las posiciones.



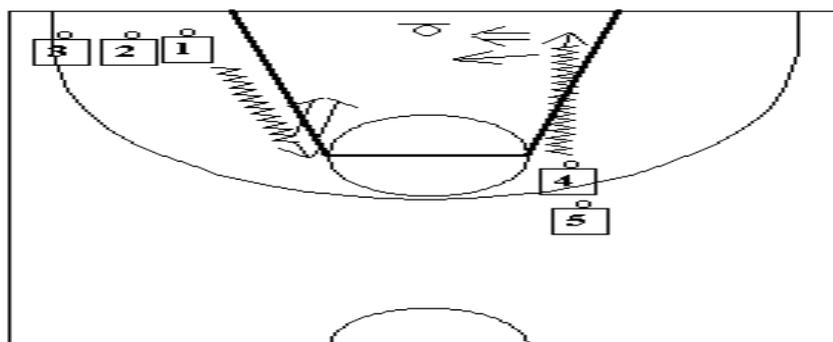
5.- Colocados los jugadores en tres hileras según el gráfico. 2 pasa a 1 y va a recibir el balón de 3, después del tiro va a recibir el balón de 1. La rotación es de 3 a 2, de 2 a 1 y de 1 a 3.



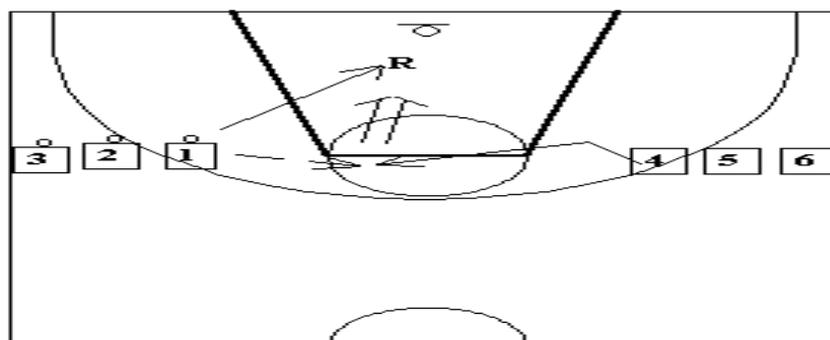
6.- Colocados los jugadores en dos hileras, según el gráfico. El primero de una fila sin balón, este jugador efectúa un cambio de dirección y va a tirar recibiendo el balón de la otra fila. El jugador que ha pasado realiza el mismo trabajo que el anterior y así sucesivamente. Cada jugador recoge su propio rebote y cambia de fila.



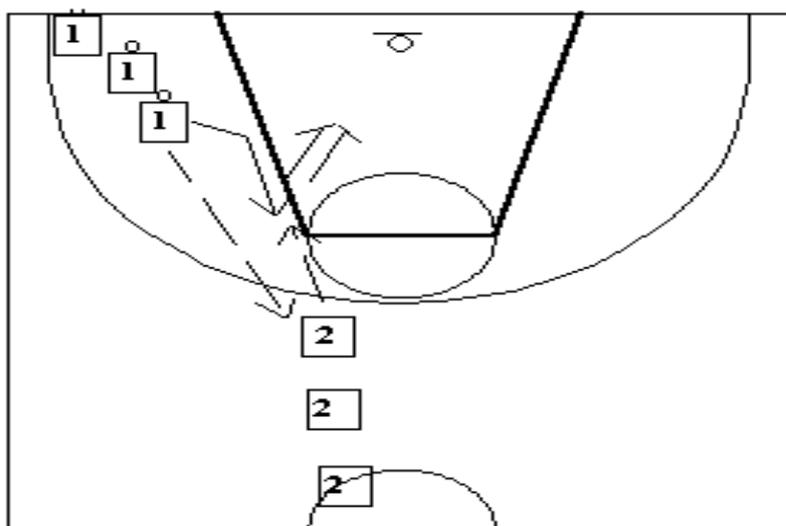
7.- Situados los jugadores en dos filas, botan dos o tres veces y realizan un tiro, recogen su rebote y cambian de fila, los de la fila de arriba por abajo y los de la fila de abajo por arriba.



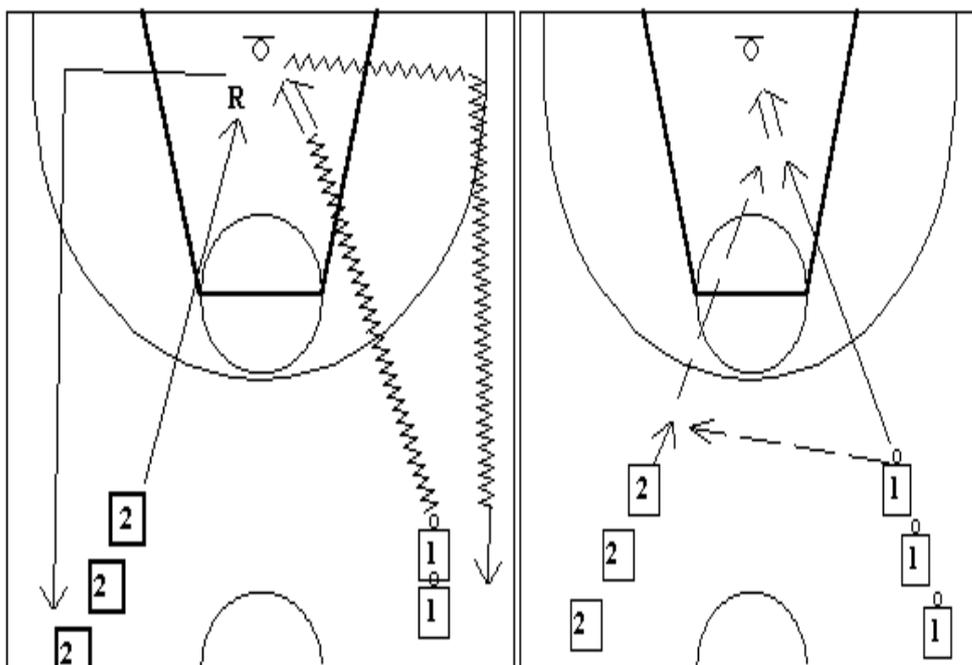
8.- Colocados los jugadores en dos filas, 2 recibe de 1 y tira, y así sucesivamente. El tirador recoge el rebote. Se puede realizar dando un pase antes del tiro, 1 pasa a 2 y este a 1, en este caso el pasador recoge el rebote.



9.- Tres jugadores rebotan y pasan en cada canasta, el resto tira después de recibir y cambia de canasta.



10.- Situados los jugadores en dos filas, la fila 1 bota y entra a canasta, y la fila 2 rebota, cambiando de fila. Se puede hacer el ejercicio con doble pase, 1 pasa a 2 que devuelve a 1 que va hacia la canasta. Se puede hacer con entrada o tiro.



- **Giros**

Son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones.

Llamamos pie de pivote al que se mantiene en contacto fijo con el suelo; sólo se puede despegar después de pasar el balón, driblar o lanzar. Se puede pivotear con cualquier pie, si se cae al suelo con ambos pies simultáneamente (después de tomar o recibir el balón); pero si cae a "dobles ritmo", es decir, primero un pie y luego el otro, se tomará como pie de pivote el que hizo contacto primero con la cancha o el que primero se asentó luego de una jugada

- **Rebote Ofensivo**

#### **La técnica del rebote ofensivo**

En el rebote ofensivo priman tres aspectos fundamentales: intuición, habilidad y fuerza.

La intuición podemos definirla como la capacidad por parte del jugador de conocer de antemano hacia donde irá el balón después de ser rechazado por el soporte (aro o tablero). Es una habilidad que se adquiere con el paso del tiempo y a base de mucho trabajo.

La habilidad consiste en la capacidad del jugador para situarse en el punto más cercano a donde intuimos que va a caer el balón con el fin de capturar el rebote. Requiere rapidez de pies y control del cuerpo y brazos. Puede mejorarse con ejercicios básicos de preparación física y con trabajo específico de fintas para que el jugador sea capaz de zafarse de su defensor.

La fuerza se basa fundamentalmente en el tren inferior (piernas), y se puede mejorar con un trabajo físico específico.

Es importante hacer ver a los jugadores que quien más posibilidades tiene de saber hacia dónde irá rechazado el balón es el propio tirador, y que por tanto es fundamental que el que lanza vaya a por su propio rebote. Así mismo, es de suma importancia conseguir que los jugadores se desplacen con una buena flexión de piernas (apoyos), ya que esto les permitirá moverse con rapidez y mantener posiciones estables y fuertes. La posición de los brazos es equivalente a la del rebote defensivo, procurando mantener los codos por encima de los hombros y las manos altas una vez se ha conseguido ganar la posición.

### **Importancia generalidades**

Probablemente uno de los momentos más espectaculares del baloncesto es cuando el balón que va hacia el aro no entra y sale rebotado, provocando una lucha terrible de jugadores saltando por cogerlo. El equipo que domine el rebote tendrá más oportunidades de controlar el partido.

Habrá que distinguir entre **REBOTE DEFENSIVO** y **REBOTE OFENSIVO**, según sea capturado por el equipo que ataque o defienda respectivamente.

La importancia del rebote radica en que si capturamos el defensivo nos permite sacar el contraataque y evita que el contrario tenga nuevas oportunidades en tiros que ha fallado. Si capturamos el ofensivo, conseguiremos oportunidades de tiro en áreas próximas, cargando de faltas al rival y evitando pueda sacar contraataques con comodidad.

Común a ambos tipos de rebote es intentar en el momento del salto llegar a ponerse debajo del balón, llegar lo más arriba posible, coger el balón con agresividad (arrancarlo) y protegerlo.

**Rebote ofensivo.** Es igualmente importante por los motivos descritos anteriormente.

**La acción es la contraria.** El jugador deberla mirar en todo momento el balón para intuir donde caerá.

Intentaremos siempre que se pueda, coger una posición para el salto y también se puede intentar con carrera anterior para ir con más potencia.

Ante el bloqueo de rebote deberemos zafarnos de ellos en corto:

Luchando contra el bloqueo por fortaleza física.

Por medio de fintas para descolocar el bloqueo.

Aprovechando el que el bloqueador empuja hacia atrás para quitarnos rápido, esperando que pierda el equilibrio y al mover sus pies ganarle la posición.

### **Buscando huecos:**

En vez de luchar contra el bloqueo daremos un rodeo para buscar otro sitio donde pueda caer el balón.

No siempre coincide que el jugador que llega más arriba sea el que más rebotes coge, también influyen la habilidad, inteligencia, intuición, y sobre todo, la constancia. Un jugador con estatura aceptable para luchar por el rebote que vaya siempre a por él, es lógico que acabe cogiendo muchos si lucha con inteligencia.

El jugador que ha cogido el rebote de ataque debe protegerlo con los codos fuera y sin bajarlo, para después tirar con o sin finta.

Palmeos. Se llama así a la acción de desplazar el balón cuando está en el aire y viene rebotado del aro.

Normalmente los palmeos se usan en el rebote de ataque. Cuando un jugador en vez de coger el balón con dos manos en el aire y caer con él, empuja con una o dos manos la pelota para encestarla.

Como hemos dicho, puede mediante un suave movimiento de dedos de una o las dos manos, lanzar el balón al aro en el instante en que toma contacto con él.

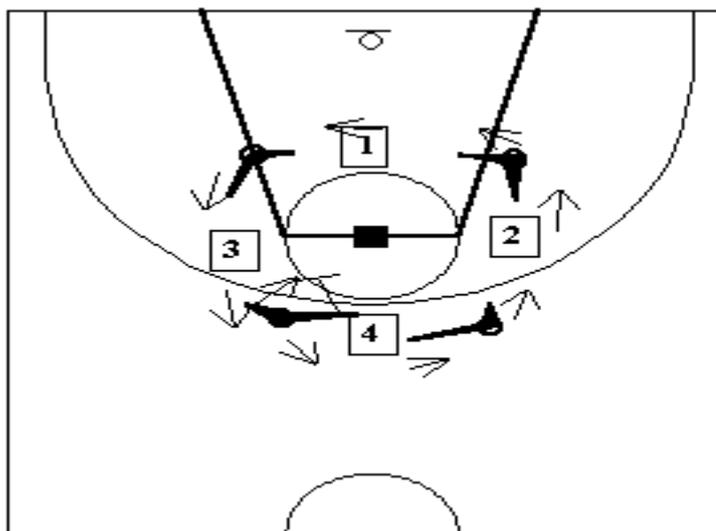
Hay veces en que si se recoge por encima del nivel del aro puede introducirse golpeando o dirigiendo el balón hacia abajo, donde está el aro.

En ocasiones, cuando no se pueda llegar a controlar el balón, pero el jugador pueda tocarlo, por medio de un golpe que se le dé, puede dirigirse hacia otra zona donde esté otro compañero o uno mismo para cogerlo en un segundo salto.

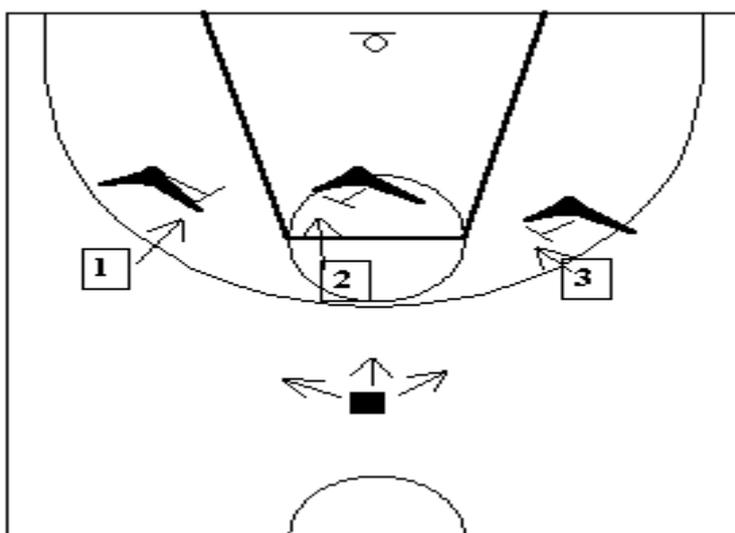
**Rebote tras tiro libre.** Hay muchas maneras de organizarse, tanto para ir al rebote como para salir después. En principio, será fundamental, igual que siempre, el bloquear a todos los atacantes que entren o puedan entrar en la zona, sin olvidarnos del lanzador que siempre debe ser bloqueado. Es fundamental bloquear siempre antes de ir por el balón. En algunos casos no está de más enviar a uno de los jugadores directamente a por el rebote sin que tenga que preocuparse por bloquear. En otras podremos mandar a un jugador que salga corriendo al contraataque en vez de bloquear o ir por el rebote, siempre en función de nuestras necesidades y organización.

### Ejercicios.

1.- Los jugadores por parejas, uno atacando y otro defendiendo, alrededor de los círculos, en cuyo interior se encuentra un balón. Giran alrededor del círculo y a una señal del entrenador los atacantes intentan coger el balón y los defensores evitarlo mediante bloqueos de rebote.



2.- Los jugadores por parejas. A una señal del entrenador, los que hacen función de atacante dan un paso hacia un lado predeterminado mientras los defensores realizan el gesto de bloquear el rebote. El proceso será: hacerlo andando por un lado y luego por otro. Luego andando por el lado que elija el atacante. Posteriormente rápido por un lado determinado, para acabar, rápido por el lado que elija el atacante. Siempre empujará el atacante al defensor cuando éste le bloquee.



4.- Los jugadores efectúan series de tiro por parejas, el defensor va por el rebote, pasa, puntea el tiro, bloquea el rebote y va a por él.

5.- Los jugadores en dos filas como indica el gráfico, o en otras posiciones. El primero de la fila 2 defiende al siguiente en la posición adecuada (según esté en lado débil o fuerte), el jugador que tiene el balón en la fila 1 lanza a canasta y los dos citados anteriormente luchan por el rebote. El que lo consigue pasa al siguiente de la fila 1, y el otro pasa o sigue defendiendo al siguiente de la fila 2. El tirador inicial cambia de fila.

6.- Los jugadores colocados como indica el gráfico. 1 pasa a 2 y va a defender a 3. 2 pasa a 3 y va a defender a 4. 3 pasa a 4. 4 tira y él y 3 van por el rebote mientras sus defensores los bloquean. Se puede hacer saliendo el balón desde distintas posiciones para entrenar distintas situaciones.

## 5. AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD I. PARA ÉL PROFESOR ENTRENADOR

Una vez dada todo el sustento teórico y práctico de la primera unidad de la guía sírvase responder las siguientes interrogantes.

¿Podría usted con sus propias palabras señalar, la manera correcta de ejecutar el pase de pecho?

---

---

---

---

---

¿Con sus propias palabras ¿Cómo definiría el fundamento técnico del lanzamiento?

---

---

---

---

---

¿Cree usted que es posible conseguir mejores resultados con lo expuesto en esta primera unidad sobre lo que respecta al baloncesto de su institución?

---

---

---

---

---

¿Considera usted que en los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos del baloncesto desde del punto de vista técnico es importante si o no y porque?

---

---

---

---

---

¿Cree usted que es importante tener un buen conocimiento teórico para la enseñanza de algún deporte?

---

---

---

---

¿Podría definir de manera breve los siguientes fundamentos?

Boteo o dribling

---

---

---

---

Giros

---

---

---

---

¿Una vez que Ud. analizó los diferentes temas de la unidad, considera que los objetivos planteados en la misma se cumplieron?

- Sí, totalmente. \_\_\_\_\_
- Sí, parcialmente. \_\_\_\_\_
- Sí, muy poco. \_\_\_\_\_

¿Cree usted que el análisis de la unidad ha aportado para mejorar su preparación y experiencia como docente y entrenador de su institución?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

# UNIDAD II

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS SIN BALÓN

---

### 1. EXPERIENCIAS Y CONOCIMIENTOS PREVIOS.

Distinguido colega, en función de la presente Unidad, sírvase responder brevemente las siguientes preguntas:

De los siguientes fundamentos del baloncesto cuales son ofensivos sin balón

- Posición fundamental
- Pivots
- Desplazamientos
- Dominio del balón
- Fintas

Según su conocimiento qué son lasfintas y su importancia dentro del balocesto

---

---

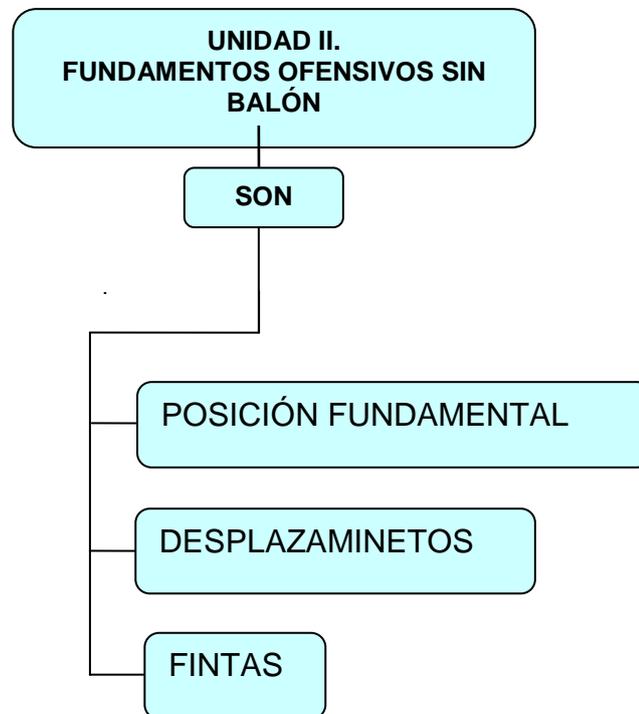
---

---

---

---

## 2. EPÍTOME DE LA UNIDAD II.



## 3. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- Facilitar la fundamentación teórica necesaria en cuanto a los fundamentos técnicos ofensivos sin balón del baloncesto
- Proponer ejercicios básicos para la práctica de los fundamentos tratados en la unidad
- Dedicar metodologías correctas de enseñanza aprendizaje respecto a los fundamentos ofensivos sin balón.
- Identificar las condiciones reales teóricas que posee el entrenador mediante las evaluaciones que se presentan en las unidades.

#### 4. DESARROLLO DE LA UNIDAD.

### PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA

**UNIDAD:** Fundamentos técnicos ofensivos sin balón

**OBJETIVO:** Interpretar y ejecutar con niveles óptimos los fundamentos técnicos ofensivos sin balón mediante el trabajo dirigido.

DESTREZAS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<p><b>COGNITIVA:</b></p> <p>Interpretar de forma general la técnica de ejecución de los fundamentos ofensivos sin balón.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b></p> <p>Ejecutar coordinadamente los fundamentos</p> <p><b>ACTITUDINAL:</b></p> <p>Lograr mantener motivados a los deportistas con la enseñanza y práctica de los de los fundamentos.</p>	<p>FUNDAMENTOS TÉCNICOS SIN BALÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posición fundamental</li> <li>- Desplazamientos</li> <li>- Fintas</li> </ul>	<p>MÉTODOS EDUCATIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deductivo</li> <li>- Inductivo</li> <li>- Global</li> <li>- Visual</li> <li>- Verbal</li> <li>- Analítico</li> <li>- Mando directo</li> <li>- Mando Indirecto</li> </ul> <p>MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuo</li> <li>- Por repeticiones</li> <li>- Intervalos</li> <li>- Juegos</li> <li>- Competencias</li> </ul> <p>(Corrección de errores)</p>	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escenario deportivo</li> <li>- Balones</li> <li>- Conos</li> <li>- Ulas</li> <li>- Chalecos</li> <li>- Videos, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de los fundamentos sin balón de manera técnica</li> <li>- Juego del baloncesto</li> <li>- Competencia</li> </ul>

- **Posición Fundamental**

A manera de definición diremos que es la actitud inicial que adopta un basquetbolista y de la cual parten todos los movimientos que se realizan durante el juego. Esta posición no necesita de una práctica especial porque toda la enseñanza de los elementos principales tiene como base dicha posición y por lo tanto constantemente se hace uso de ella.



FIGURA 1. El tronco deberá estar derecho (recto), las piernas semiflexionadas y con una abertura igual a la distancia entre hombro y hombro; los pies con igual abertura que las rodillas, paralelas entre sí, con las puntas hacia el frente y uno un poco más adelante que el otro. El cuerpo simula la actitud de una persona que va a sentarse.



FIGURA 2. Aquí hay una variante con respecto a la figura 1 ya que la abertura de los pies debe ser mayor a la de los hombros, para obligar al contrario a cambiar de dirección y que batalle más al driblar.

Observando las figuras 1 y 2 vemos que dicha posición es de pie, con la cabeza levantada, el mentón en alto, los hombros en posición natural y un poco hacia adelante. Con respecto a los brazos, si es en actitud ofensiva (con el balón), estará con el balón a la altura del pecho y al frente, semiflexionado; si es en actitud defensiva, un brazo estará un poco al frente, arriba y en diagonal, el otro abajo también en diagonal. En ambos casos las palmas de las manos deben de estar hacia enfrente. Pueden alternarse de posición los brazos, según la actitud de amago del adversario, si tiene el balón; si no tiene el balón, entonces solamente deben llevarse los brazos un poco al frente y más o menos a la altura del pecho.

## • Desplazamiento

En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego). Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

- Carrera.
- Saltos.
- Giros o pivotea.

— Paradas.

— Amagos o fintas.

Combinando estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el drible, lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva. Ahora veremos cada uno de ellos:

- **Fintas**



La finta (baloncesto o básquetbol) es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales. Las fintas con los pies son pasos cortos y veloces que indican cambios de dirección.

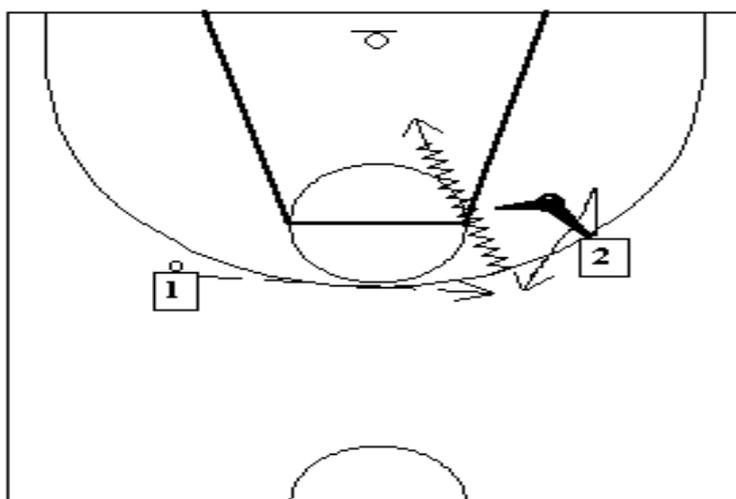
El tipo de finta dependerá de factores tales como si se está o no en posesión de la pelota, muy marcado, etc., dejándose su uso a criterio del jugador en cada caso.

La finta se continúa en otro movimiento que puede ser lanzar, penetrar, cortarse, pasar, pivotar, etc. Los amagos son también movimientos de engaño donde se combina el control de la pelota con el juego de piernas.

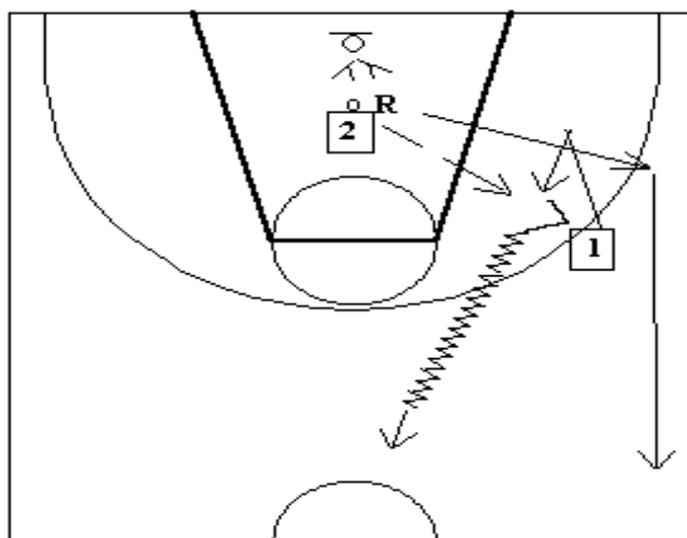
El uso de las fintas debe ser racional y efectivo, ya que si son excesivas pueden provocar mala coordinación en las jugadas y pérdida de tiempo además de otros contratiempos tales como violaciones.

### Ejercicios

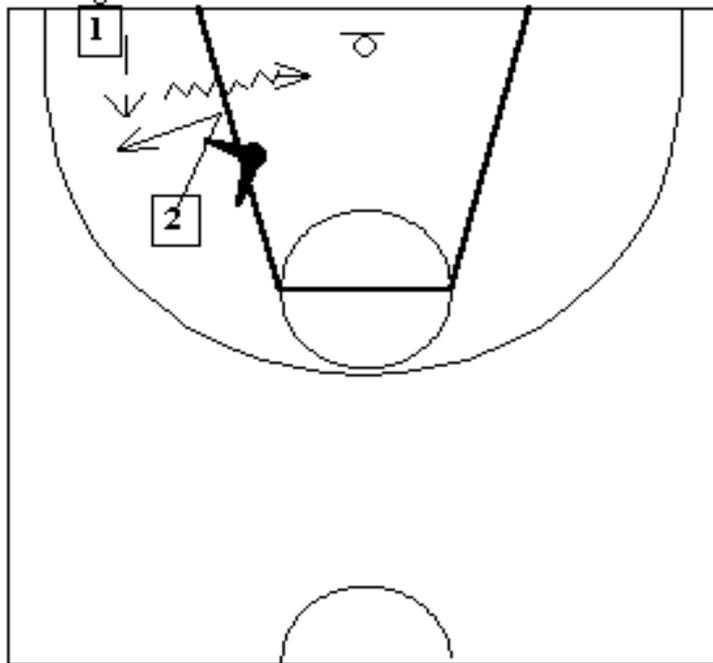
1.- Colocados por tríos, un pasador, un receptor y un defensor del pasador. En distintas posiciones. El receptor intenta recibir en buenas condiciones del pasador mediante fintas de recepción, para a continuación hacer una finta de salida y realizar una entrada a canasta. Acabar jugando 1x1.



2.- Primer pase de contraataque. Finta de recepción. Una vez con el balón el jugador realiza una finta de salida. Por parejas y ambos lados.



3.- Un jugador saca de fondo, otros dos juegan 1x1. El que ataca recibe y cada vez debe realizar un tipo distinto de finta de salida.



**5. AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD II.  
PARA PROFESORES ENTRENADORES**

Una vez dada todo el sustento teórico y practico de la segunda unidad de la guía sírvase responder las siguientes interrogantes.

¿Podría usted señalar, la manera correcta de la posición fundamental?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Con sus propias palabras ¿Cómo definiría el fundamento técnico De las fintas?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cree usted que es posible conseguir mejores resultados con las tareas expuestas en esta unidad, si, no por qué?

---

---

---

---

---

---

---

¿Considera usted que en las actividades propuestas son simples de asimilar y practicar dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos del baloncesto en su institución, como usted lo haría?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cree usted que es importante tener un buen conocimiento teórico para la enseñanza de los fundamentos técnicos ofensivos sin balón?

---

---

---

---

---

---

---

¿Podría definir de manera breve el siguiente fundamento?

Desplazamientos

---

---

---

---

---

¿Una vez que Ud. analizó los diferentes temas de la unidad, considera que los objetivos planteados en la misma se cumplieron?

- Sí, totalmente. \_\_\_\_\_
- Sí, parcialmente. \_\_\_\_\_
- Sí, muy poco. \_\_\_\_\_

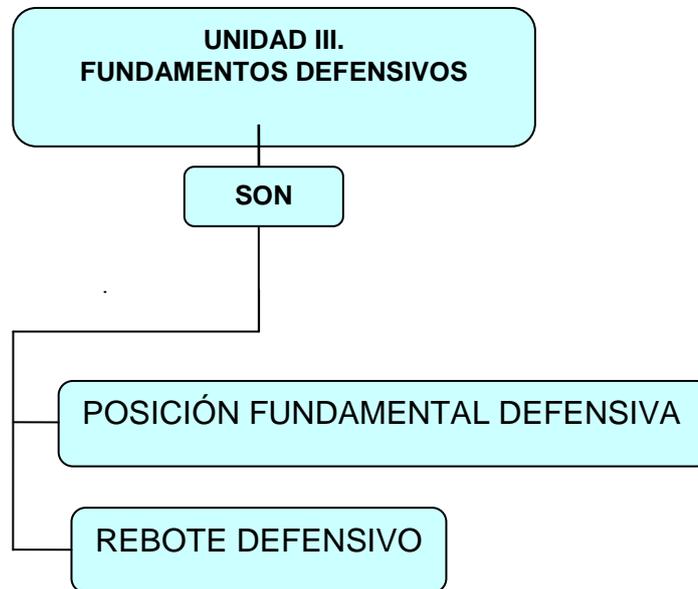
¿Cree usted que el análisis de la unidad ha aportado para mejorar su preparación y experiencia como docente y entrenador de su institución?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_



## 2. EPÍTOME DE LA UNIDAD III.



## 3. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- Proporcionar la fundamentación teórica necesaria en cuanto a los fundamentos técnicos defensivos del baloncesto
- Diversificar los ejercicios básicos para la práctica de los fundamentos tratados en la unidad
- Aplicar metodologías correctas de enseñanza aprendizaje respecto a los fundamentos defensivos del baloncesto.
- Identificar las condiciones reales teóricas que posee el entrenador mediante las evaluaciones que se presentan en las unidades.

## 4. DESARROLLO DE LA UNIDAD.

## PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA

**UNIDAD:** Fundamentos técnicos defensivos

**OBJETIVO:** Interpretar y ejecutar con niveles óptimos los fundamentos técnicos defensivos mediante el trabajo dirigido.

DESTREZAS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<p><b>COGNITIVA:</b></p> <p>Interpretar de forma general la técnica de ejecución de los fundamentos defensivos.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b></p> <p>Ejecutar coordinadamente los fundamentos</p> <p><b>ACTITUDINAL:</b></p> <p>Lograr mantener motivados a los deportistas con la enseñanza y práctica de los de los fundamentos.</p>	<p><b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posición fundamental</li> <li>- Rebote defensivo</li> </ul>	<p><b>MÉTODOS EDUCATIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deductivo</li> <li>- Inductivo</li> <li>- Global</li> <li>- Visual</li> <li>- Verbal</li> <li>- Analítico</li> <li>- Mando directo</li> <li>- Mando Indirecto</li> </ul> <p><b>MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuo</li> <li>- Por repeticiones</li> <li>- Intervalos</li> <li>- Juegos</li> <li>- Competencias</li> </ul> <p>(Corrección de errores)</p>	<p><b>MATERIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escenario deportivo</li> <li>- Balones</li> <li>- Conos</li> <li>- Ulas</li> <li>- Chalecos</li> <li>- Videos, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejecución de los fundamentos defensivos de manera técnica</li> <li>- Juego del baloncesto</li> <li>- Competencia</li> </ul>

- **Posición fundamental defensiva**



En el baloncesto o básquetbol la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor más constantemente presente en el juego.

Los jugadores deben estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos. Dentro de ellos debemos considerar dos clases de aspectos: físicos y mentales.

Aspectos físicos de una defensa. Una buena posición fundamental defensiva es el principio esencial en la defensa individual.

Se fundamenta en el buen equilibrio del cuerpo, cuyo centro de gravedad debe estar a un nivel más bien bajo, distribuyéndose el peso por igual entre las dos piernas, pies apoyados sobre las plantas. Los pies van separados, con los talones en contacto suave con el piso, rodillas flexionadas y espalda recta.

Los brazos obstaculizan cualquier tiro o pase, una mano generalmente dirigida al atacante y la otra hacia la pelota (si está en posesión del contrario). Los brazos extendidos deben mantenerse en movimiento a fin de atraer la atención del adversario. El defensa debe enfocar su visión al espacio entre él y la pelota cuando el atacante no esté en posesión de la misma. En caso que el atacante

domine el balón, el defensa debe concentrar su visión en el centro de gravedad del otro (a la altura de la cintura aproximadamente).

El juego de piernas defensivo y el equilibrio del cuerpo están estrechamente relacionados. Los movimientos de piernas más comúnmente usados son el paso de pugilista y los saltos constantes.

La rapidez es uno de los aspectos físicos más importantes de un buen defensa. La buena estatura es también un rasgo que debe tomarse en cuenta, pero debe estar unida a la rapidez para el logro de mejores resultados. La estatura también se relaciona con la velocidad de reacción que demuestra el jugador.

### **Defensa individual**

El marcaje individual es el punto central de una defensa. Existen ciertos principios fundamentales que debe emplear todo defensa. Estos son:

- Lograr un buen equilibrio del cuerpo con brazos extendidos, rodillas flexionadas y cuerpo agachado con una ligera inclinación hacia delante; las manos deben estar en continuo movimiento a fin de desconcertar al adversario.
  - Emplear la voz como un fundamento técnico más; hablarse entre compañeros
  - Pasar rápidamente del ataque a la defensa.
  - Colocar la pelota sin pérdida de tiempo; mantener una actitud vigilante para interceptar pases.
  - Jugar la pelota directamente al hombre.
  - Acorralar al regateador preferentemente en la esquina o en la línea lateral.
- Seguir al jugador suelto
- Bloquear a los tiradores y zafarse de los bloqueos.
  - Definir el mareaje y tener sentido de anticipación ante las jugadas de los adversarios.
  - No delatar las intenciones y seguir todo el tiempo los movimientos del adversario.
  - Provocar pases por la línea de banda y obstruir los del centro.

- **Rebote defensivo**

### **La técnica del rebote defensivo**

Un equipo que trabaja bien el rebote defensivo obtiene las siguientes ventajas:

- Dispone de una opción clara para iniciar el contraataque.
- Evita segundas opciones de tiro cercanas al aro por parte del equipo atacante (opciones de tiro de alto porcentaje de acierto).
- Mina la confianza de los tiradores del equipo contrario, que ven como sus tiros fallados siempre acaban en las manos de los defensores.
- Incrementa la confianza defensiva del equipo, haciéndole ser más fuerte en este aspecto del juego.

A la hora de trabajar el rebote defensivo deberemos tener en cuenta lo siguiente:

- Hay que evitar que el atacante vaya a por el balón y nos coja la posición.
- Hay que situar nuestro cuerpo entre el del atacante y el balón.
- Hay que tener las manos arriba para poder capturar el balón.

El trabajo del rebote defensivo comienza por avisar al resto del equipo que se ha producido un tiro y que se debe trabajar para capturar el rebote. Para ello, los jugadores deben adquirir la costumbre de gritar ¡TIRO! cuando éste se produce por parte de su atacante.

En ese instante, cada jugador debe buscar a su atacante y utilizar el cuerpo y los brazos para chocar con el jugador e impedir que vaya hacia el balón (*body check*). Los brazos del jugador se sitúan con los puños enfrentados y los codos abiertos, de forma que el plano de los brazos sea paralelo al suelo y éstos estén situados a la altura de los hombros.

Una vez interrumpido el movimiento del atacante hacia el balón, hay que fijarlo y ganar la posición. Para ello, el defensor debe flexionarse y girar hasta tener la espalda en contacto con el cuerpo del atacante, de forma que pueda sentir si

éste se desplaza lateralmente para intentar ir a por el balón.

A continuación, y de forma rápida, el defensor debe levantar los brazos situando los codos por encima de los hombros y con las manos preparadas para capturar el balón si éste va hacia nuestra posición.

Por último, el jugador debe lanzarse hacia el balón con fuerza y velocidad y, una vez capturado, situarlo rápidamente bajo la barbilla y con las manos apretándolo una frente a la otra y con los codos hacia afuera para evitar que el atacante pueda robarlo.

## Ejercicios

### *Rebote defensivo 2x2 con conos*

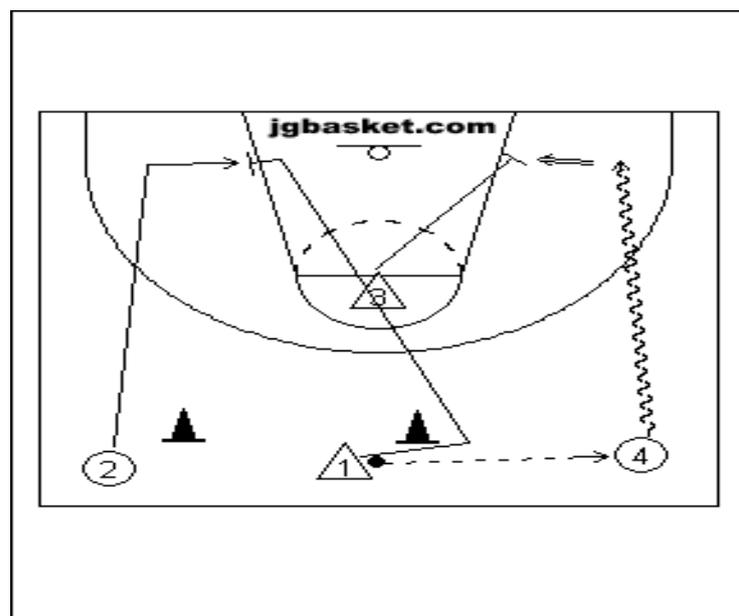
1 y 3 defienden y cierran rebote

1 pasa a 4 y corre a la zona desde donde cierra el rebote a 2.

3 va a puntear el tiro de 4 y cierra rebote.

4 tras recibir balón va con dribbling de velocidad hasta la esquina, se cuadra, tira y va por el rebote.

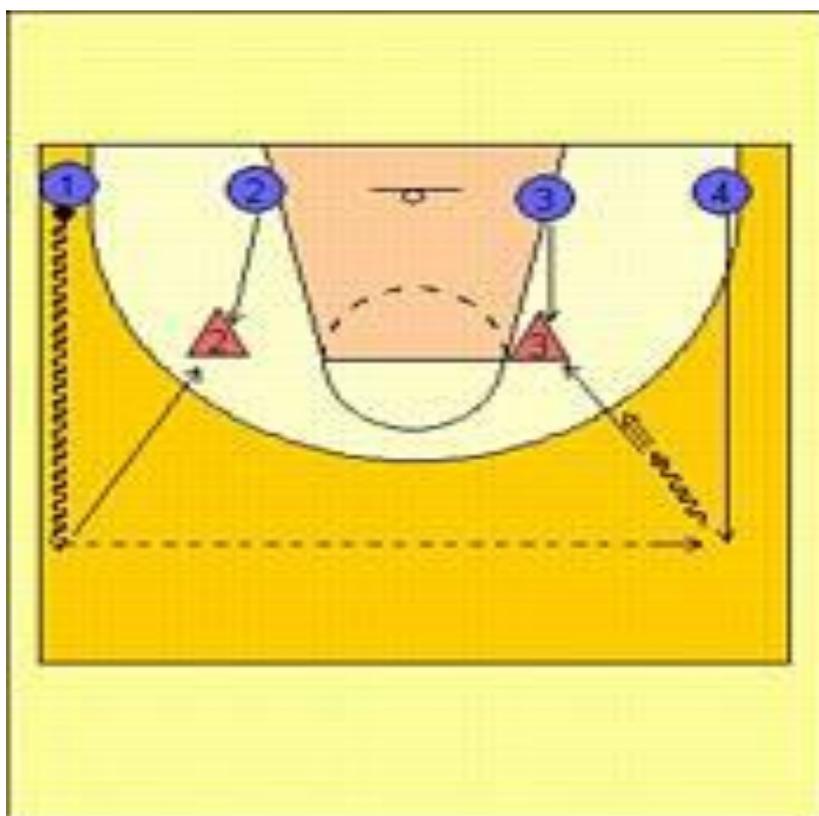
2 corre por fuera del cono y carga rebote.



Por tríos, el jugador nº1 pasa al nº2 y se va a la esquina del lado contrario. El nº2 se desplaza botando hasta su esquina y pasa al nº3 que releva al jugador nº1 que se cruza al lado contrario. El jugador nº2 pasa el balón al nº3 que a su vez pasa invirtiendo el balón al nº1 que tirará de tres desde la esquina. En el momento del tiro el jugador nº3 va al rebote ofensivo y el nº2 cierra el rebote defensivo, juegan 1c1 hasta que se mete canasta o el defensor se hace con el rebote. Luego rotan de manera que todos pasen por todas las posiciones.

Trabajar el rebote combinando acciones de pase, bote y reemplazos. Se complementa con tiros de tres y 1c1 bajo aro.

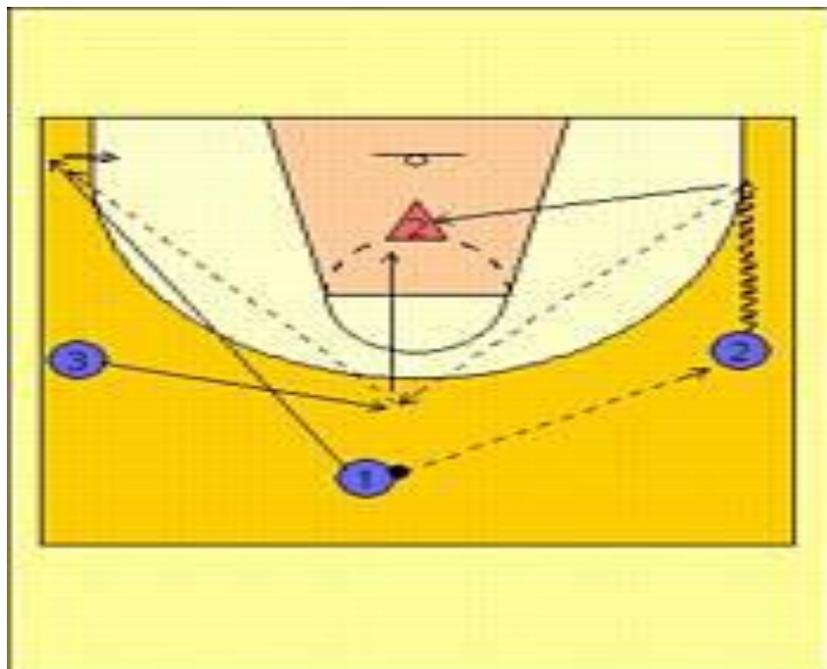
Botar intenso y rápido, invertir rápido el balón, hacer tiros largos (6'2) e ir con la máxima intensidad y agresividad al rebote ofensivo y defensivo, culminar con acciones de palmeos y 1c1 bajo aro.



Por cuartetos, el nº1 sale botando hacia el centro del campo y pasa al nº4 que se ha desplazado por el otro lado, este da uno o dos botes de aproximación, tira a canasta y va al rebote ofensivo acompañado por el nº1 por el otro lado. Los números 2 y 3 van los dos al rebote defensivo, el nº3 cierra el rebote al nº4 (hombre con balón) y el nº2 cierra el rebote al nº1 (hombre sin balón). Luego se rota, los que van al rebote ofensivo pasan a ir al rebote defensivo y viceversa. También rota al atacar el que bota y pasa con el que tira.

La principal novedad que se trabaja en este ejercicio respecto al anterior (y además muy importante), es que trabajamos el rebote ofensivo y defensivo tanto en el lado fuerte o lado del balón, como en el lado débil o lado de ayuda.

Podemos terminar el ejercicio haciendo un dos contra dos hasta que se consiga canasta. Es muy importante que todos pasen por todas las posiciones. Insistir siempre en la técnica individual del rebote defensivo y ofensivo (especialmente en lo concerniente al bloqueo del rebote).



**5. AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD III.  
PARA PROFESORES ENTRENADORES**

Una vez dada todo el sustento teórico y práctico de la tercera unidad de la guía sírvase responder las siguientes interrogantes.

¿Podría usted señalar, la manera correcta de ejecutar el rebote defensivo?

---

---

---

---

---

---

¿Con sus propias palabras ¿Cómo definiría el fundamento técnico del posición fundamental defensiva?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cree usted que es posible conseguir mejores resultados con lo expuesto en esta tercera unidad sobre lo que respecta al baloncesto de su institución?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Una vez que Ud. analizó los diferentes temas de la unidad y guía, considera que los objetivos planteados en la misma se cumplieron?

- Sí, totalmente. \_\_\_\_\_
- Sí, parcialmente. \_\_\_\_\_
- Sí, muy poco. \_\_\_\_\_

Porqué \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cree usted que el análisis de la unidad ha aportado para mejorar su preparación y experiencia como docente y entrenador de su institución?

SI \_\_\_\_\_  
NO \_\_\_\_\_

Porqué \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **6.7. Impactos**

La implementación de la propuesta motiva la a el estudio minucioso del deporte ya que es campo muy aislado de la investigación y todo investigación significa un logro y algo beneficioso a los que trabajamos en esta área ya que siempre estamos aprendiendo y tratando de mejorar nuestros conocimientos y metodologías.

La propuesta será una alternativa real para la solución creativa de los problemas técnicos que se han presentado en el baloncesto dentro de la institución tratada y así será un referente modelo para otras instituciones.

- Instituir la Guía Didáctica como una estrategia metodológica para la enseñanza del baloncesto en el Colegio Sek Los Valles.
- Participación activa de los docentes, entrenadores y alumnos del Colegio Sek Los Valles en las unidades didácticas propuestas.
- En el marco de validación de la propuesta se aspira que el 100% de estudiantes evaluados puedan ser participes del desarrollo de la GUÍA.
- La mayoría de estudiantes mejorarán su nivel de ejecución de los fundamentos además sus entrenadores mejorarán en sus conocimientos

## **6.8. Difusión**

La propuesta se socializará mediante la ejecución de una guía didáctica de la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto, en los cuales tendrán una participación activa todos y cada uno de los docentes y estudiantes que forman parte de nuestra investigación. Esto se logrará mediante la entrega las copias de la guía a los profesores y entrenadores que formaron parte de nuestra investigación

## 6.9. Validación de la Propuesta

### PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA

**UNIDAD:** Fundamentos técnicos con mayor déficit de ejecución

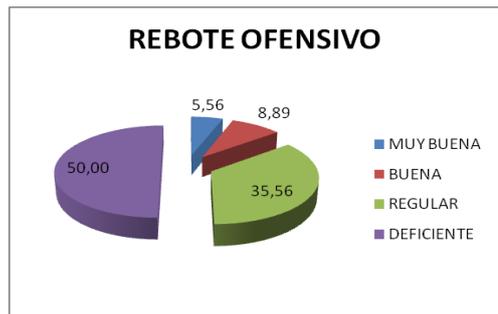
**OBJETIVO:** Interpretar y ejecutar con niveles óptimos los fundamentos técnicos con mayor déficit de ejecución según la investigación.

DESTREZAS	CONTENIDO	ESTRATEGIAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<p><b>COGNITIVA:</b></p> <p>Interpretar de forma general la técnica de ejecución de los fundamentos ofensivos sin balón.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b></p> <p>Ejecutar coordinadamente los fundamentos</p> <p><b>ACTITUDINAL:</b></p> <p>Lograr mantener motivados a los deportistas con la enseñanza y práctica de los de los fundamentos.</p>	<p>FUNDAMENTOS TÉCNICOS SIN BALÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rebote ofensivo</li> <li>- Fintas</li> <li>- Rebote defensivo</li> </ul>	<p>MÉTODOS EDUCATIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deductivo</li> <li>- Inductivo</li> <li>- Global</li> <li>- Visual</li> <li>- Verbal</li> <li>- Analítico</li> <li>- Mando directo</li> <li>- Mando Indirecto</li> </ul> <p>MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuo</li> <li>- Por repeticiones</li> <li>- Intervalos</li> <li>- Juegos</li> <li>- Competencias</li> </ul> <p>(Corrección de errores)</p>	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escenario deportivo</li> <li>- Balones</li> <li>- Conos</li> <li>- Ulas</li> <li>- Chalecos</li> <li>- Videos, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejecución de los fundamentos sin balón de manera técnica</li> <li>- Juego del baloncesto</li> <li>- Competencia</li> </ul>

**Rebote ofensivo** (Evaluado con 20 repeticiones de saltar debajo del aro a coger el balón y devolverlo a la canasta observamos el agarre del balón en el aire y la caída del salto y su devolución técnicamente) Validación.

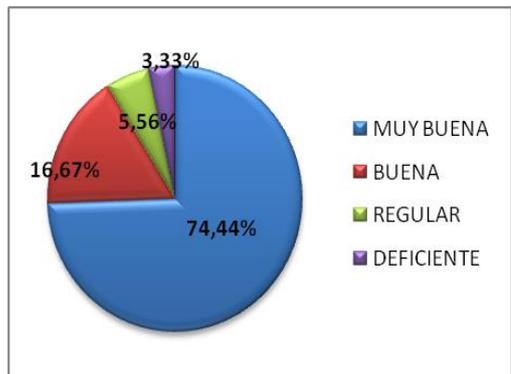
**Datos pretest**

VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	5	5,56
BUENA	8	8,89
REGULAR	32	35,56
DEFICIENTE	45	50
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



**Datos postest**

VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	67	74,44
BUENA	15	16,67
REGULAR	5	5,56
DEFICIENTE	3	3,33
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100,00</b>



**Análisis del pretest y postest:**

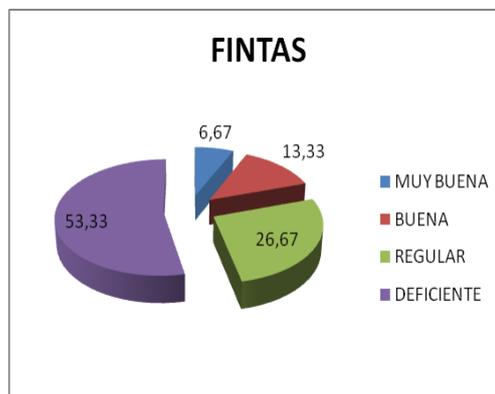
Análisis del fundamento técnico rebote ofensivo con la comparación de los cuadros estadísticos del pretest y postest.

Podemos observar que del 50 % de alumnos tenían valoración deficiente en este fundamento después de aplicada la guía y unidad didáctica solo el 3.33 % presentaron una valoración deficiente por lo cual se cumple con los objetivos

**Fintas** (Evaluado con 20 repeticiones de giros entre conos distribuidos en zig-zag cada cinco metros) Validación.

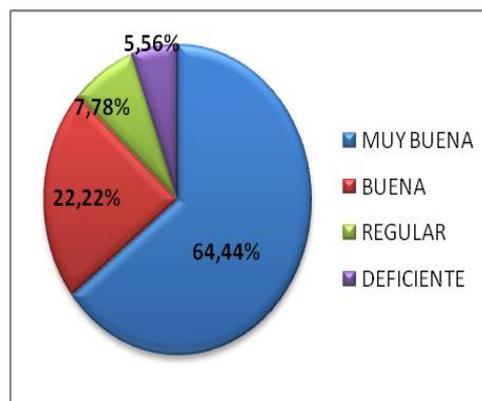
**Datos pretest**

VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	6	6,67
BUENA	12	13,33
REGULAR	24	26,67
DEFICIENTE	48	53,33
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



**Datos postest**

VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	58	64,44
BUENA	20	22,22
REGULAR	7	7,78
DEFICIENTE	5	5,56
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100,00</b>



**Análisis del pretest y postest:**

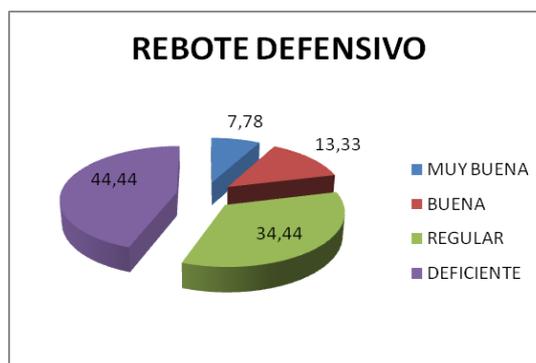
Análisis del fundamento técnico fintas con la comparación de los cuadros estadísticos del pretest y postest.

Podemos observar que del 53.33 % de alumnos tenían valoración deficiente en este fundamento después de aplicada la guía y unidad didáctica solo el 5.56 % presentaron una valoración deficiente por lo cual se cumple con los objetivos

**Rebote defensivo** (Evaluado con 20 repeticiones de saltar debajo del aro a coger el balón girar y sacarlo a un lado de la cancha con un pase a un jugador ejecutarlo técnicamente) Validación.

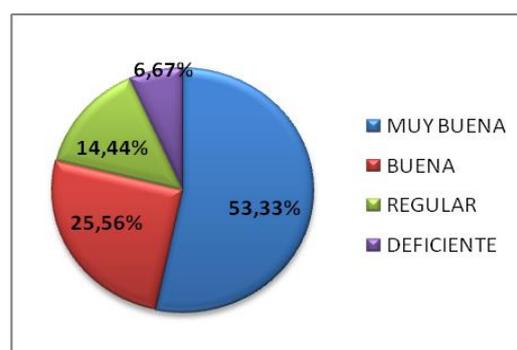
### Datos pretest

VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	7	7,78
BUENA	12	13,33
REGULAR	31	34,44
DEFICIENTE	40	44,44
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100</b>



### Datos postest

VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	48	53,33
BUENA	23	25,56
REGULAR	13	14,44
DEFICIENTE	6	6,67
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>100,00</b>



### Analisis del pretest y postest:

Análisis del fundamento técnico rebote defensivo con la comparación de los cuadros estadísticos del pretest y postest.

Podemos observar que del 44.44 % de alumnos tenían valoración deficiente en este fundamento después de aplicada la guía y unidad didáctica solo el 6.67 % presentaron una valoración deficiente por lo cual se cumple con los objetivos.

## 6.10. Bibliografía

- ✪ AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM, Manual Baloncesto: Ediciones Tutor, 1ª Edición (2008)
- ✪ CARRILLO RUIZ ANTONIO, El Basquet a su medida; Colombia- Encuadernación Rústica (2004)
- ✪ CAMPO SÁNCHEZ GLADYS ELENA, Baloncesto Básico, España- Editorial Paidotribo (2004)
- ✪ COMAS MANEL; Baloncesto más que un juego: Fundamentos I, España- Editorial Gymnos 1ª ed, 1ª imp. (2001)
- ✪ COSTOYA SANTOS RODRIGO, Baloncesto, España-INDE (2002)
- ✪ DEL RIO JOSÉ ANTONIO, Metodología del Baloncesto, España- Editorial Paidotribo S.L. (2005)
- ✪ DIAZ QUIROGA JOSÉ AGUSTÍN; Aprendamos Jugando Baloncesto, Fundamentos Básicos, Colombia- Editorial Cooperativa Editorial Magisterio (2ª Ed.2006)
- ✪ FAUCHER G. DAVID, Enseñar Baloncesto a Jóvenes, España- Editorial Paidotribo S.L. (2007)
- ✪ GARCIA NOZAL JOSÉ MARÍA, Baloncesto Ejercicios para el Entrenamiento del bote, rebote, y el pase, España- Editorial Wanceulen (2006)
- ✪ GERARD BOSC, Iniciación y Perfeccionamiento , España- Editorial Hispano Europea S.A. 4ª Edición (2008)
- ✪ MANZANO POLO ANGEL, Baloncesto, ataque, técnica y táctica individual, España- Editorial Gymnos S.L. 1ª Ed. (2005)
- ✪ OSMA FERNÁNDEZ JORGE JUAN Y ALDERETE VICENT JOSÉ LUIS, Baloncesto: Técnica de Entrenamiento Y formación, España- Editorial Gymnos (1998)
- ✪ OSMA JUAN Y ALDERETE LUIS; Técnica Individual Defensiva; España- Editorial Gymnos 1ª ed. (1998)
- ✪ SAÉNZ PEDRO, LÓPEZ BUÑUEL, GIMENEZ FUENTES FRANCISCO JAVIER, Iniciación al Baloncesto, a través del juego España- Editorial Wanceulem (2005)

- ✪ WISSEL HAL, Baloncesto Aprender y Progresar España- Editorial Paidotribo 5ª Edición (2008)
- ✪ WISSEL HAL, Baloncesto Claves Para Mejorar Las Destrezas Técnicas, España- Editorial Paidotribo (2008)
- ✪ <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20JUEGO%20SIN%20BALON.htm>
- ✪ <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fintas.htm>
- ✪ <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/FINTAS.htm>
- ✪ <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/DEFENSA%20FILOSOFIA%20Y%20GENERALIDADES.htm>
- ✪ <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20JUEGO%20CON%20BALON.htm>
- ✪ <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20PASE.htm>
- ✪ <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20BOTE.htm>
- ✪ <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20TIRO.htm>
- ✪ <http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/EL%20REBOTE.htm>
- ✪ <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-dominio.htm>
- ✪ <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-doble.htm>
- ✪ <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-posicion.htm>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

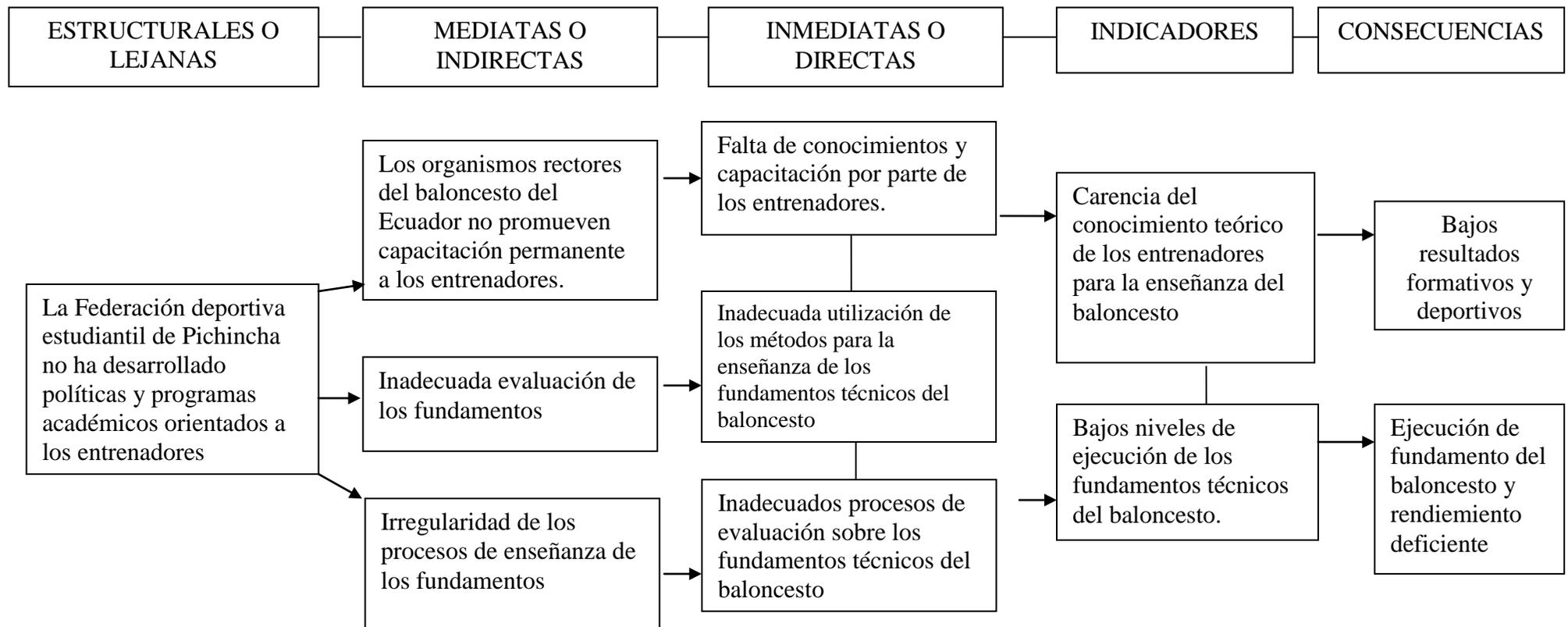
### FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA EN LA INVESTIGACIÓN

<b>NOMBRE:</b>	<b>CATEGORIA:</b>			
<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN</b>	<b>VALORACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>			
	<b>MUY BUENA</b>	<b>BUENA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>DEFICIENTE</b>
BOTEO				
PASE (DE PECHO)				
LANZAMIENTO(TIRO LIBRE)				
GIROS (ENTRE CONOS)				
REBOTE OFENSIVO				

<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS SIN BALÓN</b>	<b>VALORACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>			
	<b>MUY BUENA</b>	<b>BUENA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>DEFICIENTE</b>
POSICIÓN FUNDAMENTAL				
DESPLAZAMIENTOS				
FINTAS				

<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS</b>	<b>VALORACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>			
	<b>MUY BUENA</b>	<b>BUENA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>DEFICIENTE</b>
POSICIÓN FUNDAMENTAL DEFENSIV				
REBOTE DEFENSIVO				

**ANEXO 2**  
**MATRIZ DE EXPLICACIÓN SITUACIONAL**



**PROBLEMA:** ¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en los deportistas seleccionados del Colegio Sek Los Valles de la ciudad de Quito en el año 2010?

### ANEXO 3

#### MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el "reglamento de básquetbol"	<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO</b>	<b>Ofensivos con balón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Boteo</li> <li>▪ Pases</li> <li>▪ Lanzamiento</li> <li>▪ Giros</li> <li>▪ Rebote ofensivo</li> </ul>
		<b>Ofensivos sin balón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posición fundamental</li> <li>▪ Desplazamientos</li> <li>▪ Fintas</li> </ul>
		<b>Defensivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posición fundamental defensiva</li> <li>▪ Rebote defensivo</li> </ul>
	<b>GUÍA DIDÁCTICA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA PROFESORES, ENTRENADORES Y ALUMNOS DEL COLEGIO SEK LOS VALLES</b>	<b>Estructura metodológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización</li> <li>• Sistematización</li> <li>• Amplitud</li> </ul>
		<b>Contenido científico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actualidad</li> <li>• Profundidad</li> <li>• Pertinencia</li> </ul>
		<b>Sistema actividades tareas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertinentes</li> <li>• Diseño de tareas</li> <li>• Tipo de tareas</li> </ul>
		<b>Sistema de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicial</li> <li>• Procesual</li> <li>• De salida</li> </ul>

## ANEXO 4

### MATRIZ DE COHERENCIA O PLAN OPERATIVO

<b>TEMA:</b>	
Ejecución de fundamentos técnicos del baloncesto en seleccionados del colegio Sek Los Valles de la ciudad de Quito. Guía Didáctica de baloncesto para profesores entrenadores.	
<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en los deportistas seleccionados del Colegio Sek Los Valles en la ciudad de Quito en el año 2010, y de qué manera se podría mejorarlos?	Determinar el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en los deportistas del Colegio Sek Los Valles de la ciudad de Quito en el año 2010.
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	<b>INTERROGANTES</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón y sin balón en los deportistas del Colegio Sek Los Valles.</li> <li>2. Diagnosticar el grado de ejecución de los fundamentos defensivos en los deportistas del Colegio Sek Los Valles.</li> <li>3. Diseñar una guía didáctica de fundamentos técnicos del baloncesto para profesores, entrenadores y alumnos del Colegio Sek Los Valles.</li> <li>4. Socializar la guía didáctica del baloncesto a los profesores entrenadores de la Institución.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón y sin balón en los deportistas del Colegio Sek Los Valles?</li> <li>2. ¿Cuál es el grado de ejecución de los fundamentos defensivos en los deportistas del Colegio Sek Los Valles.</li> <li>3. ¿Cómo diseñar una guía didáctica de baloncesto para el mejoramiento de los niveles de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto?</li> <li>4. ¿Una guía didáctica del baloncesto favorecerá los niveles de aprendizaje de los fundamentos técnicos en los deportistas?</li> </ol>

## ANEXO 5

**VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA MEDIANTE EL CRITERIO DE EXPERTOS.**

### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA MEDIANTE EL CRITERIO DE EXPERTOS.**

**TÍTULO: GUÍA DIDÁCTICA DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA PROFESORES, ENTRENADORES Y ALUMNOS DEL COLEGIO SEK LOS VALLES**

Señores

Lic. Luis Lema, Lic. Xavier Estrella, Lic. Johnny Carrillo

**EXPERTOS EN BALONCESTO**

Considerando su alta formación académica y profesional en la actividad deportiva del Baloncesto en el ámbito nacional, me permito solicitarle respetuosamente se digne emitir sus acertados criterios con la finalidad de **Validar** la Guía Didáctica sobre los fundamentos técnicos del Baloncesto.

Por su gentil atención, le expreso mi sincero reconocimiento.

Cordialmente,

Sr. Edwin Quirola

Sr. Richard Salazar

**EGRESADOS LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**1. La Estructura Metodológica de la Guía Didáctica sobre los Fundamentos Técnicos del Baloncesto, según su criterio es?**

Muy organizada	Organizada	Poco organizada
Muy sistematizada	Sistematizada	Poco sistematizada
Muy amplia	Amplia	Poca amplitud

**2. El Contenido Científico de la Guía Didáctica sobre los fundamentos técnicos del baloncesto?**

Muy actualizado	Actualizado	Poco actualizado
Muy profundo	Profundo	Poco profundo
Muy pertinente	Pertinente	Poco pertinente

**3. El Sistema de Tareas y Actividades de la Guía Didáctica sobre los fundamentos técnicos del baloncesto**

Muy pertinentes	Pertinentes	Poco pertinentes
Bien diseñadas	Diseñadas	Poco diseñadas
Factibles de realizar	Normales	Difíciles de realizar

**4. El Sistema de Evaluación de la Guía Didáctica sobre los fundamentos técnicos del baloncesto es?**

<b>EVALUACIÓN</b>	<b>MUY ADECUADO</b>	<b>ADECUADO</b>	<b>POCO ADECUADO</b>
<b>Evaluación Inicial</b>			
<b>Evaluación Procesual</b>			
<b>Evaluación Final</b>			



## ANEXO 6

### FOTOS DE LA APLICACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA GUÍA DIDÁCTICA

FOTO 1 ESCENARIO DONDE SE LLEVO A CABO LA INVESTIGACIÓN Y LA VALIDACIÓN DE LA GUÍA (COLEGIO SEK LOS VALLES)



FOTOS 2 APLICACIÓN DE LA GUÍA POR PARTE DE LOS PROFESORES DEL COLEGIO SEK LOS VALLES



FOTO 3 ENSEÑANZA DEL BOTEO SEGÚN LA GUÍA (VALIDACIÓN)



## FOTOS 4 ENSEÑANZA DEL PASE DE PECHO SEGÚN LA GUÍA (VALIDACIÓN)



FOTOS 5 ENSEÑANZA DEL LANZAMIENTO SEGÚN LA GUÍA (VALIDACIÓN)



FOTOS 6 ENSEÑANZA DE LOS GIROS DEL BALONCESTO SEGÚN LA GUÍA (VALIDACIÓN)



FOTOS 7 ENSEÑANZA DE LAS FINTAS DEL BALONCESTO SEGÚN LA GUÍA (VALIDACIÓN)



FOTOS 8 ENSEÑANZA DE LOS REBOTES EN EL BALONCESTO SEGÚN LA GUÍA (VALIDACIÓN)

