



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“EVALUACIÓN DE LAS TÁCTICAS DEFENSIVAS QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO EN LAS SELECCIONES INTERMEDIAS DE LOS COLEGIOS URBANOS FISCALES Y PARTICULARES DE LOS CANTONES DE CAYAMBE Y OTAVALO EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

ALBÁN SALAZAR JUAN JERÓNIMO

DIRECTOR:

DRA. ALEXANDRA MINA PÁEZ MSC.

Ibarra, 2013

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de tutora del Trabajo de Grado, presentado por el señor Juan Jerónimo Albán Salazar, para optar el título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a una presentación privada y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, Julio del 2013

Dra. Alexandra Mina Páez. Msc.
C.C. 100151273-8

DEDICATORIA

Esta tesis dedico a mi madre (María del Rosario Salazar Barrera), a mi hermano (Juan José Albán Salazar) a mi hermana (María Angélica Albán Salazar) a mi sobrina (Laila Valentina Hidalgo Albán) y a mi tía (María Elena Pires Barrera) porque todos me han brindado su infinito amor conmigo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme hacia el sendero correcto y así poder para culminar este gran pasó en mi vida. También agradezco a Jesús por interceder ante el padre (Dios) y así ayudarme a terminar mi tesis y como olvidarme de la madre de todos la virgen María.

Agradezco a mi madre (María del Rosario Salazar Barrera) que me ayudó y fue mi apoyo en este interesante trayecto para la culminación de mi tesis.

Agradezco a mi tutora la Dra. Alexandra Mina Páez Msc. por la paciencia, la bondad y el hermoso corazón que le caracteriza, quien fuera mi guía, mi tutora para la terminación de mi interesante tesis.

Agradezco a mi hermano Juan José Albán Salazar por costear parte de los gastos de este proyecto previo a la obtención del título de licenciado en entrenamiento deportivo

ÍNDICE GENERAL

Aceptación del Director.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Índice General.....	v
Resumen.....	xi
Summary.....	xii
Introducción	xiii
CAPÍTULO I.....	1
1. El Problema de Investigación.....	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	4
1.3. Formulación del Problema	5
1.4. Delimitación	5
1.4.1. Delimitación Temporal.....	5
1.4.2. Delimitación Espacial.....	5
1.5. Objetivos.....	5
1.5.1. Objetivo General	5
1.5.2. Objetivos Específicos.....	6
1.6. Justificación.....	6
CAPÍTULO II.....	8
2. Marco Teórico.....	8
2.1. Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1. Fundamentación Filosófica.....	8
2.1.2. Fundamentación Psicológica.....	9
2.1.3. Fundamentación Pedagógica.....	9
2.1.4. Fundamentación Sociológica	10
2.1.5. Fundamentación Teórica.....	11
2.1.5.1. Evaluación.....	11
2.1.5.1.1. Evaluación del Rendimiento en Baloncesto	12

2.1.5.1.1.1.	Factores Morfológicos.....	13
2.1.5.1.1.2.	Las Cualidades de Personalidad	16
2.1.5.1.1.3.	Las Habilidades Técnico-Tácticas	23
2.1.5.1.1.4.	Las Capacidades Físicas.....	30
2.1.5.1.2.	Evaluación de la Condición Física.....	37
2.1.5.1.2.1.	Evaluación de la Condición Física.....	37
2.1.5.1.2.2.	Evaluación del Rendimiento:.....	39
2.1.5.1.3.	Evaluación de los Fundamentos Técnicos Defensivos.....	39
2.1.5.1.3.1.	Posición Defensiva	39
2.1.5.1.3.2.	Posicionamiento y Desplazamiento Defensivo	40
2.1.5.1.3.3.	Marcación del Jugador Atacante.....	43
2.1.5.1.3.4.	Defensa del Lado Débil y Lado Fuerte.....	47
2.1.5.1.3.5.	Acciones Recíprocas de Dos o Más Jugadores.....	48
2.1.5.2.	Táctico Defensivo del Baloncesto	64
2.1.5.2.1.	Defensa Individual.....	64
2.1.5.2.1.1.	Ayuda y Recuperación.....	64
2.1.5.2.1.2.	Flotación	64
2.1.5.2.1.3.	Cambios.....	64
2.1.5.2.2.	Sistema de Defensa en Zona	65
2.1.5.2.2.1.	Sistema de Defensa en Zona 3-2	66
2.1.5.2.2.2.	Sistema de Defensa en Zona 2-2-1	68
2.1.5.2.2.3.	Sistema de Defensa en Zona 1-2-2.....	71
2.1.5.2.2.4.	Sistema de Defensa en Zona 2-3.....	72
2.1.5.2.2.5.	Sistema de Defensa en Zona 2-1-2.....	73
2.1.5.2.2.6.	Sistema de Defensa en Zona 1-3-1.....	73
2.1.5.2.3.	Defensa Combinada.....	74
2.1.5.2.3.1.	Defensa Personal Flotada	76
2.1.5.2.3.2.	Formación Cuadrado Más Uno.....	77
2.1.5.2.3.3.	Formación Diamante y Uno.....	78
2.1.5.2.3.4.	Formación Triángulo y Dos.....	78
2.1.5.2.4.	Defensa Personal de Presión.....	79
2.1.5.2.4.1.	Defensa Personal de Presión en Media Cancha.....	79

2.1.5.2.4.2. Defensa Personal de Presión en $\frac{3}{4}$ de Cancha.....	80
2.1.5.2.4.3. Defensa Personal de Presión en Toda la Cancha.....	80
2.2. Posicionamiento Teórico Personal.....	81
2.3. Glosario de Términos	82
2.4. Interrogantes de la Investigación.....	85
2.5. Matriz Categorial	86
CAPÍTULO III.....	87
3. Metodología de la Investigación.....	87
3.1. Tipo de Investigación.....	87
3.1.1. Investigación Bibliográfica	87
3.1.2. Investigación de Campo.....	87
3.1.3. Proyecto Factible.....	88
3.2. Métodos de Investigación.....	88
3.2.1. Método Científico	88
3.2.2. Método Histórico-Lógico.....	88
3.2.3. Método Analítico-Sintético	89
3.2.4. Método Estadístico.....	89
3.3. Técnicas e Instrumentos	89
3.4. Población.....	90
3.5. Muestra.....	90
CAPÍTULO IV.....	93
4. Análisis e Interpretación de Resultados.....	93
4.1. Análisis e Interpretación de Resultados-Entrenadores.....	93
4.2. Análisis e Interpretación de Resultados-Deportistas.....	113
CAPÍTULO V.....	125
5. Conclusiones y Recomendaciones.....	125
5.1. Conclusiones.....	125
5.2. Recomendaciones.....	126
CAPÍTULO IV.....	128
6. Propuesta Alternativa.....	128
6.1. Título de la Propuesta.....	128
6.2. Justificación e Importancia.....	128

6.3	Fundamentación.....	129
6.3.1	Guía Didáctica.....	129
6.3.1.1	Definición.....	129
6.3.1.1.1	Razones para Elaborar una Guía Didáctica.....	132
6.3.1.2	Funciones Básicas de la Guía Didáctica.....	133
6.3.2	Juego.....	136
6.3.2.1	Conceptualización del Juego	136
6.3.2.2	Tipos de Juegos.....	137
6.3.2.2.1	<i>Juegos con Estructura de Meta Individualizada.....</i>	137
6.3.2.2.2	<i>Juegos con Estructura de Meta de Competición.....</i>	138
6.3.2.2.3	<i>Juegos con Estructura de Meta de Cooperación.....</i>	138
6.3.2.3	El Juego y su Potencial Educativo.....	138
6.3.2.4	El Juego y su Desarrollo.....	140
6.3.2.4.1	Sensoriales.....	141
6.3.2.4.2	Motrices.....	141
6.3.2.4.3	Espaciales.....	141
6.3.2.4.4	Gestuales y Deportivos.....	141
6.3.2.5	Diferencia entre Juego Simple, Deporte y Juegos Pre-D...142	
6.3.2.5.1	Juego Simple.....	142
6.3.2.5.2	Deporte.....	142
6.3.2.5.3	Juego Pre Deportivo.....	144
6.3.2.5.3.1	Características de los Juegos Pre deportivos.....	145
6.3.2.5.3.2	Objetivos de los Juegos Pre deportivos	145
6.4	Objetivos	146
6.4.1	Objetivo General.....	146
6.4.2	Objetivos Específicos.....	146
6.5	Ubicación Vectorial y Física.....	147
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	147
6.6.1	Ejercicio 1: Tres Contra Tres con Ventaja.....	148
6.6.2	Ejercicio 2; Transición Defensiva de Pérdida de Balón.....	150
6.6.3	Ejercicio 3: Presionando en el Fondo.....	152
6.6.4	Ejercicio 4: Cuatro contra Cuatro Alrededor de la Línea de Tres.153	

6.6.5	Ejercicio 5: Ejercicio de Protección de la Zona	155
6.6.6	Ejercicio 6: Ayuda Frente a un Pase Interior.....	156
6.6.7	Ejercicio 7: Cinco Contra Cinco uno en el Poste Bajo	157
6.6.8	Ejercicio 8: Mantener a Distancia a un Oponente con el Cuerpo.....	158
6.6.9	Ejercicio 9: Impedir el Pase al Pívor.....	160
6.6.10	Ejercicio 10: Provocar una Falta Personal.....	161
6.6.11	Ejercicio 11: Movimientos en un Cinco contra Cinco.....	163
6.6.12	Ejercicio 12: Cortes desde el Lado Fuerte al Débil.....	164
6.6.13	Ejercicio 13: Impedir el Pase y Luego Ayudar.....	166
6.6.14	Ejercicio 14: Ayuda ante una Penetración.....	167
6.6.15	Ejercicio 15: Movimiento Lento.....	168
6.6.16	Ejercicio 16: Sin Manos.....	169
6.6.17	Ejercicio 17: Observar y Reaccionar.....	171
6.6.18	Ejercicio 18: Unidos por una Cuerda.....	173
6.6.19	Ejercicio 19: Hacia Adelante, hacia Atrás y de Lado a Lado	174
6.6.20	Ejercicio 20: Intercalar un Reverso.....	176
6.6.21	Ejercicio 21: Práctica Defensiva del Paso Lateral Rápido.....	177
6.6.22	Ejercicio 22: Práctica de Desplazamiento Combinado.....	179
6.6.23	Ejercicio 23: Práctica de Desplazamiento a Media Cancha	180
6.6.24	Ejercicio 24: Inversión de la Pelota Neutralizada y Defensa.....	181
6.6.25	Ejercicio 25: Ayuda contra el Pase por Alto	183
6.6.26	Ejercicio 26: Uno contra Uno Central en la Olla	184
6.7	Impactos.....	187
6.7.1	Pedagógico:	187
6.7.2	Deportivo.....	187
6.7.3	Social.....	187
6.7.4	Difusión:	188
6.8	Bibliografía.....	189
6.9	Anexos.....	191
6.9.1	Anexo 1: Árbol de Problemas.....	192
6.9.2	Anexo 2: Matriz Categorical.....	193
6.9.3	Anexo 3: Matriz de Coherencia.....	195

6.9.4 Anexo 4: Encuestas.....	196
6.9.5 Anexo 5: Validación de la Propuesta.....	197

RESUMEN

La presente investigación se refiere a la Evaluación de las Tácticas Defensivas que utilizan los entrenadores de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012 y cuya propuesta alternativa es la elaboración de una guía didáctica de juegos pre-deportivos aplicados al baloncesto para mejorar la táctica defensiva. En el marco teórico constan los factores técnicos defensivos del baloncesto y los sistemas tácticos defensivos del baloncesto. Sobre la metodología de investigación, esta investigación correspondió a un proyecto no experimental por lo que no se manipulan variables, apoyado en el trabajo de campo y una revisión documental y bibliográfica. Las personas investigadas fueron los entrenadores y monitores de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012 y los deportistas de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012, quienes formaron parte de la población y muestra. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario que estuvo relacionado con los factores técnicos defensivos y los sistemas tácticos defensivos del baloncesto que aplican los entrenadores con los alumnos en los entrenamientos y por lo tanto en las diferentes competencias internas y externas de la localidad. Las conclusiones más relevantes fueron la falta de conocimientos sobre los sistemas tácticos defensivos del baloncesto que tienen los entrenadores en la aplicación con los alumnos en los entrenamientos. El aporte más destacado es la elaboración de una guía didáctica de juegos pre-deportivos aplicados al baloncesto para mejorar la táctica defensiva del baloncesto. Los beneficiarios directos van a ser los alumnos-deportistas de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo.

SUMMARY

The present investigation concerns the Evaluation of Defensive Tactics used in basketball by state urban school's coaches and private school's coaches in Cayambe and Otavalo circuits in the 2011-2012 period. The proposal of this investigation is to develop a game tutorial pre-applied to basketball in order to improve the defensive tactics. The Basketball's defensives technical factors and defensive tactical systems are studied in the theoretical framework. Regarding the methodology of this survey, it is based into a non-experimental project, it means that variables are not manipulated, the study is supported by field work, documentary and literature review. The people surveyed (sample) were the coaches and intermediate teams of state urban schools and private schools in Cayambe and Otavalo circuits in the 2011-2012 period and also the sportsmen of state urban schools and private schools in Cayambe and Otavalo circuits. The specific technique used was the poll based in a questionnaire related to defensive technical factors and tactical systems that basketball's coaches apply with their teams in the training process and therefore in different internal and external competitions. The most relevant contribution of this survey is the development of a teaching guide pre-game sports basketball applied in order to improve basketball's defensive tactics. The direct beneficiaries will have to be the student-athletes of the state urban schools and private schools in Cayambe and Otavalo circuits, students belonging to basketball teams.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado tuvo como propósito evaluar los Sistemas Tácticos Defensivos del Baloncesto que utilizan los entrenadores de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012. Las autoridades competentes de las mencionadas instituciones tomen conciencia en contratar licenciados o licenciadas en entrenamiento deportivo especializados en la disciplina de baloncesto con conocimientos sólidos en el tema. Que los actuales entrenadores o monitores de baloncesto de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo se capaciten constantemente en todos los temas relacionados al deporte pero especialmente sobre los Sistemas Tácticos Defensivos del Baloncesto.

La investigación está determinada dentro de seis capítulos, los mismos que desde su particular perspectiva contribuyen al desarrollo de este trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

En el primer capítulo se detallan aspectos como: antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación del problema, objetivos y justificación.

El segundo capítulo se trató sobre el marco teórico, donde se seleccionó toda la información relacionada con los factores técnicos defensivos y los sistemas tácticos defensivos del baloncesto; toda esta información proviene de varias fuentes de información, (libros e internet),

tomando las referencias más actualizadas, también consta el posicionamiento personal del investigador.

El tercer capítulo se desarrolló todo lo referente a la metodología de investigación es decir; tipo de investigación, métodos de investigación, técnica e instrumentos, población, muestra.

El cuarto capítulo se trató sobre el análisis e interpretación de resultados, de cada una de las preguntas de la encuesta aplicada a los alumnos-deportistas, entrenadores y monitores de baloncesto de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe Y Otavalo en el año lectivo 2011-2012.

El quinto capítulo se ha mencionado las conclusiones y recomendaciones en base al cuarto capítulo.

El sexto capítulo se hace conocer la propuesta, que ha sido diseñada por el investigador en base al cuarto y quinto capítulo y la presente como posible solución viable y factible a la problemática motivo del presente trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciado en entrenamiento deportivo.

Finalmente se presentan los impactos, bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

El baloncesto es uno de los deportes más populares de nuestro país y así lo demuestran una serie de estudio que sobre este deporte se realizan.

En 1938 se juega el primer torneo de baloncesto nacional masculino, en Guayaquil-Ecuador, coronándose campeón la provincia del Guayas y como vice-campeón la provincia del Oro. En 1950 ingresa el Ecuador a la FIBA y ese mismo año Ecuador participa en el primer Campeonato Mundial de Baloncesto masculino, en Luna Park de Buenos Aires-Argentina. La tabla general de posiciones quedó de la siguiente manera: Campeón Argentina, 2º Estados Unidos, 3º Chile, 4º Brasil, 5º Egipto, 6º Francia, 7º Perú, 8º Ecuador, 9º España, 10º Yugoslavia.

En 1957 se desarrolla el primer torneo nacional femenino, quedando campeón la provincia del Guayas y como vice-campeón la provincia del Oro. De 1960-2013 se han desarrollado diferentes torneos nacionales por categoría, se ha participado sin trascendencia en campeonatos sudamericanos por categoría, se han organizado con un nivel aceptable algunos campeonatos sudamericanos y nada más. La ciudad de Cayambe es uno de los ocho cantones que conforman la provincia de Pichincha, está ubicado al oriente aproximadamente a

90Km de Quito. Está atravesado por la línea Ecuatorial, presenta un clima frío a una temperatura aproximada de 12 grados centígrados. Limita al norte con la provincia de Imbabura, al sur con el cantón Quito y la provincia de Napo, al este con las provincias de Napo y Sucumbíos y al oeste con los cantones Pedro Moncayo y Quito.

La ciudad de Otavalo está ubicada al norte del Ecuador y al sur oeste de la provincia de Imbabura a 110 Km. de la capital Quito. Limita al Norte con los cantones de Cotacachi, Ibarra y Antonio Ante al Este con el cantón Ibarra y cantón Cayambe (Provincia de Pichincha) al Sur con el Cantón Quito (Provincia de Pichincha) y al Oeste con el Cantón Quito y Cantón Cotacachi.

Los idiomas oficiales del cantón Otavalo son: el castellano y el kichwa. Existe diferencias altitudes representativas que oscilan desde los 1.100m.s.n.m. En la zona de Selva Alegre hasta los 4.700 m.s.n.m. en el Cerro Imbabura.

Lamentablemente en los cantones de Cayambe y Otavalo no existen clubes de baloncesto a nivel profesional. Es por eso que la pasada investigación se realizó en los alumnos-deportistas, monitores-entrenadores de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares en los cantones de Cayambe y Otavalo, quienes son el futuro del baloncesto profesional ecuatoriano.

La investigación se realizó sobre los sistemas tácticos defensivos del baloncesto en las selecciones intermedias de los colegios urbanos

fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012.

No se sabe observando los partidos de baloncesto de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo si utilizan o no los sistemas tácticos defensivos de baloncesto. Dicha información es de vital importancia conocer; ya que la correcta utilización de los sistemas tácticos defensivos en los partidos del baloncesto de las diferentes competiciones es una parte específica del baloncesto que le permite alcanzar al equipo (las diferentes selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en general) un buen resultado.

Esta investigación va ayudar a los entrenadores y monitores de baloncesto de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo a solidificar los conocimientos sobre los factores técnicos defensivos y los sistemas tácticos defensivos del baloncesto.

Los sistemas tácticos defensivos son de vital importancia ya que evita que el equipo contrario no enceste el balón y le permite al equipo defensivo robar el balón para salir hacia una posición cómoda y así empezar con el ataque.

Es importante la elaboración de una guía didáctica de juegos pre-deportivos aplicada al baloncesto para mejorar las Tácticas Defensivas para que se realice su aplicación por medio de los entrenadores y

monitores de baloncesto en las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo.

1.2. Planteamiento del Problema

En los colegios urbanos fiscales y/o particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo no es muy común que exista un profesional en Entrenamiento Deportivo que se encargue de los períodos de entrenamiento, en donde uno de los principales objetivos que tiene el profesional en Entrenamiento Deportivo en los períodos de entrenamiento es mejorar y perfeccionar los sistemas tácticos defensivos en todos los alumnos-deportistas.

Actualmente el profesor de cultura física asume incluso las funciones de entrenador, lo cual con la carga horaria que se mantiene en la actualidad correspondiente a 40 horas de clase semanales, no permite que el profesional se pueda desempeñar en forma eficiente en la formación de equipos deportivos y peor aún lograr en sus deportistas la depuración de los factores técnicos defensivos y los sistemas tácticos defensivos del baloncesto.

Todos los profesionales vinculados al deporte necesariamente deben capacitarse en todos los ámbitos y en forma permanente, con el fin de coadyuvar en el perfeccionamiento de los sistemas tácticos defensivos del baloncesto. Lamentablemente en los cantones de Cayambe y Otavalo no existe una oferta académica para capacitarse en todos los temas relacionados al baloncesto, lo cual provoca la falta de actualización de los entrenadores y monitores alrededor de este deporte colectivo.

1.3. Formulación del Problema

¿Cuáles son las tácticas defensivas que utilizan los entrenadores de baloncesto en las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012?

1.4. Delimitación

1.4.1. Delimitación Temporal

El pasado estudio se realizó durante el año lectivo 2011-2012.

1.4.2. Delimitación Espacial

La investigación fue factible por lo que se contó con la autorización de los rectores y rectoras de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

¿Identificar las tácticas defensivas que utilizan los entrenadores de baloncesto en las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012?

1.5.2. Objetivos Específicos

- Determinar la cantidad y calidad de conocimientos sobre los fundamentos técnicos defensivos y los sistemas tácticos defensivos que demuestren los entrenadores de las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el años lectivo 2011-2012
- Verificar cuales son los sistemas de juego que aplican los entrenadores en las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el años lectivo 2011-2012.
- Elaborar una guía didáctica aplicada al baloncesto para mejorar las tácticas defensivas que permita su aplicación a través de los entrenadores en las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo.

1.6. Justificación

Los estudiantes practican toda clase de deportes uno de los más comunes es el baloncesto y al no disponer de una persona especializada en el área, conlleva a realizar un deporte sin fundamento científico y por lo tanto se convierte en una práctica mediocre.

El tema me causó interés por que es de gran importancia saber qué tipo de sistema táctico defensivo utilizan los entrenadores de baloncesto,

cómo lo desarrollan y aplican en los deportistas; si es eficaz y produce buenos resultados en las selecciones intermedias de los colegios urbanos, fiscales y particulares de los cantones Otavalo y Cayambe en el año lectivo 2011-2012.

Este proyecto fomentará en los alumnos-deportistas, la práctica correcta de los fundamentos técnicos defensivos y los sistemas tácticos defensivos del baloncesto y que los entrenadores o encargados de este proceso, tomen la iniciativa en lo que corresponde a la capacitación continua sobre todos los temas relacionados al baloncesto y en buscar la participación en los diferentes campeonatos internos y externos de la localidad y así obtener un mejor resultado de lo planificado.

Este estudio permitirá que los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo, cuenten con profesionales en entrenamiento deportivo calificados quienes con sus conocimientos en la especialidad de baloncesto, se encarguen de los periodos de entrenamiento especialmente sobre los sistemas tácticos defensivos.

La investigación se la realizó en las selecciones intermedias de los colegios urbanos, fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012; la misma que contribuirá a los entrenadores y monitores a reforzar o incluir nuevos conocimientos sobre los sistemas tácticos defensivos de baloncesto y cómo aplicar los sistemas tácticos defensivos de baloncesto en las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en los diferentes campeonatos internos y externos de la localidad.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Basada en la teoría humanista:

La teoría humanista es toda teoría filosófica que destaca el valor del hombre frente al resto de realidades.

Humanismo porque es una filosofía de la acción y de la libertad: la dignidad humana está en su libertad y gracias a la cual el hombre siempre trasciende deportivamente en su deporte concreto, aspira al futuro deportivo sin estar determinado por su pasado, se traza metas y en este trazarse de metas se construye un excelente deportista.

La pasada investigación que se realizó a los entrenadores y monitores de baloncesto de las selecciones intermedias de los colegios urbanos, fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo, buscó observar muy claramente si en los partidos de baloncesto aplican o no los sistemas tácticos defensivos del baloncesto. Esto permitió evaluar a los entrenadores-monitores y alumnos- deportistas en cuanto a los sistemas tácticos defensivos del baloncesto, a través de encuestas.

<http://www.e-torredebabel.com/>

2.1.2. Fundamentación Psicológica

Basada en la teoría cognitiva

Definición. Basada en los procesos mediante los cuales el hombre adquiere los conocimientos. Se preocupa del estudio de procesos tales como: lenguaje, percepción, memoria, razonamiento y resolución de problema.

Toda persona actúa de acuerdo a su nivel de desarrollo físico y conocimiento deportivo del baloncesto que tenga.

<http://orbegosopatricia.blogspot.com/>

Es importante el conocimiento por parte del entrenador. Pero más importante es que sepa el entrenador transmitir sus conocimientos a los alumnos-deportistas, forzándoles además de la condición física a que adquieran conocimientos sobre los sistemas tácticos defensivos del baloncesto, para que así mejore su rendimiento competición tras competición y sobre todo fortalezca la auto-seguridad en cada uno de los alumnos-deportistas.

2.1.3. Fundamentación Pedagógica

Basada en la teoría naturalista

Definición El naturalismo en el campo de la educación, cambio el poderoso ariete conceptual de los filósofos y pedagogos que querían cambiar los preceptos de la escuela tradicional protegida por el dogma religioso.

En este naturalismo, Rousseau concebía la educación como una cuestión previa a toda reforma social. Y Emilio se fundamentaba en el orden de la naturaleza, con el estudio cuidadoso de la naturaleza y sus procesos podían conducir a objetivos de vida apropiados, y la finalidad del hombre el cumplimiento de la meta de la naturaleza. Para Rousseau la educación del hombre tendría tres fuentes que debían combinarse:

- La educación nos viene de la naturaleza, de los hombres o de las cosas. El desarrollo interno de nuestras facultades y de nuestros órganos es la educación de la naturaleza.
- El uso que aprendemos a hacer de la educación de la naturaleza por medio de sus enseñanzas, es la educación de los hombres.
- Y la adquisición por nuestra propia experiencia sobre los objetos que nos afectan, es la educación de las cosas.

<http://www.scielo.org.ve/>

La convivencia de los deportistas y el medio en el que se desenvuelven o les rodea es fundamental tomarlo en cuenta por parte del entrenador especialmente en el entrenamiento diario de los factores técnicos defensivos del baloncesto en los alumnos-deportistas, puesto que es un punto fundamental y se lo debe trabajar, pero igual de importante es el mejoramiento y perfeccionamiento de los sistemas tácticos defensivos que utilizan los deportistas en los entrenamientos y en las competiciones internas y externas de la localidad, para que lo realicen con gran facilidad, a la altura y así puedan alcanzar un rendimiento óptimo.

2.1.4. Fundamentación Sociológica

Basada en la teoría socio-crítica Definición: Es el estudio de las diferentes perspectivas en los modelos de organizaciones, el mayor interés para profundizar en el conocimiento de la evolución de la enseñanza y de la escuela. La teoría "socio-crítica" se encuadra entre los modelos "políticos". En estos modelos subyace el paradigma del conflicto, el cual se entiende como un proceso derivado del poder y de la interacción que se produce en el seno de las organizaciones. J. Habermas representante de la Escuela de Francfort y, en general, la llamada Nueva Sociología de la Educación, constituyen fuentes claves en su inspiración, que es de raíz marxista y psicoanalítica. El enfoque "socio-crítico" recibe la objeción de que no es conocimiento verdaderamente científico, sino una forma dialéctica de predicar el cambio y la alteración del orden social existente, en función de criterios de "emancipación" y concienciación.

<http://es.scribd.com/doc/43540796/Teorias-sociocriticas>

El proceso de entrenamiento está rodeado de varias fases a las cuales los deportistas deben adaptarse. Una de ellas es someterse a la crítica y al juzgamiento público al participar diferentes campeonatos internos y externos de la localidad. El entrenador debe velar porque estas situaciones no afecten el normal desenvolvimiento en el proceso de entrenamiento o en todo caso provocar sesiones para preparar este aspecto que al no ser parte del juego influye en el desempeño positivo o negativo de los deportistas.

2.1.5. Fundamentación Teórica

2.1.5.1. Evaluación

En el libro Evaluación en educación física y deportes (p.23) escrito por Julio Litwin y Gonzalo Fernández manifiesta "que la evaluación es el

proceso de delinear y promover información útil para juzgar alternativas de decisión”; se conciben entonces la enseñanza. Los objetivos, el presupuesto, los docentes, la metodología, etc. Como ítems sobre las decisiones que se debe tomar. Todas las decisiones que se toman son dentro de sistemas educacionales y éstos pueden ser tan grandes o pequeños como deseemos. Por ejemplo: un alumno, una clase, una institución docente o deportiva o grupo de escuelas de la ciudad, etc.”

2.1.5.1.1. Evaluación del Rendimiento en Baloncesto

En el libro “Bases para el alto rendimiento en baloncesto” escrito por F. Jordane y J. Martin (p.50) manifiesta que “El panorama formal y funcional ha permitido poner de relieve la importancia de las habilidades técnico-tácticas. Las exigencias fisiológicas, así como la realización de estas habilidades suponen que todo practicante de alto nivel posea cualidades físicas particulares. Además los procesos de la detección y el entrenamiento de los jugadores altos, han pueden desarrollar, en el mismo grado de los individuos de altura normal, tanto sus cualidades físicas como sus habilidades técnico tácticas.

Desde ese punto de vista, los factores morfológicos siguen siendo hasta ahora, un componente determinante de la optimización del rendimiento en baloncesto.

Además existe un componente que ha sido mal aprovechado y que puede modificar e incluso inhibir los componentes de los jugadores: son las cualidades de personalidad.

Existen ciertos componentes del rendimiento en baloncesto. Sin embargo, aunque es evidente que la actividad multifactorial, es preciso valorar la contribución de cada componente al rendimiento.”

2.1.5.1.1.1. Factores Morfológicos

En el libro “Bases para el alto rendimiento en baloncesto” escrito por F. Jordane y J. Martin (p.50-65) manifiesta que “En la actualidad el alto nivel está reservado a una minoría de jugadores que tienen características morfológicas, habilidades físicas y cualidades de personalidad muy concretas. Entre los factores morfológicos más estudiados, la altura sigue siendo el elemento más fundamental. Mientras que el entrenador es capaz de desarrollar y mejorar las cualidades físicas, las habilidades técnicos-tácticas y las cualidades de personalidad, no puede actuar sobre este elemento morfológico no obstante de capital importancia.

El descubrimiento precoz de jugadores de estatura alta es una de las principales preocupaciones de los entrenadores, que siguen estando convencidos de que sin individuos de talla muy alta, no es posible alcanzar el rendimiento de máximo nivel. Es preciso distinguir también entre la edad biológica y la edad cronológica de los jugadores elegidos.

En resumen, los organismos federativos competentes a nivel de base deben diferenciar las misiones de detección (potencial de rendimiento) y las misiones de selección (rendimiento puntual).

Un estudio realizado por Igor Tocigl ex director de la Facultad de deportes de Split (ex Yugoslavia), ha permitido identificar cinco perfiles de jugadores según sus estructuras morfológicas y motrices.

Perfil 1: Corresponde a los jugadores de tipo ectomesomorfo caracterizados:

- A nivel morfológico: Caracterizado por su gran estatura, musculatura bastante voluminosa y ausencia de tejido graso.
- A nivel de motricidad: Caracterizado por sus capacidades importantes de precisión y de manejo de balón.

Según los criterios de juego, este perfil corresponde a las exigencias de la posición de alero fuerte.

Perfil 2: Engloba a los jugadores de tipo mesoendomorfo y ectomorfo caracterizados:

- A nivel morfológico: Caracterizado por su gran estatura y volumen muscular pronunciado, con presencia de tejido graso;
- A nivel de motricidad: Caracterizado por tener una capacidad de desplazamientos eficaces con balón o sin él, y una buena precisión.

Este perfil satisface las exigencias del escolta.

Perfil 3: Agrupa a los jugadores mesomorfo que tienen:

A nivel morfológico: Caracterizado por su tener una estatura menor que la de los dos primeros perfiles, con su volumen muscular muy marcado y una presencia de tejido graso pronunciada.

A nivel de motricidad: Caracterizado por sus capacidades de manejo potentes y precisas a la vez.

Estos jugadores pueden ocupar el puesto de base.

Perfil 4: Abarca a los jugadores de tipo ectoendomorfo que presentan:

A nivel morfológico: Caracterizado por poseer una estatura pronunciada, sin volumen muscular marcado, pero con una presencia acentuada de tejido graso (correspondiente a reservas energéticas) y características morfológicas tales como la anchura del puño, el diámetro de la muñeca, la longitud del pie, el diámetro del tobillo, bastantes importantes;

A nivel morfológico: Caracterizado por su buena precisión acompañada de potencia explosiva y de cualidades de rapidez y de resistencia.

Las exigencias del baloncesto moderno ponen a estos jugadores en posición de alero.

Perfil 5: Comprende a los jugadores de tipo ectomorfo caracterizados:

- A nivel morfológico: Caracterizado por su gran estatura y ausencia de tejido graso.
- A nivel morfológico: Caracterizado por poseer unas capacidades superiores de precisión, de manejo del balón, de la cualidad de resistencia y de desplazamiento en fase defensiva. Un perfil de esta índole responde a las exigencias del pívot.

2.1.5.1.1.2. Las Cualidades de Personalidad

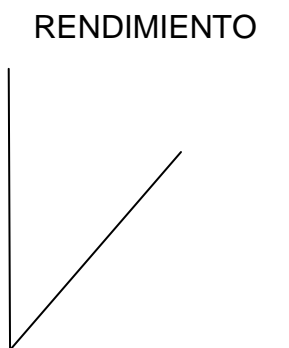
El rendimiento de todo deportista está ligado a sus cualidades de personalidad. Sin embargo cuando se habla de alto nivel y de los factores que participan, las cualidades de personalidad ya han sido puestas a prueba. El nivel de pericia ya testimonia, por lo tanto, cierta estabilidad psíquica, cierto dominio del estrés y cierta predisposición al estrés y cierta predisposición a la competición. En este sentido, la aportación de la psicología a la optimización del rendimiento en baloncesto es un elemento entre otros que el entrenador ya debe dominar y cuya utilización no debe construir una finalidad sino más bien ser un instrumento para propiciar el rendimiento.



Las cualidades físicas de la personalidad

Si se escuchan los discursos que el entrenador pronuncia antes de los partidos, se observa propósitos belicosos, consignas agresivas y a veces violentas, o también consignas banales e inútiles. Estas situaciones se encuentran en los entrenamientos, en las visualizaciones de videos, etc. Son numerosos los entrenadores que no tienen una conciencia precisa de los efectos negativos sobre los jugadores sus propósitos o sus comportamientos. Muchos entrenadores ignoran también los efectos fisiológicos que provocan en los deportistas y aún son más numerosos los que juegan un papel falso en la preparación psicológica, que convierten en un ritual, un pasaje obligado para “la forma” y en el cual no tienen confianza alguna.

Sin embargo se obliga a constatar lo que se ventila con una buena o mala preparación psicológica. Todas las cualidades de personalidad pueden resentirse. Especialistas en rendimiento deportivo han demostrado que el rendimiento no es proporcional al nivel de activación.



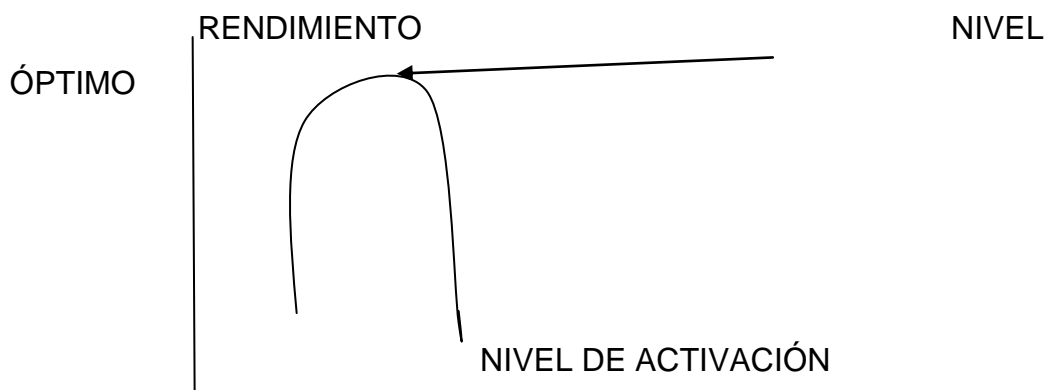
NIVEL DE ACTUACIÓN

Hipótesis superada

La relación existente entre el nivel óptimo de activación del organismo y el rendimiento deportivo no puede ser racionalizada más que a partir de una curva de Gauss.



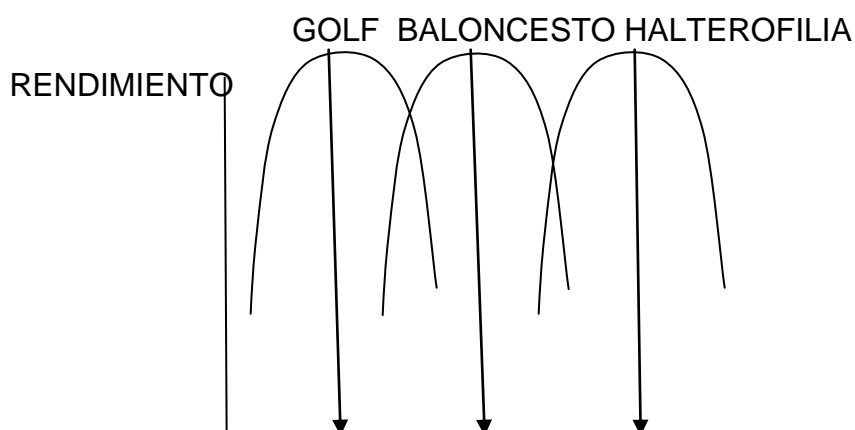
Hipótesis actual. Relaciones entre el nivel de activación del organismo y el rendimiento deportivo.



Así, un nivel débil de activación (consignas aburridas que adormilan al auditorio) tendrán las mismas consecuencias perjudiciales que un nivel de activación demasiado importante (discurso belicoso). La optimización del rendimiento no puede realizarse más que en presencia de un nivel óptimo de activación que corresponda a la cima de la curva.

El problema radica en la evaluación del nivel óptimo de activación requerido por la tarea. Ciertos autores han propuesto clasificaciones deportivas en función de este nivel óptimo de activación.

NIVEL ÓPTIMO DE ACTIVACIÓN	ACTIVIDAD DEPORTIVA
# 5 (muy activado)	Fútbol americano (bloqueador) Halterofilia Sprint
# 4	Natación (velocidad) Lanzamiento de peso Judo y lucha
# 3	Baloncesto Boxeo Salto de altura Gimnasia Fútbol
# 2	Béisbol (lanzador y bateador) Salto acrobático de trampolín Esgrima Tenis
# 1	Bolos Tiro con arco Baloncesto (tiro libre) Gol
# 0 (estado normal)	



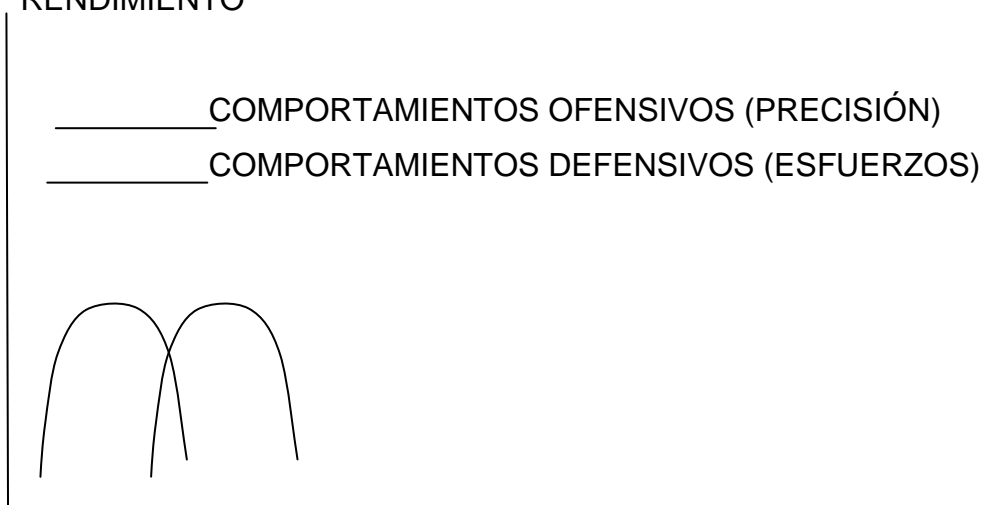
NIVEL DE ACTIVACIÓN

Nivel óptimo de activación en función de las prácticas deportivas.

Una vez evaluado el nivel óptimo de activación de la práctica deportiva, el entrenador deberá tomar en consideración las diferentes tareas que los deportistas van a estar en condiciones de realizar.

Los comportamientos ofensivos necesitan más la tomas de decisiones, las habilidades y la precisión que el conjunto de comportamientos defensivos, que exige esencialmente un esfuerzo físico. Por tanto, el nivel de activación debe adaptarse a las exigencias psicomotrices.

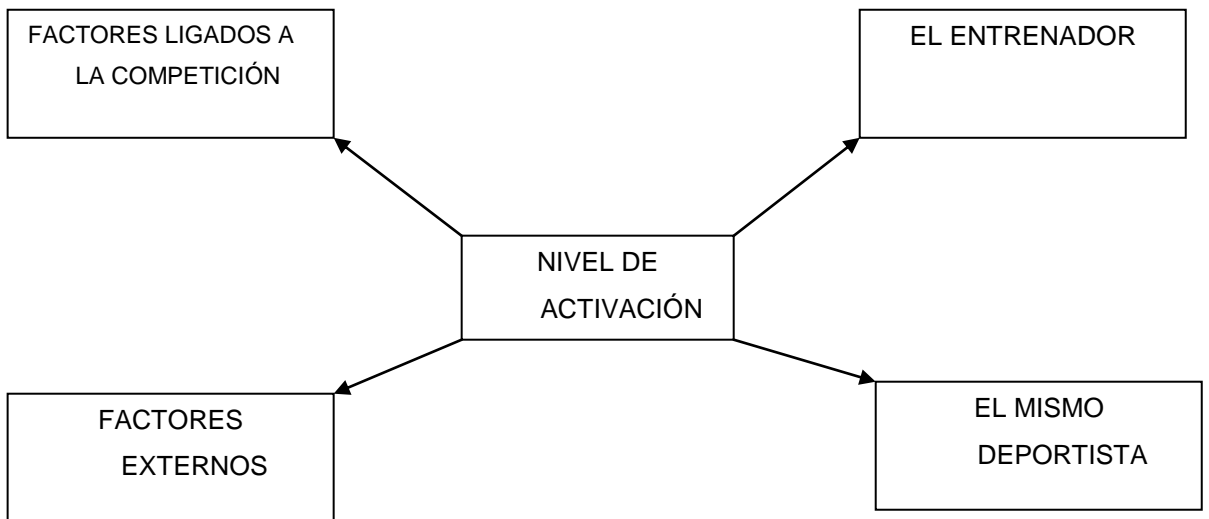
RENDIMIENTO



NIVEL DE ACTIVACIÓN

Niveles de activación en función de la tarea en una misma práctica deportiva)

El baloncesto exige capacidad para variar los niveles de activación en función de la tarea a realizar. Esta variación puede ser provocada directamente por los mismos deportistas por su entrenador, por la competición o por factores externos (vida privada, precisiones sociales, etc.)

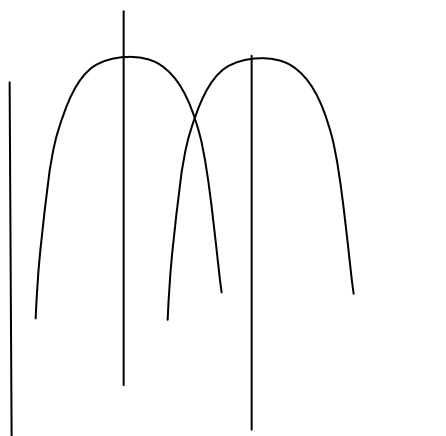


Agentes modificadores del nivel de activación

Finalmente, si cada práctica deportiva posee su nivel óptimo de activación correspondiente y si cada tarea en el interior de una práctica exige un tipo de activación particular, todos los especialistas reconocen que cada deportista puede tener un nivel óptimo de activación diferente del conjunto de los compañeros de equipo.

RENDIMIENTO

DEPORTISTA 1 DEPORTISTA 2



NIVEL DE ACTIVACIÓN

Se sabe que cada jugador es diferente de los otros tiene un historial singular y una sensibilidad única y para un mismo rendimiento, un jugador puede necesitar un nivel de activación importante, mientras que otro tendrá bastante con un nivel de activación débil. Por consiguiente, los entrenadores deben tener en cuenta en sus estrategias de motivación, la importancia del nivel de activación con relación a la actividad y con la relación al individuo.

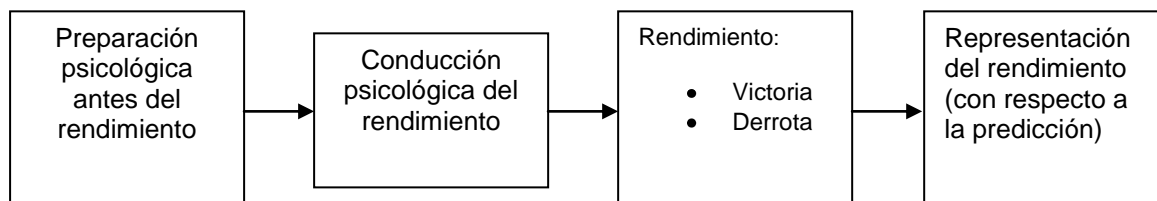
La estructura del baloncesto y las numerosas paradas permiten a los entrenadores y a los jugadores permanecer en un contacto visual o verbal de modo casi continuo, con la finalidad de optimizar, entre otras, la conducta psicológica del rendimiento. Las cualidades de personalidad unidas a un nivel óptimo de activación permitirán al jugador y a su entrenador anular o inhibir ciertos factores que pueden limitar el rendimiento (estrés, ansiedad). Los jugadores de alto nivel ya tienen las cualidades de personalidad indispensables para el rendimiento en baloncesto (por selección natural), aunque pocos de ellos y pocos entrenadores son capaces de regular el nivel óptimo de activación.

Por lo tanto no se debe creer que la influencia del entrenador sobre las cualidades de personalidad de los jugadores se termine después del rendimiento. El entrenador tiene el deber de propiciar un feedback sobre el rendimiento del equipo y el de cada jugador.

ANTES

DURANTE

DESPUÉS



El rendimiento es un acontecimiento relativo en sí, en la medida en que un mismo rendimiento será positivo o negativo, según la importancia de las diferencias que hay entre la prestación prevista y la prestación conseguida. Por ejemplo un equipo que finalice la temporada en segundo lugar en la clasificación, pero que hubiese previsto conseguir el título, tendrá un feedback, negativo de su rendimiento. Por el contrario, un equipo cuyas expectativas fueran mantenerse en la categoría y termine cuarto en la clasificación, tendrá un feedback positivo de su rendimiento.

Se trata, por lo tanto, de poner en marcha una planificación de la temporada por objetivos fundada en expectativas que relativicen el valor del rendimiento en cuanto a victoria o derrota. El trabajo de análisis e interpretación de resultados y la acción del entrenador junto a las opciones que de éstos tienen los jugadores, son factores determinantes en la utilización adecuada de las situaciones efectivas positivas o negativas del equipo.

Este desarrollo ha permitido comprender que la utilización adecuada de las cualidades de personalidad deber ser objeto de un proceso de regulación antes, durante y después del rendimiento. La acción del entrenador, sobre el nivel de activación y sobre las representaciones delos rendimientos, debe ser la más adaptada posible a las características de su interlocutor (equipo y/o jugadores).

2.1.5.1.1.3. Habilidades Técnico-Tácticas

Las características de las relaciones de colaboración/oposición, traducen una inestabilidad del medio que exige al jugador o al equipo a reaccionar continuamente con respuestas motrices adaptadas. La fuerte carga de información que desprenden estas relaciones obligan a medir el rendimiento tanto por la exactitud de la elección de los objetos a perseguir, como la adecuación de los programas de respuestas utilizados para alcanzar los objetos fijados; así como por la rapidez y la precisión de la ejecución. En otras palabras, un jugador eficaz debe ser capaz de producir rápidamente una respuesta exacta y ejecutarla con precisión a pesar de las exigencias informativas que surjan. Así, este nivel de competencia, esta capacidad de conseguir un resultado óptimo mínimo con costos temporales energéticos mínimos, es lo que designamos como habilidad.

La práctica del baloncesto al más alto nivel exige diversos tipos de habilidades. Por una parte, habilidades ligadas a las capacidades técnico-motrices que conciernen esencialmente a la ejecución motriz y por otra, habilidades ligadas a las capacidades cognitivas que conciernen sobre todo a la vertiente perceptiva y de decisión. Según el tipo de habilidad, las contribuciones de los procesos perceptivos, cognitivos y motores varían. Por ejemplo, el base que trata de identificar el tipo de defensa de los adversarios solicita más bien sus habilidades cognitivas, mientras que el pívot que salta para recuperar el rebote solicita esencialmente sus habilidades motrices.

En su investigación referente al tratamiento de la información de datos visuales es situaciones tácticas en el baloncesto. Ripoll (1979) ha puesto en evidencia la existencia de una relación causal entre el nivel

de pericia en la actividad y la aptitud para tratar un contenido específico de la misma. Los resultados identifican tres tipos de información por orden creciente de complejidad:

- Estáticas: Relativas al emplazamiento de los jugadores;
- Dinámicas: Relativas al trayecto de los balones;
- Dinámicas: Relativas a los desplazamientos de los jugadores.

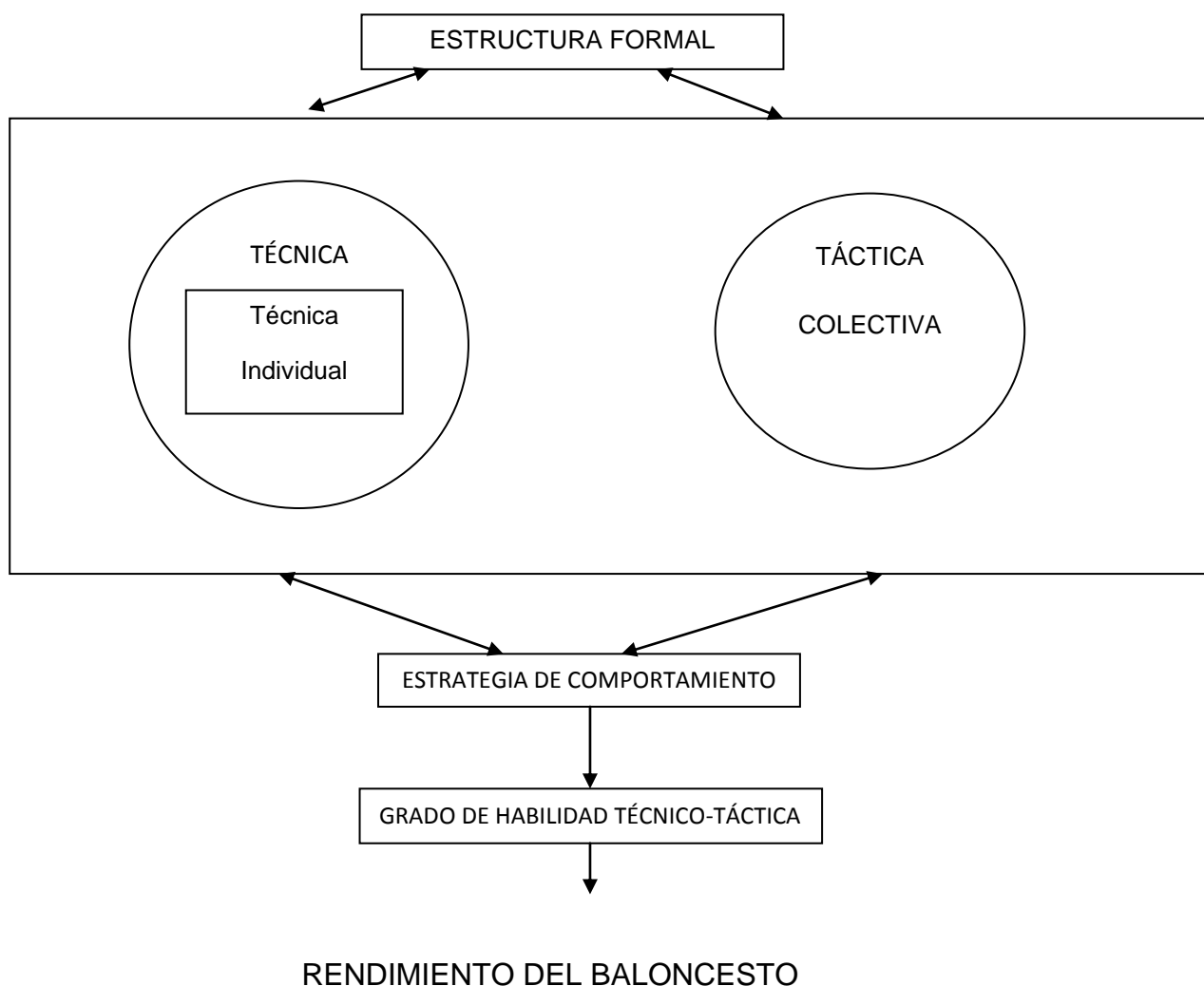
Así, el principiante no tiene en cuenta más que las informaciones “balón”. El adversario o el compañero no son tomados en cuenta más que con relación al balón cuya posesión tienen.

Esto se traduce en indiferencia por todo lo que no esté en contacto con el balón. Puede observarse que el jugador experto no solo toma en cuenta las relaciones unívocas de tipo “jugador-balón”, sino también las relaciones interdependientes de tipo “compañero-balón-adversario”.

Las informaciones periféricas son solicitadas y explotadas con el objetivo de modificar o de mantener su estrategia de comportamiento. La elevación del nivel de práctica entraña así un aumento de la cantidad de informaciones tratadas.

La estrategia de comportamiento variará en función del tipo y del grado de exigencia. Las operaciones perceptivas y de decisión y las que animan la ejecución estarán determinadas por la dificultad y la complejidad de la tarea.

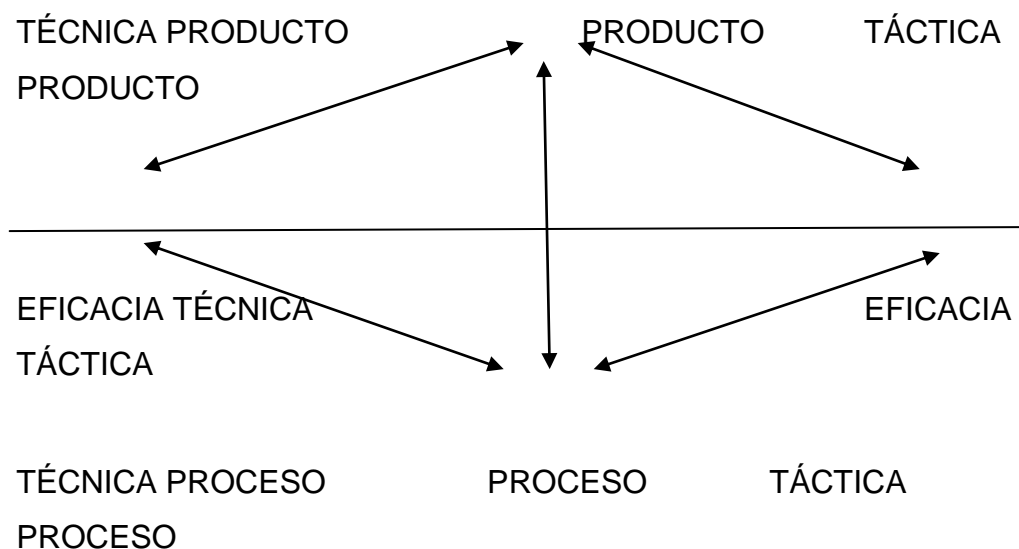
En el baloncesto según las tendencias de juego actuales, las capacidades técnico-motrices (dominio de la ejecución) constituyen una parte esencial sobre la cual se fundan las capacidades tácticas (identificación y tratamiento de la información) que permiten coordinar el funcionamiento de los diferentes elementos que componen la acción.



La habilidad técnico-táctica determina el rendimiento.

Es necesario reconocer que para gran número de entrenadores, la técnica sigue siendo el marco de referencia más importante. Sin embargo, la distancia que hay entre el gesto y el rendimiento crece con

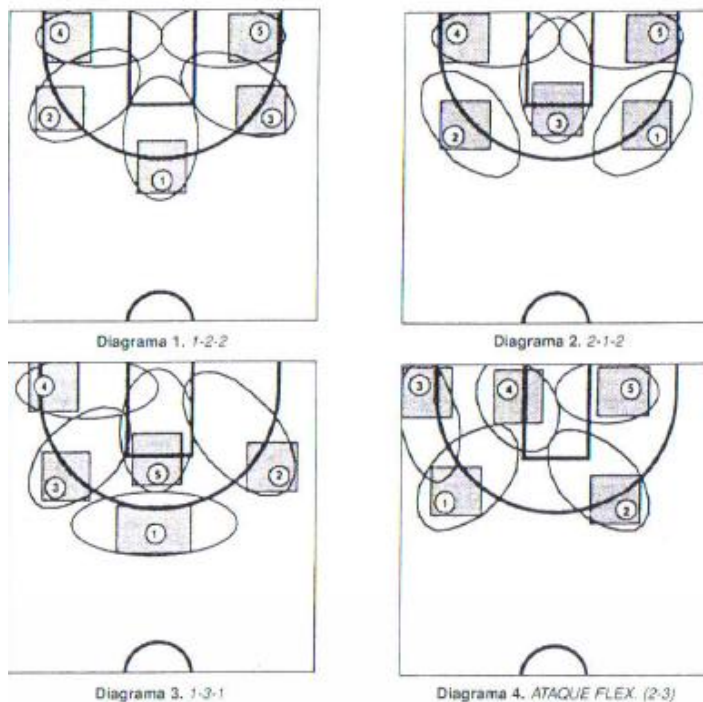
el nivel de destreza, en la medida en que el jugador experto puede modificar su comportamiento motor, con respecto a un contexto dado a su oposición y alcanzar el rendimiento proyectado. El rendimiento es complejo y el gesto por sí solo no puede explicarlo. Aunque la técnica es necesaria para la obtención de un buen resultado, no es suficiente, para explicar por sí sola el rendimiento realizado. P. Godbout propone un modelo bidimensional que permite evaluar mejor el grado de rendimiento de una habilidad con relación a su naturaleza y con relación al objetivo específico perseguido. Este modelo comporta dos ejes, uno que distingue exigencias técnicas y tácticas, y otro que diferencia proceso y resultado de un rendimiento.



Facetas implicadas en la medición de habilidades motrices.

La combinación de estas dos distinciones permite de relieve cuatro facetas que representan cuatro categorías diferentes de informaciones relacionadas con la habilidad técnico-táctica:

- Información de tipo técnica producto: ¿Es capaz el jugador de alcanzar el objetivo cuando tira a canasta?
- Información de tipo técnica-proceso: ¿De qué manera se sitúa para tirar en dirección al aro?
- Información de tipo táctica-producto: el jugador B tenía la responsabilidad de marcar al jugador C a pesar de todo, ¿ha conseguido el jugador C recibir un pase?
- Información de tipo táctica-proceso: ¿De qué manera se las ha arreglado el jugador B para marcar al jugador C e impedirle un pase?

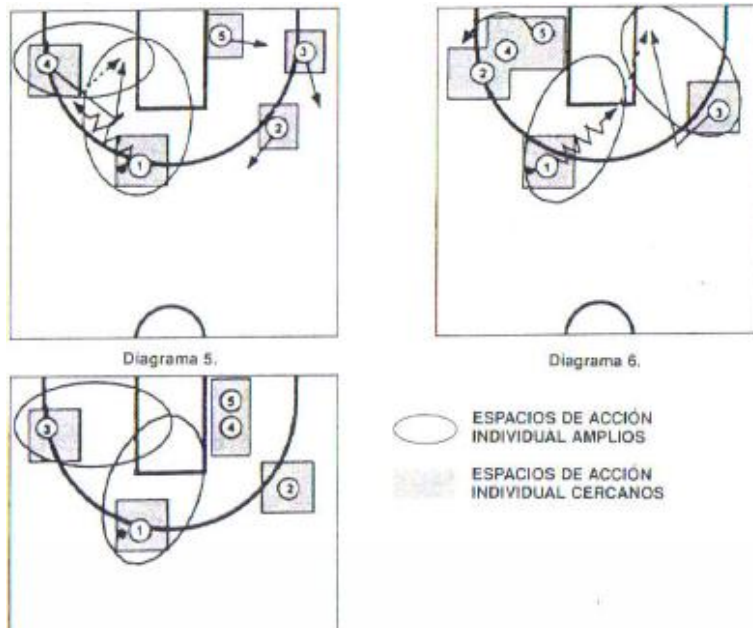


Por lo tanto, no es suficiente realizar un rendimiento motriz, sino que es necesario aprender a situarlo dentro de un contexto con situaciones específicas de cooperación-oposición que lo valorizan. Los sistemas colectivos ofensivos muy organizados y muy metódicos que canalizan a los jugadores a los largo de la posesión dejan hoy su lugar al juego por lectura.

La distribución dinámica y cambiante de los jugadores forma parte del escenario ofensivo contemporáneo y parece corresponder a una voluntad de dar más autonomía a los jugadores en cuanto a la aplicación de sus habilidades. El baloncesto actual es más bien imaginativo, pero no carece de rigor en la ejecución. Basado en la velocidad, este estilo de juego no puede llevarse más que dando libertad a la “inteligencia y al “talento” de los jugadores.

Cuanto más importante sea el nivel de periodo de un jugador, más oportunidades tendrá de superar las limitaciones espaciales y temporales. Dicho de otro modo, cuanto más importantes sean sus habilidades técnico-táctica más restringida será su espacio de actuación individual. La aplicación de los sistemas de juego y su evolución de una misma posesión conceden a cada jugador espacios de acción variables. Es posible hallar disposiciones homogéneas que compartan el espacio defensivo proporcionalmente al número de jugadores (diagramas 1, 2, 3 y 4).

Aún cuando estas disposiciones iniciales estén todavía de actualidad, la evolución de los movimientos ofensivos tiende hacia distribuciones heterogéneas donde se busca ampliar el espacio individual de los mejores jugadores y fijar a los adversarios indirectos lo más lejos posible de estas acciones (diagramas 5, 6 y 7)



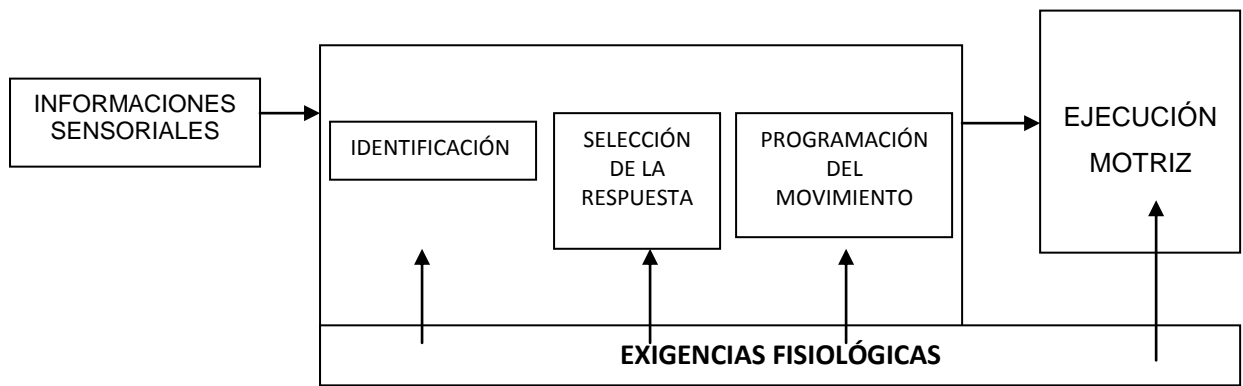
Los

factores morfológicos y las cualidades de personalidad aparecen como elementos poco modificables por el entrenamiento, las habilidades técnico-tácticas ofrecen al entrenador un gran margen de acción. Una nueva concepción de juego debe implicar una nueva concepción del entrenamiento que tenga en cuenta las variables actuales.

La interacción de las habilidades técnico-motrices con las habilidades cognitivas sigue siendo un campo de trabajo poco explotado que marca y marcará todavía durante bastante tiempo, las diferencias entre los buenos jugadores y los campeones. Así pues este carácter evolutivo, este margen potencial de progresión, es lo que da a los entrenadores el poder de hacer alcanzar las cimas más altas a sus jugadores. Las habilidades técnico-tácticas representan, en nuestra opinión uno de los componentes esenciales que permiten el acceso al rendimiento en baloncesto.

2.1.5.1.1.4. Las Capacidades Físicas

Las habilidades técnico-tácticas siguen estando omnipotentes en todos los procesos de oposición/colaboración, las exigencias fisiológicas resultantes de las prácticas actuales pueden actuar también sobre el rendimiento del jugador.



Influencia de las exigencias fisiológicas sobre las habilidades técnico-tácticas.

La evaluación de las exigencias fisiológicas específicas del baloncesto ha permitido identificar las capacidades físicas que posibilitan que el deportista sea más preciso y rápido al mismo tiempo, aporte soluciones técnico-tácticas no estereotipadas con la demora más breve, prolongue la repetición de ciertas acciones técnicas, etc. Destacamos cinco cualidades fundamentales: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación.⁷



Resistencia

La práctica del baloncesto exige al jugador tan pronto esfuerzos de intensidad media como esfuerzos de intensidad máxima, combinados con periodos de pausa que solo permiten una recuperación parcial del deportista. A esta capacidad física del jugador para resistir la fatiga la denominamos resistencia.

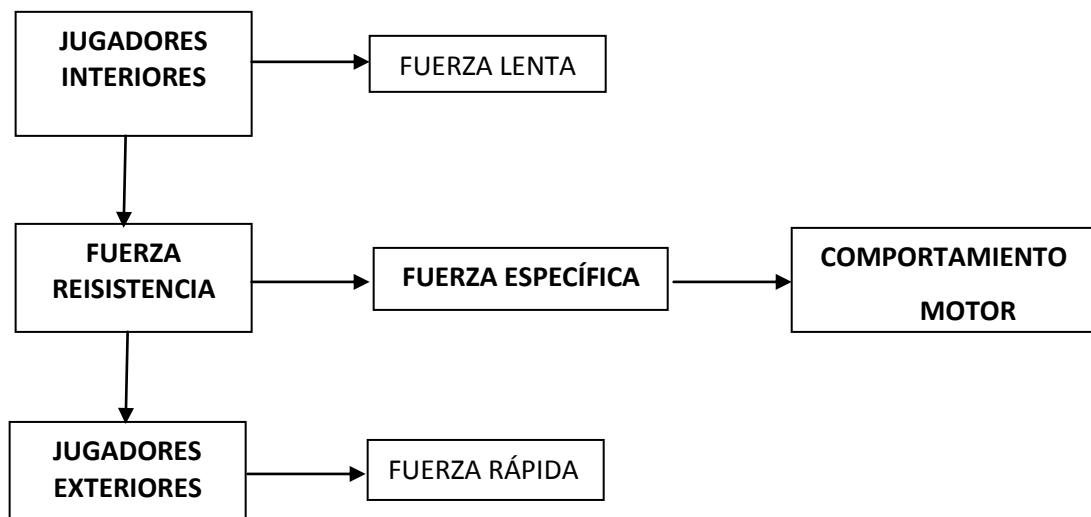
Por consiguiente, el jugador de baloncesto debe desarrollar su resistencia aeróbica, así como su resistencia anaeróbica, para mantener en el tiempo sus habilidades técnico-tácticas. Aunque el componente aeróbico sea el más solicitado en el tiempo, el componente anaeróbico es el que permite la ejecución de acciones rápidas que marcan la diferencia.

Fuerza

Los saltos repetidos, las paradas, las salidas y los cambios de ritmo, exige capacidades de fuerza importantes. Se define a la fuerza como la capacidad de vencer o de soportar una resistencia exterior gracias a tensiones musculares. Aunque en la mayoría de situaciones el jugador

de baloncesto ha de demostrar su fuerza dinámica (con contracción o de extensión de la longitud del músculo) ciertas actuaciones o ciertos puestos de juego cerca de la canasta (cierre del rebote, posición referente...) solicitan una fuerza de tipo estática (sin modificación de la longitud del músculo).

En efecto, la observación del juego permite identificar el conjunto de fuerzas motrices que ejecuta un jugador, esencialmente las fundamentales realizadas a gran velocidad y con poca resistencia. Se trata de una fuerza de tipo rápido desarrollada a partir de una base sólida de fuerza-resistencia. La fuerza de tipo lenta se encuentra esencialmente en los jugadores interiores.



Capacidad de fuerza por puesto de juego

Velocidad

La creatividad de los jugadores, la necesidad de jugar rápidamente de aprovechar el uno contra uno para concluir o fijar, hacen de la velocidad una de las capacidades determinantes del baloncesto contemporáneo. Al ser la velocidad la relación de un movimiento en el espacio y en el tiempo, es importante distinguir entre la velocidad de reacción y la velocidad de

ejecución. La velocidad de reacción adquiere cada vez más importancia en el juego actual, ya que permite aprovechar los comportamientos de transición y facilitar la ejecución motriz. Cuando menor sea la velocidad de reacción menor va a ser la velocidad de ejecución. La velocidad de ejecución optimiza la iniciación, el encadenamiento y la finalización de los principios fundamentales y de las principales situaciones pre-colectivas.

Flexibilidad

Es una capacidad fundamental, que es específica de la práctica del baloncesto. Weineck (1993) la define como “la capacidad y la cualidad física que tiene el deportista de poder ejecutar los movimientos con gran amplitud”. Diversas razones justifican la importancia que reviste en el dominio del baloncesto; por una parte, la flexibilidad es una cualidad física soporte de otras capacidades físicas tales como la fuerza y la velocidad; por otra parte, permite evitar lesiones musculares; y finalmente permite recuperar los músculos y los tendones después de un esfuerzo.

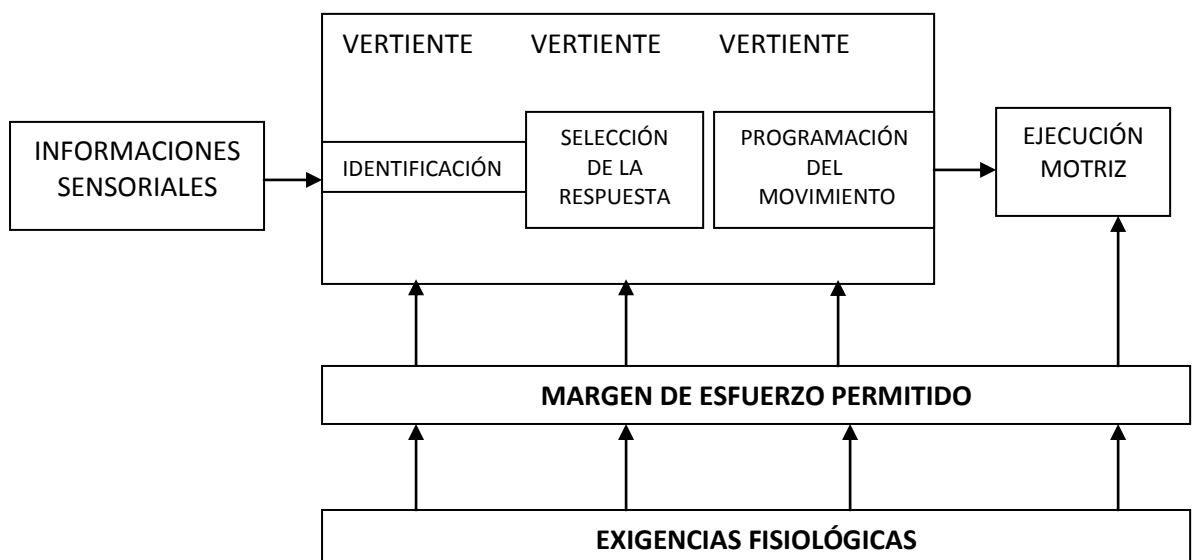
Coordinación

El desarrollo de la capacidad de coordinación debe permitir a los jugadores responder y adaptarse mejor a las exigencias cambiantes del juego. Depende de otras capacidades físicas que determinen el rendimiento. Un mínimo de fuerza es necesario para tener destreza, cierta velocidad es necesaria para adaptarse, inmediatamente a una situación imprevista, cierta flexibilidad aumenta la disponibilidad corporal que permite ajustar el comportamiento a las necesidades de

una situación particular. Una parte de resistencia evita la disminución de la precisión del gesto a lo largo del encuentro. La coordinación hace más eficaces los movimientos y por eso reduce los costos energéticos.

El conjunto de las capacidades físicas citadas están estrechamente unidas entre sí y participan notablemente en la optimización del rendimiento. Las exigencias fisiológicas aumentan la dificultad de la tarea y es indispensable desarrollar las cualidades físicas con el fin de incrementar el margen de esfuerzo permitido por los jugadores.

Cuanto mayor sea este margen de esfuerzo permitido por los jugadores, más eficaces en el tiempo van a ser las posibilidades técnico-motrices.



Importancia del margen de esfuerzo permitido

La identificación y la evaluación de los componentes del rendimiento en baloncesto permiten al entrenador informarse de las aptitudes que condicionan el éxito. Esta información permite que el entrenador elabore un plan coherente de perfeccionamiento del jugador, pues estará en condiciones de trabajar, precisa y conscientemente, las aptitudes requeridas en este deporte.

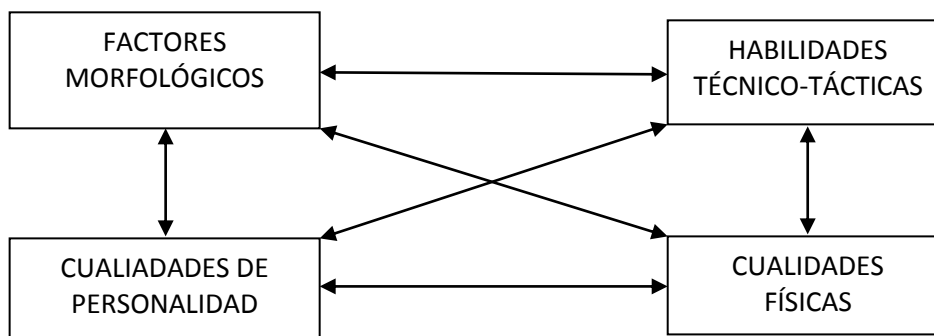
Una lista de cierto número de aptitudes indispensables para la práctica del baloncesto, son:

- Altura
- Visión Periférica
- Resistencia
- Equilibrio global del cuerpo
- Coordinación global del cuerpo
- Flexibilidad dinámica
- Fuerza estática
- Fuerza explosiva
- Fuerza dinámica
- Velocidad segmentaria
- Velocidad muñeca-dedos
- Destreza dedos y manos
- Tiempo de reacción
- Precisión del control
- Velocidad perceptiva
- Orientación espacial
- Razonamiento inductivo
- Razonamiento deductivo
- Originalidad/creatividad.

Los componentes que determinan el rendimiento en baloncesto son interdependientes y por tanto cada uno de ellos es dependiente de los demás.

Estos componentes forman un todo que es superior a la suma de las partes, es decir existen propiedades emergentes que son el resultado de las interacciones de los componentes entre sí. La expresión “raramente los mejores jugadores forman el mejor equipo” testimonia la complejidad que relaciona a estos componentes.

El jugador es un ser complejo que no se concibe como un mecanismo de relojería, es un sistema vivo, más inestable e imprevisible, pero también más abierto y creativo. ”



2.1.5.1.2. Evaluación de la Condición Física

2.1.5.1.2.1. Evaluación de la Condición Física

En el libro “Evaluar en educación física” escrito por Domingo Blásquez Sánchez (p. 148) manifiesta que: “En la educación física y en el deporte se utilizan términos o conceptos dirigidos a valorar el potencial del individuo con vistas a su rendimiento. Conviene aclarar previamente los

conceptos, condición física, aptitud física que aparecen constantemente como sinónimos”.

Según Clarke (1967), “PhysicalFitness” es la habilidad para realizar un trabajo físico diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, buscando la máxima eficiencia (menor gesto energético) y evitando lesiones.

El término “PhysicalFitness” es traducido por “condición física” por unos autores y como “Aptitud Física” por otros.

Por el contrario el término “Condición Física” es genérico, reúne las capacidades que reúne el organismo para ser apto o no apto, en la tarea determinada.”

Objeto de la evaluación de la condición física

En el libro “Evaluar en Educación física” escrito por Domingo Blásquez Sánchez (p.152) manifiesta tres tipos de evaluación y estas son:

Evaluación inicial:

- Conocer el nivel de las cualidades físicas del alumno al comenzar el curso.
- Permitir la formación de grupos homogéneos para las prácticas posteriores.
- Diagnosticar las posibilidades de anomalías de algunos alumnos.

Evaluación formativa:

- Controlar el progreso del alumno en el desarrollo de sus cualidades físicas.
- Diagnosticar las causas de posibles deficiencias.
- Motivar a los alumnos en su progreso continuo o estimularlos a la superación de sus limitaciones.
- Contrastar la eficiencia o ineficiencia de las situaciones de las situaciones propuestas y revisar en consecuencia a su diseño.

Evaluación sumativa:

- Estimar que han experimentado las condiciones del alumno, en comparación con el nivel inicial y los objetivos propuestos.”

2.1.5.1.2.2. Evaluación del Rendimiento:

En el libro “Entrenamiento Toral” escrito por Jürgen Weinec (p.100) manifiesta que “La evaluación del rendimiento es un requisito previo de la organización del entrenamiento.

La evaluación del rendimiento consiste en el reconocimiento y la calificación del nivel individual de los componentes de un rendimiento deportivo o de un estado de rendimiento deportivo. La evaluación del rendimiento es, junto con la planificación del entrenamiento, el requisito previo básico para la organización del entrenamiento es importante mencionar a la encuesta”

2.1.5.1.3. Evaluación de los Fundamentos Técnicos Defensivos

2.1.5.1.3.1. Posición Defensiva

Sobre el juego de piernas según Hal Wissel en su libro Baloncesto Aprender y Progresar (p.22-23) manifiesta “mover las piernas para defender supone un duro trabajo que depende del deseo, disciplina, concentración, anticipación y buena condición física de cada uno. Desplazarse rápidamente manteniendo el equilibrio es la clave para reaccionar ante los movimientos de su adversario y así cambiar de dirección al instante.

Para moverse en defensa dando pasos cortos y rápidos con el peso del cuerpo distribuido equitativamente sobre la parte anterior de ambos pies. Dé impulso con el pie más alejado de la dirección de avance y dé un paso con el otro pie. No cruce los pies. Haga una finta únicamente cuando el adversario se mueve junto a su pie adelantado, después dé un paso atrás para recuperar la posición defensiva. Los pies deben estar en todo momento separados una distancia equivalente al ancho de los hombros y ha de mantenerlos lo más cerca posible del suelo.

Flexione las rodillas para que el centro de gravedad del defensor esté bajo, con la parte superior erguida y el pecho fuera. Mantenga la cabeza firme, evitando movimientos del cuerpo como arriba y abajo. Los movimientos que se realiza para saltar son lentos y se sitúan en el aire, cuando debería estar en el suelo para reaccionar ante su adversario. Impulse el balón con golpes suaves de la mano más

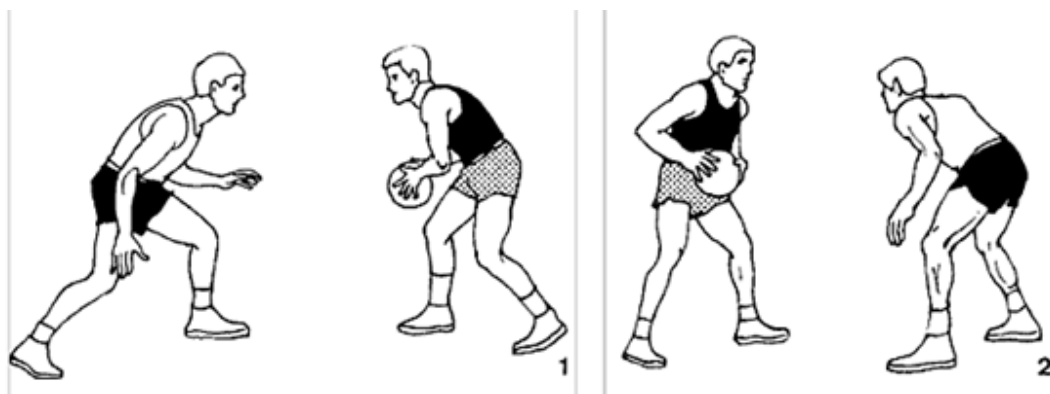
cercana a la dirección en que avanza el adversario, pero no la extienda ni incline el cuerpo y los codos deben estar flexionados para mantener el equilibrio. Es imprescindible dominar los siguientes cuatro pasos o movimientos defensivos:

1. Paso lateral o deslizamiento.
2. Paso de ataque.
3. Paso de retirada.
4. Paso atrás o de caída.

2.1.5.1.3.2. Posicionamiento y Desplazamiento Defensivo

Posicionamiento defensivo

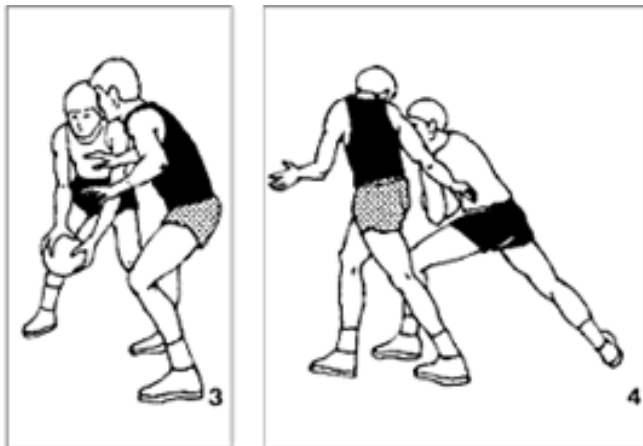
En el libro “Baloncesto iniciación y perfeccionamiento escrito por Gérard Bosc (p. 79-80) manifiesta que al “situarse entre el adversario y la canasta a una distancia suficiente como para molestar al adversario en sus intentos de tiro, evitando ofrecerle la oportunidad de sobrepasarlo.



La actitud general del jugador en posición de defensa es resultado del equilibrio general. Pueden adoptarse dos posiciones: la primera con un pie delante del otro, como ilustra en el dibujo de la izquierda se dirige hacia el balón, mientras que la derecha evita un pase picado.

La separación de los pies en función de la estatura del jugador y siempre es necesario para poder retroceder rápidamente.

La segunda consiste en enfrentarse al jugador situado ambos pies sobre la misma línea. Esta posición, se llama “puerta cerrada”, permite al defensor sacar provecho de su posición inversa a la anterior “puerta abierta” que incita al adversario a dirigirse en una dirección determinada. El entrenador debe enseñar ambas posiciones a los jugadores con el fin de aumentar su bagaje técnico; ambas posiciones permiten (cuando se les asocia) perturbar al atacante que trata de encadenar una arrancada driblado.



Los dibujos 3 y 4 muestran dos defensores bastante clásicos el primero ilustra una posición de defensa “puerta abierta” que deja el paso totalmente libre al atacante.

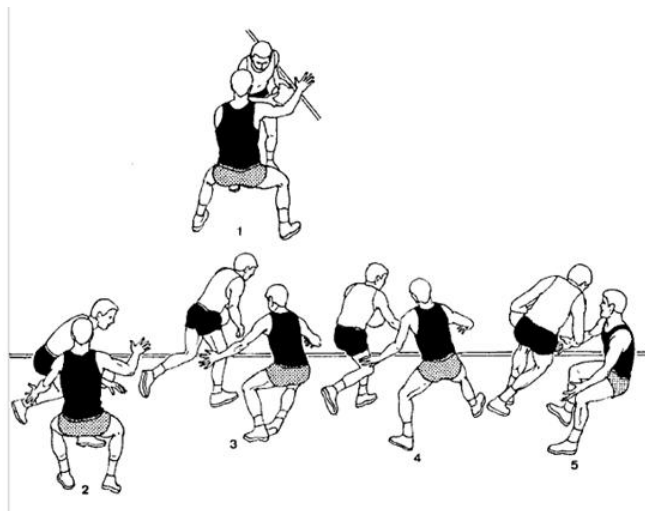
El defensor no ocupa suficiente espacio y segundo error técnico que consiste en cruzar las piernas ante una arranca del adversario.

Desplazamiento defensivo

El defensor ha elegido deliberadamente “cerrar la puerta” pero se sitúa de manera que obliga al adversario a seguir la línea de banda; es decir, se arriesga a ser sobrepasado, pero sabe que esto no puede suceder más que por un solo lado.

No habiendo sido sorprendido por la arrancada del atacante, salta vivamente hacia atrás dirigiendo al mismo tiempo su movimiento hacia la línea de banda de modo que el atacante resultante arrinconado y obligado a detener su avance. Los dibujos 2, 3 y 4 ilustran este desplazamiento: nótese la amplitud del movimiento de las piernas (lo cual supone un fuerte empuje del pie izquierdo) y el equilibrio del defensor. En el último dibujo, éste ha conseguido alcanzar al atacante y ha vuelto a situarse delante de él.

Nota: Este concepto de retroceso, poco aceptado; la idea de trampa o emboscada nos parece lo más apropiada de modo que considerando el reglamento se retrocede orientado al desplazamiento del adversario.”



2.1.5.1.3.3. Marcación del Jugador Atacante

En el libro “Baloncesto básico” escrito por Gladys Elena Campos (p. 154-155) manifiesta “La marcación a un jugador que tiene el balón se hace a partir de la posición básica defensiva a una distancia aproximada de un brazo del atacante y con los brazos extendidos para evitar pases, cambios de mano y lanzamientos desde una posición cómoda; las piernas se mantienen en constante movimiento, con movimientos cortos y rápidos.

Sin embargo, lo primero que un jugador a la defensiva debe tener en cuenta es si el jugador que tiene el balón ya ha hecho uso de su opción de dribbling o no.

Defensa del jugador que no ha amagado

Si el atacante no ha amagado aún, el defensor debe ubicarse a una distancia desde la cual pueda impedir cualquiera de las acciones por las que pueda optar el atacante y que se llama “triple amenaza”, es decir, impedir un pase, un lanzamiento o su dribbling.

Por lo tanto la posición del defensor debe ser la posición básica, con una pierna más adelantada que otra y una distancia máxima del brazo extendido. Además debe permanecer muy atento para evitar caer en fintas, moviendo los pies con ligeras rotaciones pero sin despegarlos del suelo, hasta que el contrario bote el balón. Las palmas de las manos orientadas hacia arriba y “presionando” constantemente el balón con gesto de abajo hacia arriba.

El jugador que realiza la defensa puede decidir entre las dos opciones siguientes:

Dar camino al atacante, en este caso el defensor retrasa ligeramente su pie atrasado con el fin de presionar al atacante para que tome la dirección deseada; aproximada la mano del pie adelantado, hacia la cintura del atacante con el fin de impedir que éste inicie su dribbling por ese lado y estorba con la otra mano el posible drible, pase o lanzamiento.

Evitarle una progresión, para lo que el defensor ubica los pies a la misma altura. En caso tal que el jugador haya decidido driblar, el defensor debe tener en cuenta la distancia en donde pueda desplazarse sin tener que cometer falta, pero tratando de quitarle la pelota u obligarlo a que detenga el dribbling con el fin de obligarlo a pasar o lanzar desde una

posición incómoda debido a la presión que el jugador defensivo ejercerá sobre su adversario.

Defensa desde el jugador que está amagando

Un jugador que hace la defensa al atacante que dribla debe evitar que éste avance hacia el cesto o que se dirija espacios que le resulten cómodos. Atendiendo a estos requerimientos siempre se ubica delante del balón, cerrando cualquier opción de penetración, la mano del cuerpo que lleva el atacante molesta el drible intentando que el atacante lleve el balón detrás de su cuerpo; la otra mano impide cualquier cambio de dirección por delante al aproximarse a la cadera del atacante.

Si el jugador avanza por el lado de la pierna débil del defensor, éste realiza un ligero paso sobre el pie atrasado.

Hay que tener siempre presente que el aspecto más importante para realizar una buena defensa es presionar al jugador que dribla; con base en este pensamiento, hay situaciones básicas para establecer la acción a seguir, según la estrategia defensiva del equipo.

- Forzar el giro del driblador: Con el fin de dominar al adversario para aplicar más presión sobre el balón, en ella se establece una posición defensiva de medio por delante en la dirección en que quiere ir el driblador.

- Llevar el driblador hacia la banda: Con el fin de obligarlo a pasar en una sola dirección (Ya que la línea sobre la que se lleve como ayuda defensiva), en este caso posiciona medio cuerpo hacia el interior del campo, con el pie interior delante y el pie hacia atrás obligándolo al driblador a ir hacia la banda y allí no permitirle driblar o driblar de vuelta al centro.

- Llevar al driblador hacia el centro: Con el fin de llevar al driblador hacia la defensa; se toma una posición defensiva con medio cuerpo hacia el exterior del campo.

- Obligar al jugador hábil a utilizar su mano débil: Se toma una posición de medio hacia el lado de la mano dominante del driblador, con el pie adelantado hacia afuera el otro alineado con el centro del cuerpo del driblador.

Defensa del jugador que finaliza el dribbling

Cuando el jugador acaba su dribbling, el defensor debe acercarse más hacia el atacante hasta casi pegarse a él; extendiendo los brazos, intentando dificultarle cualquier acción con el balón.

Si el atacante trata de proteger el balón mediante pivotes, el defensor debe realizar desplazamientos laterales para cerrar las líneas de pase que pretenda abrir con ellos.”

2.1.5.1.3.4. Defensa del Lado Débil y Lado Fuerte

En el libro “Baloncesto básico” escrito por Gladys Elena Campos (p.155-156) manifiesta “El objetivo de toda defensa es obtener la pelota y

evitar que ésta avance para esto debe tener el concepto de línea fuerte y línea débil, estas zonas las definimos tras una línea imaginaria de canasta dividiendo la cancha en dos mitades”. El lado o del balón es aquel en el que se encuentra el atacante intentando penetrar con la pelota donde siempre se debe ejercer presión sobre el jugador con el balón y evitar el paso de penetración al ángulo o al poste; mientras que al lado débil o de la ayuda es el lado lejano en donde los jugadores siempre deben estar atentos y ayudar para prohibir el avance de los atacante; estos deben ser marcados por flotación, obstaculizándole la penetración de la pelota, de acuerdo con el grado de peligrosidad que ofrezcan los atacantes.

Debemos tener en cuenta además, que siempre deben existir un triángulo entre el atacante con balón, el atacante sin balón y el jugador a la defensa que hace la flotación en cada una de las líneas imaginarias del triángulo, las llamamos:

Línea de balón: Formada entre el jugador que tiene el balón y el defensa que hace la flotación

Línea del jugador: Formada entre el jugador a la defensa que hace la flotación y el jugador atacante sin balón.

Línea de pase: Formada entre el jugador a la ofensiva con balón y su compañero sin base.

Defensa del lado fuerte

El defensor del lado fuerte debe estar presionando el pase, con el fin de interceptar el balón o intentar que el atacante reciba lo más alejado posible del aro. Para ello, se ubica entre el balón y el atacante, dando la espalda al balón; su primera pierna más cerca al balón la coloca en la línea de pase y la pierna más alejada en medio de las dos piernas del atacante, el tronco recto con la cabeza girada para ver el balón; ubica el brazo más cercano al balón extendido y con la palma de la mano mirando hacia el balón, mientras el más alejado lo flexiona y lo pone en contacto con la cadera o cintura del atacante.

Defensa del lado de la ayuda

Cada jugador defensivo en el lado de la ayuda parte de un triángulo cuyos vértices lo forman el defensor, el atacante y el balón. Dependiendo de la posición del balón se defiende al atacante. La distancia a la que se debe colocar el defensor es aquella que le permite el pase o llegar a defender correctamente a su atacante.”

2.1.5.1.3.5. Acciones Recíprocas de Dos o Más Jugadores (Ataque y Defensa)

En el libro “Baloncesto básico” escrito por Gladys Elena Campos (p. 167-173) manifiesta que “El éxito del baloncesto depende principalmente del trabajo mancomunado de todos los jugadores de un equipo, esto implica que los jugadores deben ayudarse unos a otros para crear las mejores oportunidades en el juego. Antes de pasar a los sistemas tácticos dónde interactúan todo el equipo debe conocer y practicar jugadas simples que involucren dos o tres jugadores.

Acciones recíprocas de dos al ataque

Con estas acciones se pretende colaborar con el compañero que posee el balón situándolo de forma que se sirva de apoyo, o de forma que se le amplíe libre para actuación, es situación de ataque.

Algunas de las acciones ofensivas que involucran dos jugadores son:

Pase y corte

El pasar y cortar es la jugada básica del baloncesto. Consiste en que el jugador que tiene el balón, ayudándose de fintas, saca el defensor de la acción sobre la pelota y luego útil la situación de desventaja en la que quedó éste, para pasar a un compañero; después dirige a un lugar libre (corta) para recibir una asistencia que consiste en un pase hecho hacia el espacio libre a donde lego y así poder lanzar libre de la acción del defensa.

Esta acción que presenta numerosas variantes según la posición en el campo de los jugadores que la realizan, intenta conseguir normalmente un pase de vuelta, es situación ventajosa para el receptor o para su compañero que en el momento posee el balón.

Las posibilidades para el jugador que realiza el pase y corte son tres:

- El atacante después de pasar aprovecha el momento en que el balón aún va por el aire para cortar directamente.

- Después de pasar, el jugador se dirige inicialmente hacia el lado contrario al que realizó el pase, para mediante un cambio de dirección y ritmo ganar la posición al defensor.

- Después de realizar el pase, el atacante finge que va a bloquear al jugador que recibe y aprovecha el cambio defensivo, para ganarle la posición por delante o hacer una puerta atrás.

En la ofensiva existen cuatro tipos de cortes, que se realizan leyendo la posición y la acción de la defensa:

Corte interno.- Esta entrada lleva al jugador hasta la línea final para dejarlo en una posición ideal para volver.

Corte a la canasta.- Es una entrada brusca hacia el cesto, que busca la devolución, la posibilidad de apantallar a un compañero o la posibilidad de establecer un poste.

Corte de poste.- Es una entrada brusca hacia el cesto que busca la posibilidad de establecer un poste.

Reemplazo de uno mismo

Esta entrada se utiliza cuando no existe otra posibilidad, se mantiene ocupada al defensa permitiendo un pase de devolución.

Pantalla

La pantalla también se llama cortina. El objetivo es ayudar al compañero con o sin posición del balón, que se encuentra fuertemente marcado, mediante la ubicación en la pista con la ejecución del bloqueo, que dificulte el pase del atacante y culmine la acción defensiva.

El jugador que realiza una pantalla siempre debe tener una posición estática y perpendicular de cara con el jugador bloqueado, con un buen control visual que ejerce. Por otra parte conociendo la correcta ubicación del bloqueador deja libre una la línea idónea de seguimiento de la acción, el jugador que actúa como bloqueando, debe llegar al punto del bloqueo con dominio muy claro de la situación especial del juego. El movimiento previo de los defensores implicados ayudará a evaluar la continuación tras la pantalla que debe ser rápida y efectiva. Este jugador debe procurar una trayectoria tangencial a la ubicación del jugador realiza la pantalla, con el fin de que el defensor no pueda pasar entre uno y otro, obligándolo a rodear por detrás la posición estática.

Para realizar una pantalla el centro del cuerpo se alinea con el centro del defensor que marca a un compañero a un ángulo bien adecuado para impedirle el paso. Para no sufrir con el encuentro con el defensor del compañero, se necesita una posición bien equilibrada, con los pies un poco separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros y con las rodillas flexionadas, la protección se realiza manteniendo un brazo por delante de la entrepierna o si se requiere

cruzando ambos brazos por delante del pecho, o si se requiere con los dos brazos cruzados delante del pecho. Hay tener en cuenta que mientras que el compañero utiliza la pantalla, no está permitido que el jugador que realiza la pantalla avanza con ninguna parte del cuerpo hacia el defensor.

Existen dos tipos de pantallas: La pantalla directa y la pantalla indirecta o al jugador y cada una con sus variantes como exterior, interior, en movimiento y doble.

Pantalla directa o al balón

Consiste en atravesar en el camino del defensa que marca a un compañero que tiene el balón para que éste pueda desmarcarse y salir driblando permitiéndole penetrar libre marca una triple opción: un dribbling, un lanzamiento o un pase de vuelta.

Pantalla directa al jugador que no ha amagado

El jugador va en busca del defensa que marca a su compañero con balón y le bloquea, ayudando al jugador con balón quien realiza una finta de salida hacia el lado contrario en donde recibió la pantalla para desplazar un poco a su defensor.

Pantalla directa al jugador que está amagando

El jugador que va a efectuar la pantalla, se dirige hacia su compañero con el balón cuando el balón está cerca de él realiza una detención adoptando la posición de bloqueo. Su compañero lo ayuda, llevando a su defensor hacia el bloqueo.

Pantalla directa o al jugador

Es una acción coordinada entre dos atacantes por la que se busca una recepción ventajosa de alguno de ellos. Consiste en atravesar en el camino del jugador que marca a un compañero que no tiene el balón, para que éste pueda cortar hacia el punto medio del cesto, recibir una asistencia y lanzar libre de marca.

Variantes:

Pantalla exterior

Se realiza cuando el jugador que realiza la pantalla se sitúa al lado normal o por detrás de la pantalla. Su objetivo es ayudar al compañero con o sin balón para que este pueda abrirse o cortar en la dirección necesaria.

Pantalla interior

Cuando se sitúa entre el compañero y el defensor dando la espalda a éste último. Su objetivo es ayudar al compañero con balón para que ejecutar un lanzamiento sin la obstaculización de la defensa.

Pantalla en movimiento

Su acción principal se centra en el desplazamiento rápido del compañero con balón, en la dirección en la que quiera ir el jugador que posee el balón. El jugador se detiene alado del defensor permitiendo a su compañero continuar con el dribbling hacia una zona libre.

Opciones para cortar una pantalla

Dependiendo de la defensa se presenta cuatro opciones básicas para cortar por pantallas y estas son:

Escapada.- Cuando el defensor del bloqueador da un paso atrás para permitir que el defensor jugador corte se deslice detrás de la pantalla, el jugador que corta debe realizar escape para recibir el pase.

Corte frontal.- En el caso en que el defensor del jugador que corta le siga de cerca hasta lo alto de la pantalla, el jugador debe realizar un corte frontal (por delante y dando la vuelta a la pantalla) hacia el cesto.

Corte puerta atrás

Cuando el defensor del jugador que corta trata de anticiparse a la jugada en lo alto de la pantalla antes de que se efectúe el corte, el jugador que corta debe salir por encima de la pantalla; con el pie interior y cambiar

bruscamente de dirección para efectuar un corte puerta atrás (por detrás de la pantalla y hacia la canasta).

Retirada

Cuando el jugador que corta se adelanta al corte anticipado colocándolo detrás del defensor de bloqueador de la canasta de la pantalla, el jugador corta de ésta, preparándose para recibir un pase en el lado más alejado de la pantalla.

Cuando se realiza una pantalla pueden suceder dos cosas: la primera, el jugador utiliza la pantalla, si éste corta por la pantalla en forma correcta y la desmarca que la realiza.

En el caso del jugador se desmarque la reacción del defensor es dar ayuda defensiva o producir un cambio de marca, lo que lo proporciona al jugador que realiza la pantalla posición interior respecto a su defensor, ya sea que haya prestado ayuda o que producido un cambio de marca. Con el fin de mantenerse libre de marca el bloqueador debe girar sobre el pie interior (pívot reverso) e iniciar un movimiento hacia el bloque de esta forma se encontrará dando la espalda a su defensa: en el caso que el bloqueo corte hacia el exterior; el bloqueador hace un pivote reverso hacia el cesto y recibe para realizar un lanzamiento interior, mientras que si el compañero corta hacia el bloqueador escapa y recibe un pase para realizar un lanzamiento exterior.”

Acciones recíprocas de tres jugadores al ataque

En el libro “Baloncesto básico” escrito por Gladys Elena Campos (p. 180-183) manifiesta que “Las formas de las acciones recíprocas de tres jugadores se estructuran sobre la base de las anteriores ya estudiadas de dos jugadores, sólo que a ellas se le suma un jugador.

Triángulo

Es una combinación en la que los tres se distribuyen en triángulo para realizar los pases. El jugador con el balón se ubica en el vértice del triángulo más alejado del aro contrario. El balón se pasa siempre siguiendo el orden del triángulo de forma que los jugadores se ubican en los dos vértices más cercanos del aro contrario, lo amenacen cada vez que se acerquen a éste.

Tres.- Esta acción que conserva la distribución en triángulo de los jugadores, se basa en pasar un lado y colocar una pantalla en el extremo contrario.

Ocho pequeños.- Los tres jugadores realizan constantes cruces en forma de ocho.

Pantalla doble.- En la pantalla doble participan dos jugadores simultáneamente su función es la de facilitar al compañero el desmarque y salir de una posición cómoda para continuar efectivamente con el ataque.

Cuando se pretende cortar por una pantalla se debe esperar hasta que esta, este bien establecida con el fin de evitar un bloqueo ilegal, luego el jugador debe acercarse de forma controlada y salir con un movimiento explosivo. Pero lo más importante es llevar al defensor hacia la pantalla mientras se sitúa en un buen ángulo para cortar por ella, para ello el jugador debe desplazarse en la dirección en que el defensor le marque y después salir bruscamente en la dirección contraria. Para cortar por una pantalla, se debe avanzar hombro con hombro con el bloqueador para que el defensor no pueda pasar entre los dos y luego alejarse lo suficiente de la pantalla para que otro defensa no pueda marcar al mismo tiempo al otro jugador que corta y al que realiza la pantalla.

Acciones recíprocas de dos o más jugadores a la defensa

Son los tipos que realizan dos jugadores del equipo en posesión del balón, colaborando con el fin de superar las situaciones que les presentan el equipo adversario, permitiendo así la finalización de su acción ofensiva.

Acciones recíprocas de dos jugadores a la defensa

Ayudas y recuperación

La ayuda es una acción del defensa sin balón que abandona momentáneamente, a su atacante para defender o frenar la marcha de un atacante que ha superado a su defensor. Se realiza mediante movimientos rápidos y agresivos, que busca aparecer de repente en la línea de penetración del atacante, para que así este se detenga o frene su marcha, dando tiempo al compañero para que recupere a su

jugador. La acción posterior a esta ayuda es la recuperación, que consiste en retornar la marcha sobre el atacante signado. Siempre se realiza en la línea de pase entre el balón y el atacante.

Cambios de marcación

Cuando un defensor es completamente rebasado, los defensores cambian su jugador asignado por el que tiene el balón. Esta acción se realiza interponiéndose de repentinamente en la trayectoria del atacante con el fin de lograr que este pierda su dribbling, pierda el control del balón o frene su marcha.

El cambio, debe ser avisado para que el jugador que recibe la ayuda, busque el atacante que queda libre y vaya rápidamente por él, ocupando la línea de pase.

Trampa

En una acción en la que dos defensas obligan al atacante con balón a ir hacia una posición desventajosa para allí presionarlo; para ello el defensa que marca al jugador con el balón lo lleva hacia la línea lateral, una vez allí, el segundo defensa va a ayudarlo a su compañero y a ejercer presión sobre el atacante para que cometa algún error.

Defensa de los acciones de dos jugadores al ataque

Defensa en cortes

El principal objetivo al defender un corte que el contrario gane la posición gane y pueda recibir cómodamente existe una regla de realizar su defensa por delante.

Después de un pase del atacante.

Cuando pasa el balón, el defensor da un paso hacia el lado al que va el balón y hacia su canasta de esta forma el defensor impide al atacante ganar la posición si corta hacia el aro. Luego el defensor sigue el corte, ubicándose el balón y el atacante.

Después de pasar y cortar no puede recibir.

Cuando el atacante, después de pasar y cortar no puede recibir debido a la acción de la defensa (descrita anteriormente), por lo que se aleja del balón hacia el lado débil. En este caso el defensor continua su acción alejándose del atacante, en la medida en que éste caya aumentando la separación con respecto al balón.

Defender el corte el lado débil. - El defensor se ubica dos o tres pasos de distancia del balón, en triángulo observando el balón y el jugador. Generalmente el corte entre el lado débil, se realiza usando el cuerpo y estando de espaldas con respecto al balón; en caso de perderlo de vista, solo se debe girar el cuello para verlo nuevamente.

Cuando el atacante se dirige el balón, el defensor se acerca a él poco a poco, se ubica en la línea entre el balón y el atacante y continúa con desplazamientos defensivos para evitar que el atacante reciba el balón. Cuando el atacante corta, el defensor se interpone en su trayectoria, tomando la posición antes que él.

Defensa de las pantallas

Con el fin de defender una pantalla los jugadores deben comunicarse y ayudarse mutuamente.

Defensa de pantallas directas

Ante un bloqueo directo, el defensor debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El defensor del jugador que va a efectuar la pantalla debe poner aviso a su compañero acerca de esta acción.
- Una vez prevenido por su compañero, el defensa del jugador que tiene el balón, debe pegarse lo máximo posible a su atacante, con el fin de cerrar el lado por donde vendrá el bloqueador.
- El jugador que va a recibir la pantalla debe tener una actitud agresiva, ayudada de fintas para no dejarse bloquear.
- El defensor del jugador que pantalla debe ubicarse tapando la trayectoria que va a seguir el atacante, con el fin de ayudar a su

compañero que recibe la pantalla. Esta acción puede realizarse inmediatamente la posición; así se detiene la marcha del atacante o se le desvía para darle tiempo al compañero.

- El defensor del jugador que realiza la pantalla debe colocarse inmediatamente después de ésta el defensor para evitar el pase dentro.

Además de estas recomendaciones generales algunos métodos para defender una pantalla, estos son:

Pasar por el medio

Cuando el bloqueador impida totalmente el paso a la defensa, el jugador bloquea dejando pasar a su compañero por el medio. Este cambio presenta el inconveniente de que se el jugador con el balón es un buen lanzador, puede aprovechar el momento para pararse y realizar un lanzamiento en el momento en que los defensores estén detrás del bloqueo.

Cambio de adversario

El jugador que defiende al bloqueador debe, con un movimiento rápido ponerse en la trayectoria del driblador, para forzar el atacante se desvíe de su trayectoria, que acabe con su dribbling, que cometa falta de ataque o cometa una violación.

En el momento en que se realiza esta acción, grita “cambio” a su compañero (el jugador que defiende al que tiene el balón), quien se desplaza rápidamente para ubicarse por delante del jugador que ha bloqueado para evitar que éste reciba el balón.

Los cambios de adversarios son bastantes efectivos aunque para que sea verdaderamente efectiva se debe marcar por delante al bloqueador.

Pasar a la parte superior

Cuando un adversario establece una pantalla sobre un compañero que es un buen lanzador, se debe al defensor a pasar a la parte superior de la pantalla, intervenir en la trayectoria del cortador y simular un cambio de marca. Esta acción retrasa el corte y obliga al cortador a realizar un giro más amplio, lo que le da tiempo al compañero defensa de pasar a la parte superior de la pantalla. Esta acción que realiza interponiendo primero un pie y después el resto del cuerpo.

Defensa de pantallas indirectas

El jugador que recibe una pantalla indirecta debe ayudarse de fintas para:

- Separarse un poco de su jugador para cuando el bloqueador corrija su posición pasar por delante.
- Pegarse mucho a su par para cuando el jugador que bloquea se mueva hacia él, pasar por el medio.

Defensa indirecta con cambio

Al igual que el cambio para la pantalla directa el jugador que defiende al bloqueador se dirige sobre el jugador que se beneficia de la pantalla sin perder el balón de vista y el jugador que recibe la pantalla se coloca delante del bloqueador, justo cuando oye de su compañero el aviso de “cambio”

Deslizarse

Cuando el adversario establece una pantalla sobre el defensor de un jugador que es un penetrador rápido se debe ayudar al compañero a deslizarse a través de la pantalla pasando entre el jugador que realiza la ayuda y el bloqueador. Para esto debe abrirse dando un paso hacia atrás dejando espacio para que el jugador bloqueado pase por debajo de la pantalla y siga junto al cortador.

Presionar

Cuando el cortador es un buen penetrador o con frecuencia corta frontalmente o hacia el interior o cuando el bloqueador es un buen lanzador o con frecuencia escapa para lanzar después de hacer la pantalla, se debe presionar al bloqueador. Esto ayuda al compañero a tomar un camino más corto por debajo la pantalla pasando entre el jugador que realiza la ayuda y el bloqueador; para esto se permanece cerca del bloqueador dejando espacio para que el jugador bloqueando

pueda pasar por debajo de los dos y pueda dirigirse ir hacia el cortador.”

2.1.5.2. Táctica Defensiva del Baloncesto

2.1.5.2.1. Defensa Individual

2.1.5.2.1.1. Ayuda y Recuperación

Según Gustavo Adolfo Viglione manifiesta en su libro El baloncesto de ayer, hoy y siempre (p. 142-143) que: “La ayuda y recuperación “Es la defensa en la cual los jugadores que se encuentran alejados de la pelota o bien situados del lado comúnmente llamado débil se ubican sobre el eje de la cancha en posición de ayuda defensiva y los que se encuentran del lado fuerte contra la línea de pase apremiado a sus oponentes”.

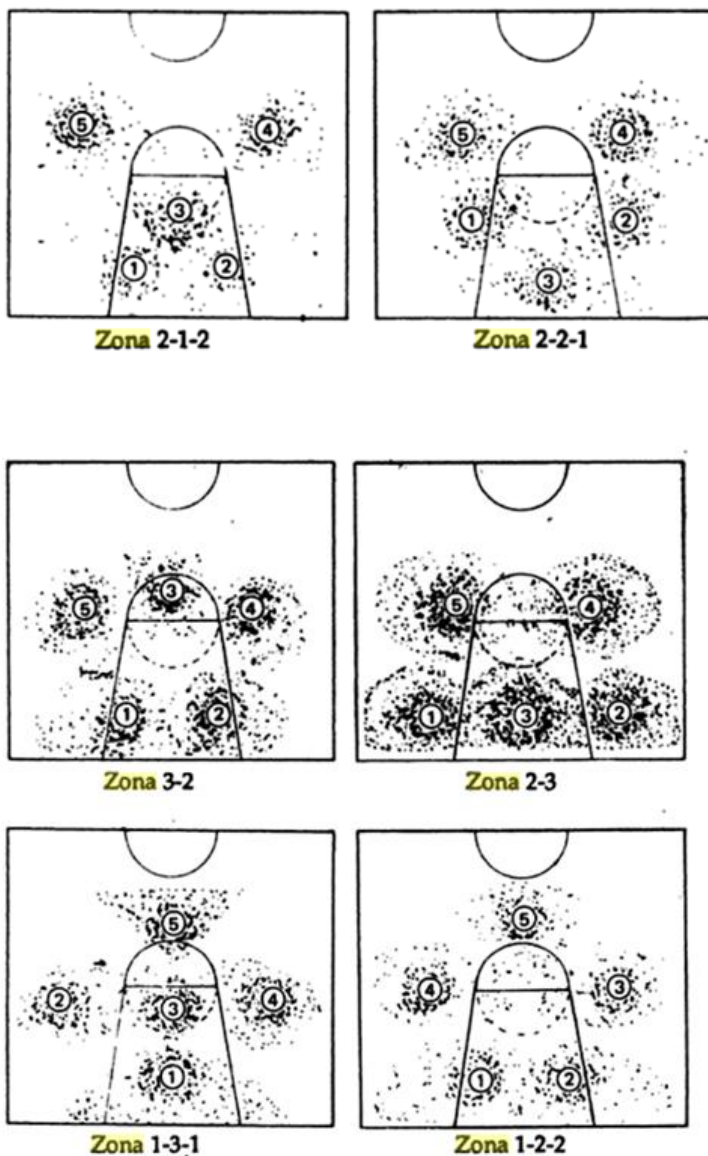
2.1.5.2.1.2. Flotación

Flotante: Es la defensa en la cual los defensores le dan a sus oponentes una distancia apreciable de marcación.

Adversario definido: Cada defensor toma a un adversario va designado con defensores le dan a sus oponentes una distancia apreciable de marcación.

2.1.5.2.1.3. Cambios.- Es la defensa en la cual luego de haberse producido algún desacople defensivo producto de cortadas, cruces o cortinas, el defensor que lo necesite solicitará de asignación a su compañero.”

2.1.5.2.2. Sistema de Defensa en Zona



En el libro “Monitor Deportivo” escrito por Juan M. Mudarra Perales y Antonio M. Solana Sánchez (p. 251) manifiesta que “el sistema de defensa por zona se realiza defendiendo estrictamente un espacio del campo, sin tener asignado a un jugador del equipo contrario. Por tanto, en una misma jugada, ha podido defender a diferentes contrarios que han situado en un momento determinado en ese espacio”

2.1.5.2.2.1. Sistema de Defensa en Zona 3-2

En el libro “Libro de texto del alumno de Educación Física” escrito por Vicente Martínez de Haro (p. 47-48) “según la disposición que tenga en un sistema de defensa en zona, se va tener mejor cubiertas unas zonas del campo que otras, por eso el sistema de defensa en zona 3-2 permite que el equipo contrario no realice fácilmente tiros exteriores (base y aleros), dejando un poco más desprotegido lo que es el tiro interior de los pívots y el juego dentro de la zona”.

Siempre, en todas los sistemas de defensas en zona se comienza “leyendo” desde la parte superior, es decir, desde la mitad del campo hacia el fondo, por lo que en esta defensa la primera línea estará formada por tres jugadores que se colocarán a la altura de la línea de tiros libres aproximadamente, y que suelen ser los jugadores exteriores. En la segunda línea se colocarán los otros dos jugadores, que normalmente serán los jugadores interiores.

En los sistemas de defensa en zona, todos los jugadores se deben a la vez en función de dónde se encuentre el balón y dónde estén colocados los jugadores del equipo contrario. En este sistema de defensa en zona 3-2 se puede optar, porque el jugador que está colocado en el medio de la primera línea puede ayudar a defender a los defensores de la segunda línea cuando el juego se desarrolla dentro de la zona. Esta acción es bastante efectiva, ya que una de las zonas débiles es el juego interior de los pívots.”

En el libro “El baloncesto de ayer, hoy y siempre” escrito por Gustavo A. Viglione (p. 259-260) manifiesta sobre el sistema de defensa en zona 3-2 “es una formación de las denominadas impar, con tres hombres en la primera línea y dos jugadores en la segunda línea. En lo que se refiere a las características físicas de los jugadores hay tres maneras de realizarlas de acuerdo a los movimientos que se quieran efectuar.

1. La variante está en el hombre del medio de la primera línea, que puede ser utilizado en esa posición a un jugador alto, en este caso los jugadores de abajo no salen a la punta cuando la pelota llega allí manteniendo siempre un fuerte triángulo defensivo, los encargados de cuidar su posición y llegar a la punta serán dos jugadores que marquen en los laterales de la primera línea.
2. Hombre alto en el medio de la primera línea, cuando la pelota llega a la punta sobre el fondo, los jugadores de abajo salen a la punta y el jugador del medio de la primera línea cubre abajo, transformándose en 2-
3. La otra posibilidad está en ubicar en el medio a un jugador bajo pero rápido, es este caso los que saldrán a la punta serán los jugadores de la segunda línea y bajarán a cubrir la última línea los jugadores de la primera línea del lado contrario a donde está la pelota del jugador que marcan el lateral de esta posición.

En caso de utilizar el hombre alto del medio, normalmente será el alero y los dos jugadores de los lados serán el base y la ayuda, marcando abajo los dos hombres grandes normalmente los pívot.

Si se utiliza la tercera posibilidad, el jugador del medio será un jugador bajo y rápido normalmente el base y a los lados el ayuda y el alero, manteniendo debajo a los dos jugadores.

Utilización

Se utiliza cuando el equipo rival tiene buenos lanzadores desde las posiciones exteriores, haciéndose fuerte sobre el área restrictiva conformado un buen triángulo defensivo principalmente cuando utiliza a un hombre grande en la posición del medio de la primera línea.

Áreas vulnerables

Las áreas vulnerables de esta defensa corresponden principalmente a las franjas entre la primera y la segunda línea además de los extremos sobre la línea de fondo.

O bien de acuerdo a la variante que utilice también consideremos como área vulnerable al interior del trapecio”.

2.1.5.2.2.2. Sistema de Defensa en Zona 2-2-1

En el libro “La biblia del entrenador escrito por Sidney Goldstein (p. 319-320) manifiesta que “con frecuencia, los equipos jóvenes disponen de un buen driblador, pero no han aprendido las acciones de pasar y

cortar. La defensa es presionante e impide que se drible y obliga al equipo a pasar. En esta situación puede resultar muy beneficioso la zona 2-2-1”

Disposición

Los 2 primeros jugadores del sistema 2-2-1 están a dos pasos por detrás y a los lados de la línea de tiros libres. Los siguientes 2 están en la línea central a la izquierda o a la derecha y justo enfrente de los 2 primeros jugadores; el jugador central está al fondo, en el medio de la línea de tiros libres.

Instrucciones para los jugadores

1. Los primeros dos defensores dejan que los atacantes den un paso corto hacia un lado. Esperen a que el atacante empiece a driblar. A continuación, presionan a este jugador tan pronto como puedan; cuanto más cerca de la banda mejor. El objetivo es acorralar a este jugador, o jugadora, después de que deje de driblar.
2. Las siguientes dos defensores buscan a jugadores que puedan actuar como receptores de un pase y se interponen ante estos jugadores. Se preparan para interceptar un pase mientras está presionado el que dribla. O flexionan, pivotean y saltan hacia adelante para robar el pase. Se mantienen a una distancia de acecho.

3. El defensor de atrás sólo se mueve cuando se pueda interceptar un pase.
4. Después de la presión, la zona se convierte en una trampa 2-1.
5. Si se juega con el balón retrocediendo hasta el otro lado de la pista, se vuelve a repetir el trap en este lado.
6. Si el balón atraviesa el trap, se corre al instante a las posiciones de defensa en media pista y se coloca en la zona 2-1-2.
7. Practicar este último pasó de 5 a 10 veces seguidas. Esta es la parte más difícil.
8. Se debe seguir presionando el balón hasta que atraviese la línea central.
9. Intercambie a los atacantes y defensores. Cambie a menudo las posiciones de los jugadores.

Resolución de problemas

1. Este tipo de defensa no es eficaz contra un equipo que hace buenos pases.
2. Emplee a los ayudantes para driblar con el balón hacia el trap, no a sus jugadores o comience la lección con sus jugadores a partir del trap.
3. Practique la recuperación en sprint hacia el campo de defensa cuando el balón atraviese el trap.

4. Los jugadores tienen que inmovilizar al pasador presionando. Los jugadores no han de intentar robar el balón. Deje que el atacante se encargue.”

2.1.5.2.2.3. Sistema de Defensa en Zona 1-2-2

Esta zona es más arriesgada que la 2-1-2 debajo del aro, pero gana en el control de los tiros externos.

La idea es apurar a los perimetrales (1, 2 y 3) para que ejecuten lanzamientos incómodos.

Es fundamental que los defensores se hablen, porque lo que el rival intentará penetrar hacia el aro.

Los dos defensores que se encuentren donde penetran hacia el aro los perimetrales (1 y 2 ó 1 y 3), deben cerrarse y un tercero, el que está más cerca al hombre que penetró, debe defender ante un posible pase a otro atacante que se encuentra en posición de lanzamiento.

Ese tercer hombre cubre la primera línea de pase para que ese potencial tirador no tire, o bien tire incómodo.

En los postes (4 y 5), la defensa tendrá la alternativa de hacerle una doble marca a los internos.

¿Cómo romper este sistema?: De la misma forma que la zona 2-1-2. Se debe rotar rápido la pelota, cortar hacia el aro y buscar a los internos en los postes. El ala-centro y centros deben moverse continuamente buscando el balón, porque en este sistema tienen más libertad para recibir. Los perimetrales deben evitar las marcas dobles pasando la pelota con velocidad.

<http://espndeportes.espn.go.com/news/print?id=468498&type=story>

2.1.5.2.2.4. Sistema de Defensa en Zona 2-3

En el libro “El baloncesto de ayer, hoy y siempre” escrito por Gustavo A. Viglione (p. 255-256) manifiesta “Es una formación de las denominados par, con dos jugadores en la primera línea y tres en la segunda. Los dos jugadores de la primera línea van a ser los más bajos normalmente el base y el escolta, ubicado en la segunda línea el más alto y lento en el medio y a los lados al alero y al otro jugador alto.

Esta formación es similar a la 2-1-2 diferenciándose en la posición del hombre del medio que se lo ubica más atrasado, siendo fuerte en todas las posiciones paralelas a la línea de fondo.

Utilización.- Es una defensa poco usual y se puede utilizar para defender a equipos que carecen de lanzamientos exteriores y que son fuertes sobre la línea de fondo, utilizando a dos pivots en las posiciones de poste bajo o con tiros desde las puntas.

Áreas vulnerables .- En esta defensa se considera como área vulnerable a la zona interior del trapecio, al eje de la cancha sobre la posición de la primera línea y a los espacios laterales que puedan entre la primera y segunda línea.”

2.1.5.2.2.5. Sistema de Defensa en Zona 2-1-2

En el libro “Baloncesto básico” escrito por Gladys Elena Campos (p. 196-197) manifiesta que “se puede identificar el tipo de defensa en zona 2-1-2 porque en su primera línea se coloca en posición inicial a dos jugadores, cuya función es ocuparse de los lanzamientos de media y larga distancia que se produzcan en sus respectivas áreas; uno en el centro y dos en la tercera línea.

Quienes mejor actúan en esta variante de defensa zonal para la línea delantera son los jugadores rápidos; en la línea atrás; los jugadores que además jueguen muy bien al lado del tablero y en el centro un jugador que desempeñe el papel de “pívot” con mucha habilidad junto al tablero.

Esta zona:

- Permite controlar muy bien el rebote “pívot” del equipo atacante.
- Se concentra en la importancia que adquiere la defensa sobre la canasta contraria.
- Evita eficazmente los cortes, neutralizando los postes bajos.
- Es muy vulnerable por los laterales y por las esquinas.”

2.1.5.2.2.6. Sistema de Defensa en Zona 1-3-1

En el libro “Baloncesto básico” escrito por Gladys Elena Campos (p. 199p) manifiesta que “el objetivo de esta variante es la creación de una línea de tres jugadores entre el aro y balón, independiente de sus lanzamientos. Un jugador se adelanta en la primera línea, este debe ser rápido, agresivo y con una preparación física excelente, pues su función es la de perseguir constantemente al adversario con balón en la parte central del terreno de juego impidiendo el acercamiento del armado hacia la canasta, deteniendo el dribbling de su adversario y obligándolo a pasar desde una posición incómoda; los tres jugadores se sitúan en la segunda línea, exigiéndose de ellos una buena agilidad y un juego regular en el tablero y el tablero; y el último jugador vigila el tablero siendo el mejor en esta posición.

Esta zona:

- Debe practicarse si se cuenta con un poste que asegure los rebotes.
- Es muy eficaz para pasar a una ofensiva rápida
- Da el resultado máximo en el área de tiro libre y en el juego del tablero.

2.1.5.2.3. Defensa Combinada

En el libro “Baloncesto aprender progresar” escrito por Hal Wissel (p. 243) manifiesta que: “Las defensas combinadas son aquellas en las que uno o dos jugadores están asignados a determinados adversarios individuales por ejemplo, un tirador excepcional y otros jugadores se

despliegan por zonas. Existen cuatro tipos de defensas combinadas y estas son la defensa personal flotada, formación en caja más uno, formación en diamante más uno y formación en triángulo más dos.

La formación en diamante más uno.

Esta defensa es similar a la anterior, ya que un jugador es asignado para impedir que el balón pase al mejor anotador, tirador o controlador del equipo adversario. No obstante, los otros cuatro jugadores se distribuyen en una zona 1-2-1 o alineación en forma de diamante.

La formación en triángulo más dos

Dos jugadores son asignados para defender individualmente a dos adversarios determinados, mientras los otros tres defensores se distribuyen en una zona 1-2 o triángulo de la línea de tiros libres.

En el libro “Baloncesto básico” escrito por Gladys Elena Campos (p.204-206) manifiesta que “Las defensas combinadas también llamadas mixtas, son las que utilizan los principios de la defensa personal y la zona, para construir otro estilo que no es ni una ni otra, pues puede ser algunos jugadores realicen defensa personal flotada y el resto presionada; lo cierto es que combinación que se desarrolle provoca verdadera confusión en los equipos oponentes, ya que lo normal es que un equipo se prepare para atacar las defensas básicas”. La defensa combinada se utiliza generalmente cuando se desea neutralizar al jugador más decisivo del equipo adversario o cuando se quiere utilizar las cualidades más destacadas del jugador que está realizando la defensa.

VENTAJAS	DESVENTAJAS
<ul style="list-style-type: none"> - La defensa puede ser dirigida para neutralizar al jugador más decisivo del equipo contrario. - Por su carácter insólito es un factor de sorpresa para el quipo atacante. - Utiliza muy bien las capacidades de los jugadores a la defensa. - Eficaz contra el driblador. - Eficaz contra lanzamientos de largas distancias. - El defensa que actúa delante cuenta con una defensa bien organizada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Débil contra un equipo que domina bien el balón. - No proporciona amplia cobertura a determinadas áreas del terreno de juego. - No es eficaz contra una ofensiva rápida. - Exige de los defensas una preparación especial. - Mientras las acciones están orientadas a neutralizar al jugador más decisivo, los otros gozan de cierta libertad de movimientos.

2.1.5.2.3.1. Defensa Personal Flotada

La defensa personal flotada, también llamada “semi-zona”, “caída” o “descansada”, combinada las ventajas de las defensas básicas: la defensa individual y la defensa zonal, en donde se marca a cada uno de los adversarios dentro de un sistema de ayuda mutua.

Siempre debe mantenerse la vigilancia sobre los jugadores asignados pero además se tiene la responsabilidad de ayudarse entre sí, es decir, si

todos los jugadores del equipo a la ofensiva están fuertemente marcados y uno de ellos evade su marca, inmediatamente el jugador defensor más próximo a la nueva posición ocupada por el atacante para ir a marcarlo, mientras su compañero se recupera y regresa con su marca, finalmente el jugador que realizó la ayuda regresa con el jugador que marcaba.

Otra de las ventajas de esta defensa es que no permite el acercamiento de los oponentes hasta el tablero, por jugarse en una zona muy estrecha; al obligarlo a los atacantes a realizar lanzamientos de media y larga distancia permite establecer un jugador defensivo que presione el lanzamiento.

En resumen este tipo de defensa es que no permite el acercamiento de los oponentes hasta el tablero, por jugarse en una zona muy estrecha; al obligar a los atacantes a realizar lanzamientos de media y larga distancia permite establecer un jugador defensivo que presione el lanzamiento.

En resumen de defensa la constituyen cuatro jugadores que flotan y uno que presiona al jugador atacante con el balón, siempre dentro de un esquema de rotación de acuerdo a la posición en que se encuentra el balón.

2.1.5.2.3.2. Formación Cuadrado más Uno

Constituye en que cuatro jugadores emplean una defensa zonal en cuadro, ubicándose dos adelante y dos atrás, mientras el quinto jugador realiza presión en toda la cancha sobre el oponente que se

considera de mayor peligrosidad o actúa libremente en calidad de defensa flotante.

Mientras que el jugador que realiza la marcación personal debe poseer unas cualidades especiales como defensa, que le permitan marcar estrechamente al jugador adversario más decisivo, interceptar los pases dirigidos a él, etc. Los defensas de la primera línea deben ser muy rápidos y los dos defensas restantes de la línea tienen la responsabilidad del juego al lado del tablero.

Este tipo de zona muy eficaz se orienta hacia un equipo que tiene entre sus miembros a un jugador que realiza muchos lanzamientos eficaces, cuya principal ventaja es que cuando el atacante principal de los adversarios se encuentra en la zona de cuadro, lo vigilan los defensas.

2.1.5.2.3.3. Formación Diamante y Uno

Esta variante de la defensa anterior en la que los jugadores se distribuyen uno adelante, dos en medio y uno atrás en la zona 1-2-1 o en forma de diamante, mientras el quinto jugador marca al atacante principal del equipo adversario o juega como defesa flotante.

En esta variante el jugador de la línea delantera debe ser muy rápido, los dos jugadores de la línea media muy ágiles y buenos al lado del tablero y el jugador en el tablero y el jugador en el tablero. Las funciones y cualidades del jugador que realiza la marca personal son las mismas que se ha referido en la variante anterior.

2.1.5.2.3.4. Formación Triángulo y Dos

La tercera variante de las defensas combinadas consiste en ubicar en un triángulo a todos los jugadores, mientras que los dos hombres realizan defensa personal agresiva en cualquier parte del terreno de juego. Se Puede emplear dos formas: en la primera, dos defensas en la línea delantera marcan personalmente a los adversarios, en la segunda hacen lo mismo tres. Dos defensas rápidos se colocan en línea delantera de atrás; los de la línea delantera marcan a los adversarios personalmente, pero uno de los defensas de la línea delantera se une por detrás al marcaje del adversario.”

2.1.5.2.4. Defensa Personal de Presión

En el libro “Baloncesto básico” escrito por Gladys Elena Campos (p.209-210) manifiesta que En la defensa personal de presión, los jugadores marcan como regla general a un solo jugador sin embargo, si el defensa pierde al jugador como marca debe dirigirse inmediatamente al área de tiro para ocupar una posición en la defensa o cambiarse para marcar a otro jugador que ha quedado descubierto”.

La defensa personal de presión generalmente puede iniciarse de dos maneras; en la primera cada jugador marca al atacante más cercano a él mientras que en la segunda cada jugador debe localizar al jugador que marca y comenzar el marcaje lo antes posible.

2.1.5.2.4.1. Defensa Personal de Presión en Media Cancha

El jugador que tiene el balón (1) es fuertemente presionado por A, mientras que B, C y I juegan línea de pase para evitar que sus respectivos jugadores reciban. D flota hasta e centro del área para proteger cualquier posible pase al fondo.

Si 2 recibe el balón, B lo presiona; mientras que A, C y D juegan línea de pase y E hace la flotación.

Cuando 4 tiene el balón, D cambia su posición para proteger la línea de fondo y E flota para proteger un pase elevado.

Si 4 dribla a la esquina lo sigue D. 3 asume una posición de poste bajo y C e coloca en frente y E le ayuda, mientras que A y B cuidan su marca se preparan para ir por el rebote en caso de haber lanzamiento.

2.1.5.2.4.2. Defensa Personal de Presión en $\frac{3}{4}$ de Cancha

El jugador que marca a I no penetra más allá de los $\frac{3}{4}$ de cancha. Si dos le regresa el balón a I, éste es presionado, mientras el reto juega línea de pases.

Cuando el balón llega a 3, todos los jugadores presionan y D flota hacia el área restrictiva para la protección.

2.1.5.2.4.3. Defensa Personal de Presión en Toda la Cancha

Cuando le pasa a 2 y avanza, a que estaba haciendo un doble marcaje con C sale a su encuentro, mientras el esto juega línea de pase.

Cuando 2 tiene el balón es presionado por B; A, D, C juegan línea de pase mientras que B juega para proteger un posible pase.

Cuando el balón llega a 4 es presionado; B, A y E juegan de pase y C flota.

Normas para tener en cuenta para la realización de la defensa personal de presión:

- Dirigir al atacante que posee el balón, hacia centro o a uno de los lados del terreno de juego.
- Jugar contra el driblador sin balón en posición alta.
- El jugador central debe marcar al central del equipo adversario.
- Jugar en posición alta en la zona delantera.”

2.2. Posicionamiento Teórico Personal

En los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones Cayambe y Otavalo no cuenta con licenciados de entrenamiento deportivo especializados en la disciplina de baloncesto, lo cual el trabajo lo realizan licenciados de educación física o monitores que sapan o en su juventud hayan practicado baloncesto.

Además la falta de interés de las autoridades competentes de las instituciones y de los padres de familia de los estudiantes de los colegios de las ciudades los cantones Otavalo y Cayambe al no contratar licenciados de entrenamiento deportivo significa una gran pérdida para los estudiantes en cualquier deporte especialmente en baloncesto lo que hace que en los partidos de baloncesto apliquen o no la táctica defensiva del baloncesto que es fundamental para la realización de un buen partido de baloncesto.

2.3. Glosario de Términos

Adaptación: Es la capacidad del organismo de adaptarse a las condiciones laborales, naturales, de la vida cotidiana y otros; así como los que se desarrollan a diferentes niveles: celular, organismo, sistemático y de todo el organismo.

Alero: Jugadores que se mueven por los pasillos laterales del campo de juego.

Alto rendimiento: Se entiende por deporte de alto rendimiento a aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva. Se entenderá por deportista de Alto Rendimiento, aquella persona dotada de talento o de condiciones necesarias en los aspectos de habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas en una disciplina deportiva específica desde su comienzo, en la etapa de iniciación hasta su arribo a la etapa de la maestría deportiva, con el objetivo de alcanzar los mejores resultados a nivel internacional.

Aptitud física: La aptitud física, se puede definir como la capacidad de nuestro cuerpo para realizar actividad física manteniendo un rendimiento óptimo, minimizando los efectos o la aparición del cansancio y fatiga.

Mientras mejor o más óptima sea la aptitud física del individuo, además disminuye el tiempo necesario para la recuperación. La aptitud física no está dada, sino que se desarrolló a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado; los beneficios no sólo tienen relación con el desempeño del cuerpo, sino que también los efectos se dan en la psiquis y en el buen funcionamiento de manera general para el organismo.

Condición física: Es la suma o combinación de todas las capacidades físicas determinadas para el rendimiento.

Cultura física: Conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre respecto al papel de las actividades físicas como medio de educación, como base de salud, etc.

Desmarque sin balón: Coordinado intencionadamente con el compañero.

Dribbling: Vocablo proveniente del inglés que significa regate.

Driblador: Deportista que utiliza el dribbling en una situación de ataque.

Finta: Acción que sirve para engañar al oponente, que consiste en un movimiento contrario.

Fuerza-Resistencia: Capacidad de realizar acciones que implican la utilización de la fuerza durante un periodo de tiempo prolongado.

Fundamentos: Cada una de las acciones que componen un juego.

Jugador exterior: Jugador que se mueve por fuera de la zona restrictiva; entre ellos cuentan los postes (medio, bajo y alto) y el pívot.

Jugador interior: Jugador que se mueve por fuera de la zona restrictiva; entre ellos cuentan los aleros (medio, bajo y alto) y pívot.

Línea final o línea de fondo: Línea demarcadora del campo de juego detrás de cada tablero.

Pantalla: Obstrucción legal que hace un atacante sobre un defensa sin que exista contacto entre ellos y con el fin de ayudar a su compañero a desmarcarse.

Pie de pivote: Pie de apoyo sobre el cual se pivota.

Presionar: Marcar a un oponente estrechamente.

Rebote: Acción en la que un jugador consigue la posesión del balón después de un lanzamiento al cesto.

Táctica: En términos generales, se entiende la táctica como las estructuras planificadas de un jugador y emplear los distintos sistemas defensivos como ofensivos que se van a ser en el juego.

Técnico: Conjunto de habilidades que permiten emplear los instrumentos propios del juego, con el fin de resolver las tareas propias en diferentes situaciones del juego.

Tiro libres: Lanzamiento directo al cesto, sin defensa, que se concede al jugador que ha sufrido una falta en el acto de lanzar o cuando el equipo que comete la falta ha superado el límite de faltas.

Visión periférica: habilidad con la que se amplía el ángulo visual y se domina todas las acciones de juego.

2.4. Interrogantes de la Investigación

- ¿Qué cantidad y calidad de conocimientos sobre los fundamentos técnicos defensivos demuestran tienen los entrenadores de las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el años lectivo 2011-2012 sobre los fundamentos técnicos defensivos?

- ¿Cuáles son los sistemas de juego que aplican los entrenadores en las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012?

- ¿Cómo elaborar una propuesta para el entrenamiento de la táctica defensiva del baloncesto fundamentada en juegos pre-deportivos que permita su aplicación a través de los entrenadores en las selecciones intermedias de los colegios fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo?

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICACIONES
Proceso dinámico continuo y sistemático, enfocado hacia los cambios de las conductas y rendimientos, mediante el cual verificamos logros adquiridos en función de los objetivos propuestos	Evaluación	Evaluación de la condición física Evaluación de los fundamentos técnicos	Evaluación del rendimiento Evaluación de la condición física Posición Básica Defensiva Desplazamientos Defensivos Marcación del jugador atacante Defensa del lado fuerte y lado débil Acciones recíprocas de dos o más jugadores(ataque y defensa) Pase y corte Pantallas
Se entiende la adopción racional de acciones individuales en pequeños grupos y de equipo, cuyo principal objetivo es determinar los medios y la forma de llevar el juego en condiciones concretas frente a un contrario y que se	Táctica Defensiva del Baloncesto	Defensa individual Defensa en zona	Ayuda Recuperación Flotación Defensa con cambios 2-1-2, 2-3 3-2, 1-2-2 2-2-1, 1-3-1 Variantes de zona

manifiesta en diferentes sistemas de juego		Defensa combinada	Caja y uno Diamante y uno Triángulo y dos
--	--	--------------------------	---

2.5. Matriz Categorical

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

El presente trabajo de investigación, se trata de una investigación cualitativa, cuantitativa y bibliográfica, con un diseño no experimental por cuanto no se manipulan variables; es decir se diseñó una encuesta y se aplicó a entrenadores, monitores y a los deportistas de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo con lo relacionado a la evaluación de la táctica defensiva del baloncesto.

3.1.1. Investigación Bibliográfica

La pasada fue una investigación de tipo bibliográfica ya que se la realizó con la ayuda de recopilación de información (libros, documentos, artículos, internet.) Toda esta información fue la guía para la recopilación del marco teórico y con el fin de que toda la información tenga coherencia con la matriz categorial.

3.1.2. Investigación de Campo

Fue una investigación de campo en vista que la realicé con acercamientos de todos los lugares de entrenamiento en donde estuvieron las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012 que formaron parte del estudio, se aplico los respectivos instrumentos (encuestas). Además se contó con la autorización de los rectores o rectoras de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012.

3.1.3. Proyecto Factible

Al ser un proyecto factible se propone la realización de una Guía Didáctica de Juegos Pre-deportivos para mejorar la Táctica Defensiva del Baloncesto.

3.2. Métodos de Investigación

3.2.1. Método Científico

Permitió organizar de forma sistemática el trabajo de investigación en las diferentes etapas, durante el proceso de la elaboración del anteproyecto, luego la ejecución del proyecto hasta llegar al diseño del informe final.

3.2.2. Método Histórico-Lógico

En los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo existen muchos profesores de cultura física que realizan el papel de entrenadores deportivos y monitores. Con la guía didáctica de juegos pre-deportivos se va a mejorar los sistemas tácticos defensivos del baloncesto que utilizan los entrenadores en los deportistas; se va a poder comprender mejor aún la aplicación de los sistemas tácticos defensivos del baloncesto en el juego y; será una herramienta de fácil uso para los entrenadores y monitores de baloncesto.

3.2.3. Método Analítico-Sintético

Con ayuda de este método se analizó e interpretó el problema de investigación de cada una de las preguntas según los indicadores a través de las encuestas que se aplicó a los entrenadores, monitores y deportistas de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo.

3.2.4. Método Estadístico

La estadística descriptiva orienta todo el proceso del análisis de los resultados obtenidos durante la aplicación del cuestionario y permitió establecer las frecuencias relativas y absolutas, datos que se utilizaron para los cálculos porcentuales, los mismos que fueron los que se encuentran detallados en tablas.

3.3. Técnicas e Instrumentos

Dentro de este trabajo investigativo se utilizó la técnica de la encuesta, con el propósito de recopilar información de los entrenadores, monitores y deportistas de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo. Como instrumento para recopilar la información se diseñó y utilizó la encuesta con la finalidad de recabar todas las inquietudes y requerimientos que fueron planteados por el investigador en los objetivos específicos del proyecto.

3.4. Población

La población la conforman 209 personas, entre ellas: entrenadores, monitores y deportistas de las selecciones intermedias de los colegios urbanos de los cantones de Cayambe y Otavalo.

3.5. Muestra

No se extraerá muestra, puesto que se trabajará con el total de la población, que la conforman 209 personas de los establecimientos

educativos participantes de los Colegios Urbanos, Fiscales y Particulares del cantón Cayambe.

Alumno-Deportistas de los colegios urbanos, fiscales y particulares del cantón Cayambe.

Colegio	Masculinos	Femeninos	Total
Colegio Nacional Nelson Isauro Torres Arroyo	26	7	33
Colegio Nacional Técnico Cayambe	28	12	40
Colegio Nacional Femenino Natalia Jarrín		21	21
Unidad Educativa Salesiana Domingo Savio	21	19	40
Total			134

Alumnos-Deportistas de los colegios urbanos, fiscales y particulares del cantón Otavalo.

Colegio	Masculinos	Femeninos	Total
Instituto Técnico Otavalo	23	10	33
Colegio Experimental Jacinto Collahuazo	18	12	30
Instituto Superior República del Ecuador		12	12
Total			75

Monitores o entrenadores de los colegios urbanos, fiscales y particulares del cantón Cayambe.

Colegio	Masculinos	Femeninos	Total
Colegio Nacional Nelson Isauro Torres Arroyo	1		1
Colegio Nacional Técnico Cayambe	1		1
Colegio Nacional Femenino Natalia Jarrín	1		1
Unidad Educativa Salesiana Domingo Savio	1		1
Total	4		4

Monitores o entrenadores de los colegios urbanos, fiscales y particulares del cantón Otavalo.

Colegio	Masculinos	Femeninos	Total
Instituto Técnico Otavalo	1		1
Colegio Experimental Jacinto Collahuazo	2		2
Instituto Superior República del Ecuador	1		1
Total	4		4

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados-Entrenadores

En el presente capítulo se presenta los resultados considerando los porcentajes mayoritarios de las respuestas emitidas por los encuestados; este modelo de análisis e interpretación de resultados se lo realizó ya que cada pregunta tiene varios ítems. En primer lugar se presenta el gráfico de respuestas de los entrenadores y monitores en porcentajes mayoritarios y posteriormente el gráfico de resultados de los deportistas.

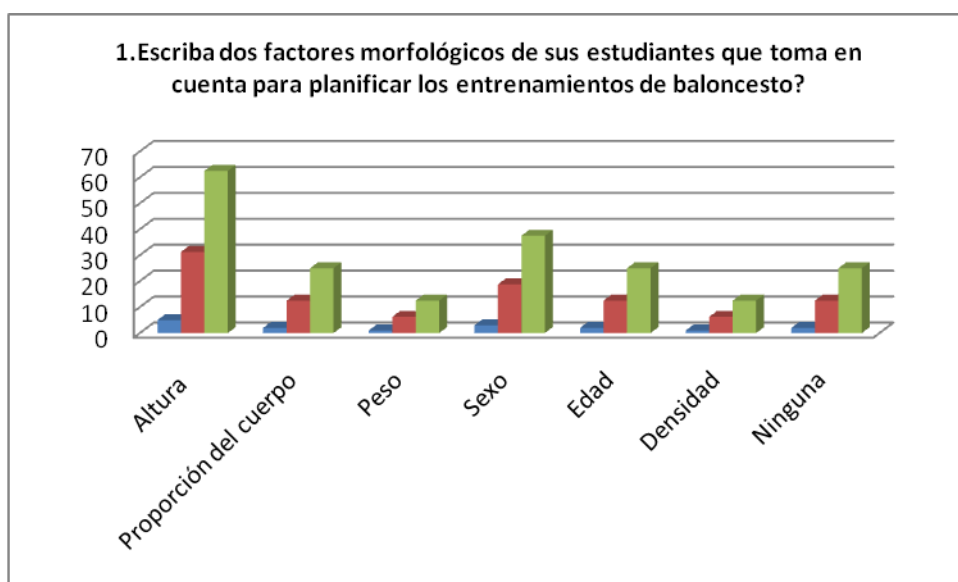
Para la interpretación de los resultados, se han comentado en forma conjunta, tanto el análisis de entrenadores y/o monitores como el de

deportistas y así realizar un cruce de la información que involucra a los dos estratos.

Encuestas para los entrenadores

- Escriba dos factores morfológicos de sus estudiantes que toma en cuenta para planificar los entrenamientos de baloncesto

Tabla 1



Fuente: Encuesta a Entrenadores

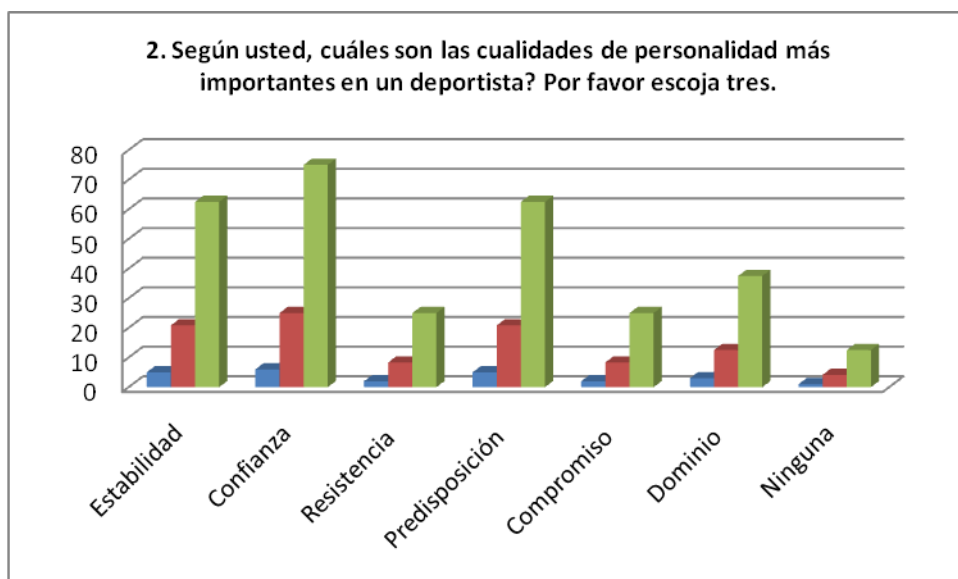
Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 1 se observa que el 63% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera a la altura como el elemento morfológico más importante para tomar en cuenta en la planificación de los entrenamientos en los encuestados así como el 38% equivalente a más de la cuarta parte de los encuestados considera al sexo como el elemento morfológico más importante para tomar en cuenta en la planificación de los entrenamientos en los deportistas por otra parte los elementos morfológicos que los entrenadores poco toman en cuenta en la planificación de los entrenamientos en los deportistas son: con un 25% de los encuestados considera a la proporción del cuerpo como el elemento morfológico más importante para tomar en cuenta en la planificación de los entrenamientos en los deportistas, el 25% de los encuestados considera a la edad como el elemento morfológico más importante para tomar en cuenta en la planificación de los entrenamientos en los deportistas, el 25% de los encuestados considera que ninguna de las opciones son importantes para tomar en cuenta en la planificación de los entrenamientos en los deportistas, el 13% de los encuestados considera al peso como el elemento morfológico más importante para tomar en cuenta en la planificación en los entrenamientos en los deportistas y el 13% de los encuestados considera al peso como el elemento morfológico más importante para tomar en cuenta en la planificación de los entrenamientos en los deportistas.

Estos resultados demuestran que los entrenadores o monitores tienen conocimientos sobre los factores morfológicos que hay que tomar en cuenta en la planificación de los entrenamientos en los deportistas pero no en su totalidad.

- Según usted, ¿Cuáles son las cualidades de personalidad más importantes en un deportista? Por favor escoja tres.

Tabla 2



Fuente: Encuesta a Entrenadores

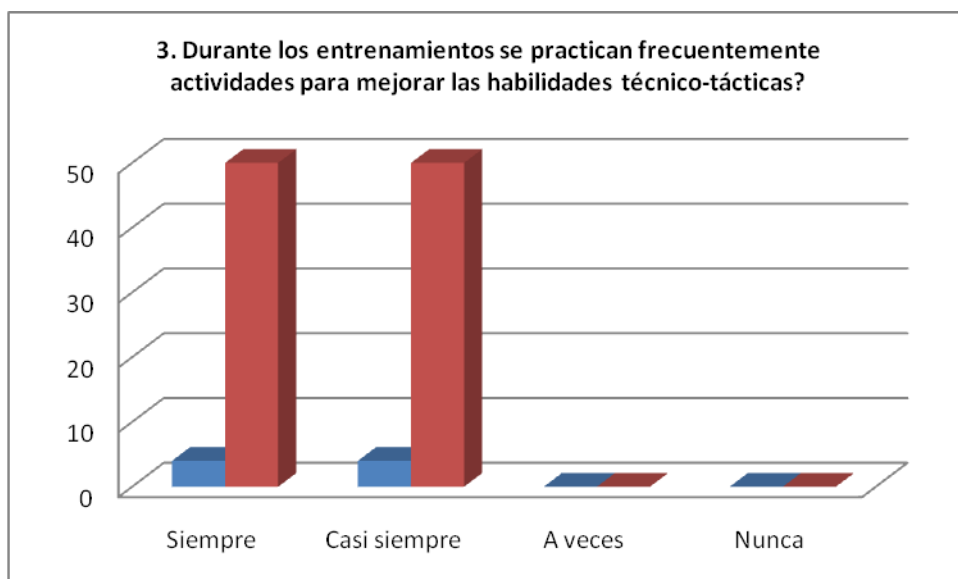
Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 2 se observa que el 75% equivalente a los tres cuartos de los encuestados considera a la confianza una cualidad de personalidad indispensable que debe tener un deportista, el 63% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera a la estabilidad psíquica una cualidad de personalidad indispensable que debe tener un deportista, el 63% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera a la predisposición a la competición una cualidad de personalidad indispensable que debe tener un deportista. Con menores porcentajes de los encuestados consideran que el resto de las cualidades de personalidad deben poseer los deportistas pero cabe destacar que son: con el 38% de los encuestados al dominio del estrés una cualidad de personalidad indispensable que debe tener un deportista, el 25% de los encuestados considera a la resistencia psicológica una cualidad de personalidad indispensable que debe tener un deportista, el 25% de los encuestados considera al compromiso una cualidad de personalidad indispensable que debe tener un deportista, el 13% de los encuestado opina que ninguna de las opciones deben tener los deportistas.

De esta indagación se deduce que los entrenadores o monitores tienen algo de conocimiento sobre las cualidades de personalidad que debe gozar un deportista.

- Durante los entrenamientos ¿Se practican frecuentemente actividades para mejorar las habilidades técnico-tácticas?

Tabla 3



Fuente: Encuesta a Entrenadores

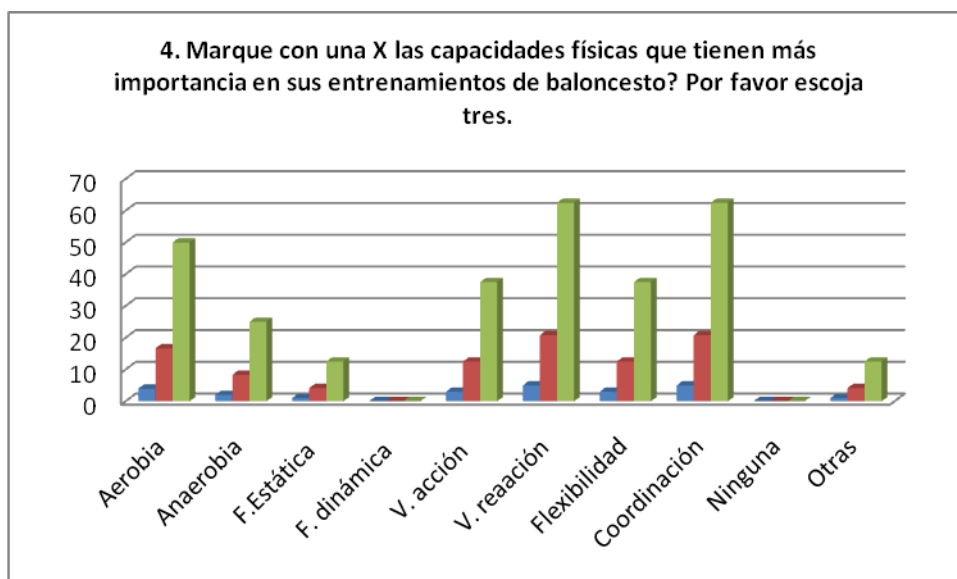
Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 3 se observa que el 50% equivalente a la mitad de los encuestados practican frecuentemente actividades para mejorar las habilidades técnico-tácticas y el 50% equivalente a la mitad de los encuestados casi siempre practican las actividades para mejorar las habilidades técnico-tácticas.

Lo que se deduce que los entrenadores o monitores si se preocupan en mejorar las habilidades técnico-tácticas.

- Marque con una X las capacidades físicas que tienen más importancia en sus entrenamientos de baloncesto. Por favor escoja tres.

Tabla 4



Fuente: Encuesta a Entrenadores

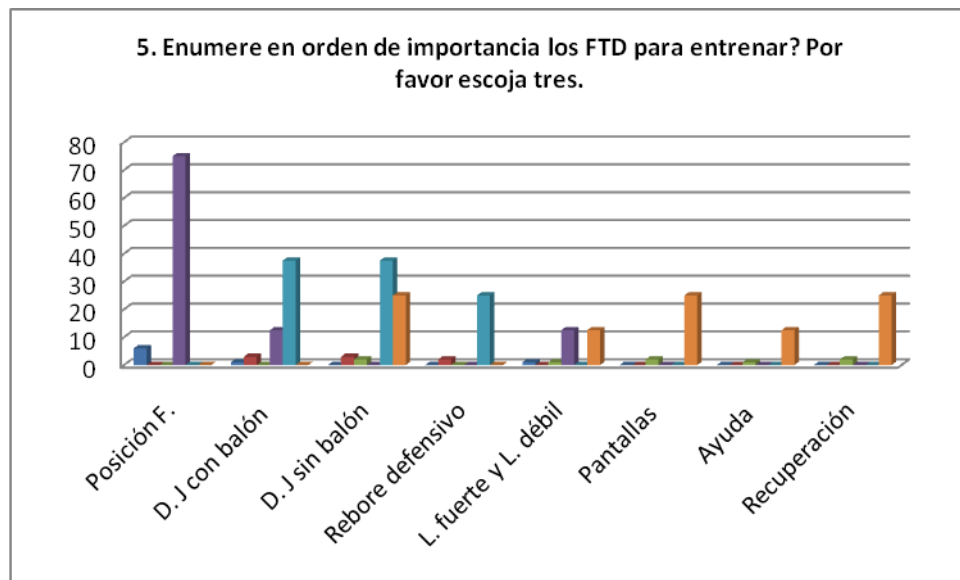
Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 4 se observa que el 63% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera que la velocidad de reacción es la cualidad física más importante en la planificación del entrenamiento en los deportistas, el 63% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera que la coordinación es la cualidad física más importante en la planificación del entrenamiento en los deportistas, el 50% equivalente a la mitad de los encuestados considera que la resistencia aerobia es la cualidad física más importante en la planificación del entrenamiento en los deportistas siendo estos tres los más destacados por los encuestados, el resto de cualidades físicas son menos importantes que las anteriores pero es importante describirlas. El 38% equivalente a más de la cuarta parte de los encuestados considera que la velocidad de acción es la cualidad física más importante en la planificación del entrenamiento en los deportistas, el 38% equivalente a más de la cuarta parte de los encuestados considera que la flexibilidad es la cualidad física más importante en la planificación del entrenamiento en los deportistas, el 25% equivalente a la cuarta parte de los encuestados considera que la resistencia anaerobia es la cualidad física más importante en la planificación del entrenamiento en los deportistas, el 13% de los encuestados considera que la fuerza estática es la cualidad física más importante en la planificación del entrenamiento en los deportistas y el 13% de los encuestados considera que otras cualidades físicas son importante en la planificación del entrenamiento en los deportistas.

Estos resultados demuestran que los entrenadores o monitores conocen poco o nada sobre las cualidades físicas que tienen mayor importancia en el entrenamiento del baloncesto.

- Enumere en orden de importancia los Factores Técnicos Defensivos para entrenar. Por favor escoja tres.

Tabla 5



Fuente: Encuesta a Entrenadores

Elaborado por: ALBAN J. 2013

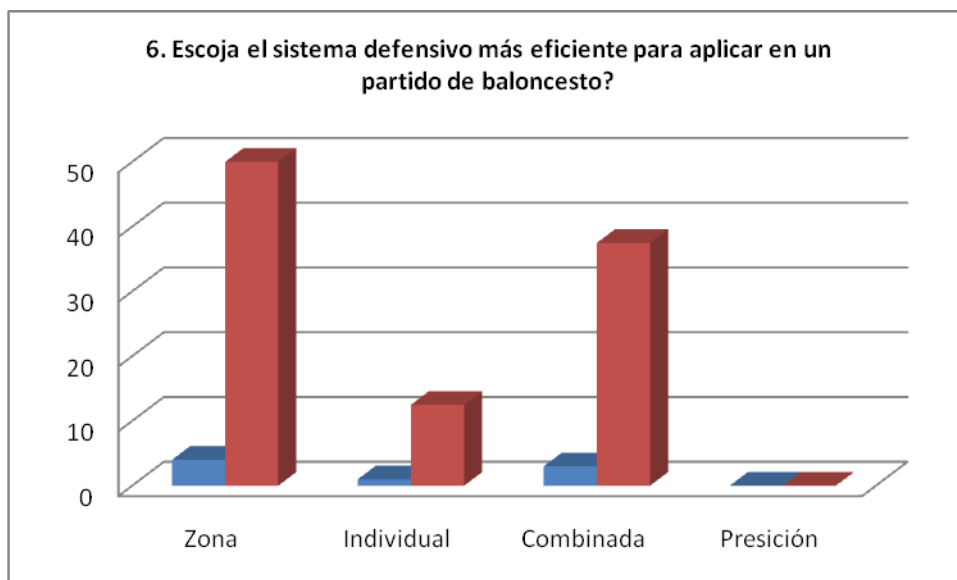
De la tabla 5 se observa que el 75% equivalente a los tres cuartos del total de los encuestados manifiesta que la posesión del balón es el elemento más importante entre los factores técnicos defensivos del baloncesto. El 12.5% de los encuestados considera que la defensa del jugador con balón es el elemento más importante entre los factores técnicos defensivos del baloncesto, así mismo el 37.5% de los encuestados opina que el defensa del jugador con balón un elemento importante entre los factores técnicos defensivos. El 37.5% equivalente a menos de la mitad de los encuestados considera que el defensa del jugador sin balón es un elemento importante entre los factores técnicos defensivos del baloncesto, así mismo el 25% de los encuestados considera que el defensa jugador sin balón es poco importante entre los

factores técnicos defensivos del baloncesto. El 25% de los encuestados manifiesta que el rebote defensivo es un elemento importante entre los factores técnicos defensivos del baloncesto. El 12.5% de los encuestados manifiesta que el lado fuerte y el lado débil es el elemento más importante entre los factores técnicos defensivos del baloncesto, así como el 12.5% de los encuestados considera que el lado débil y el lado fuerte es un elemento poco importante entre los factores técnicos defensivos del baloncesto. El 25% de los encuestados cree que las pantallas son elementos poco importantes entre los factores técnicos defensivos del baloncesto. El 12.5% de los encuestados opina que la ayuda es un elemento poco importante entre los factores técnicos defensivos del baloncesto. El 25% de los encuestados considera que la recuperación es un elemento poco importante entre los factores técnicos defensivos del baloncesto.

Estos resultados dan a entender que los entrenadores o monitores conocen poco sobre los factores técnicos defensivos del baloncesto lo cual es de gran importancia en la aplicación de la táctica defensiva del baloncesto.

- Escoja el sistema defensivo más eficiente para aplicar en un partido de baloncesto

Tabla 6



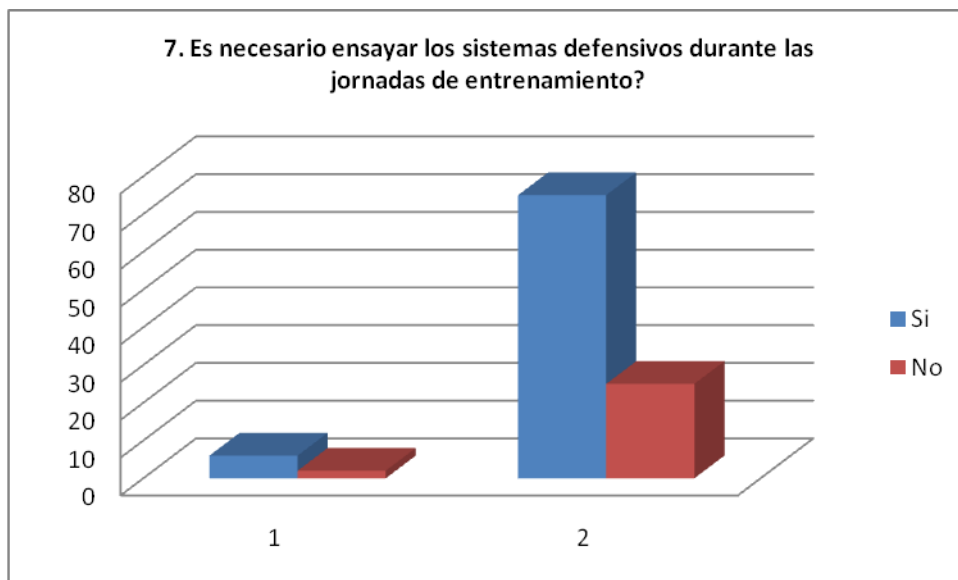
Fuente: Encuesta a Entrenadores

Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 6 se observa que el 50% equivalente a la mitad de los encuestados considera que la defensa en zona es el sistema defensivo más eficiente para aplicar en un partido de baloncesto, el 37.5% equivalente a menos de la mitad de los encuestados opina que la defensa combinada es el sistema más eficiente para aplicar en un partido de baloncesto, el 12.5% equivalente a menos la cuarta parte de los encuestados considera que el sistema individual es el sistema más eficiente para aplicar en un partido de baloncesto. Estos resultados muestran que la gran mayoría de los entrenadores o monitores utilizan al sistema es zona para la aplicación de los partidos, siguiéndoles la defensa combinada y por último la defensa individual.

- ¿Es necesario ensayar los sistemas defensivos durante las jornadas de entrenamiento?

Tabla 7



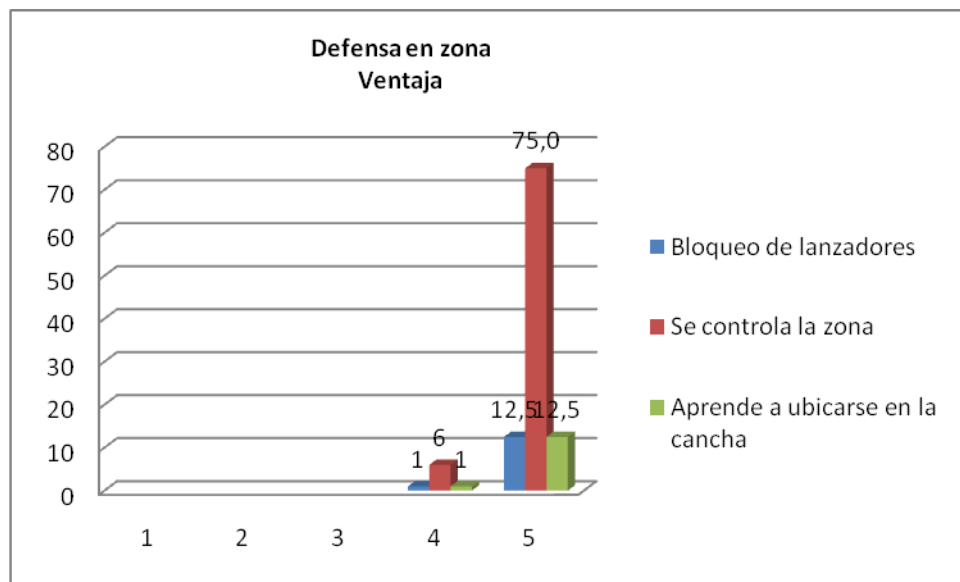
Fuente: Encuesta a Entrenadores

Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 7 se observa que el 75% equivalente a los tres cuartos de los encuestados si ensayan los sistemas defensivos durante las jornadas de entrenamiento así también el 25% equivalente a la cuarta parte de los encuestados no practican los sistemas defensivos en las jornadas de entrenamiento lo cual nace una contradicción con la tabla 6 ya que si no ensayan los sistemas defensivos como aplican los deportistas los sistemas defensivos en los partidos de baloncesto.

- Escriba una ventaja y una desventaja de los sistemas defensivos que conoce
- Ventaja del sistema de defensa en zona

Tabla 8

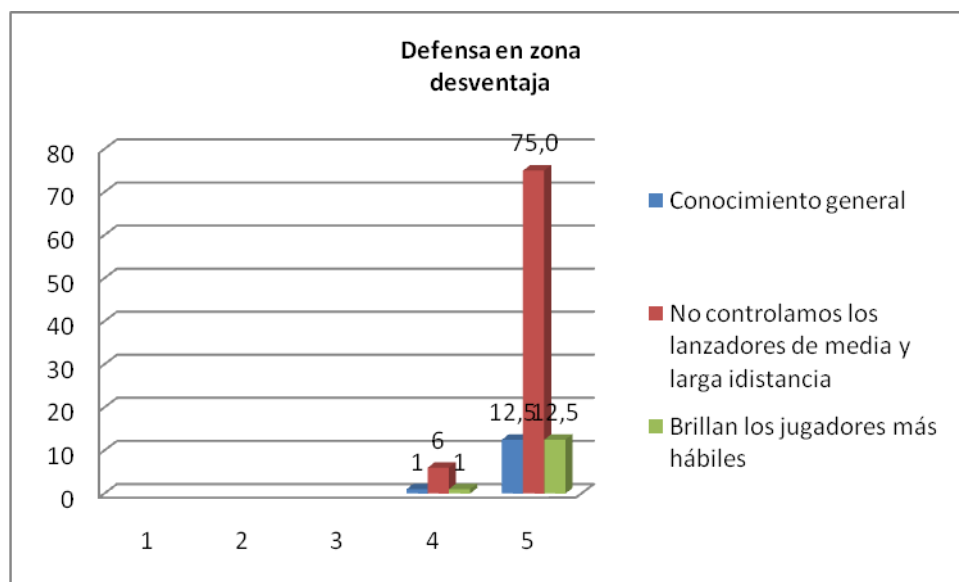


Fuente: Encuesta a Entrenadores
 Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 8 sobre las ventajas del sistema defensivo en zona se observa que el 75% equivalente a los tres cuartos de los encuestados opinó que se controla la zona es una ventaja del sistema defensivo en zona, el 12.5% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados opinó que el bloqueo de los lanzadores es una ventaja del sistema defensivo en zona, 12.5% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados considera que aprender a ubicarse en la cancha es una ventaja del sistema defensivo en zona. Estos resultados muestran que los entrenadores tienen idea sobre las ventajas del sistema defensivo en zona.

- Desventaja del sistema de defensa en zona

Tabla 9



Fuente: Encuesta a Entrenadores

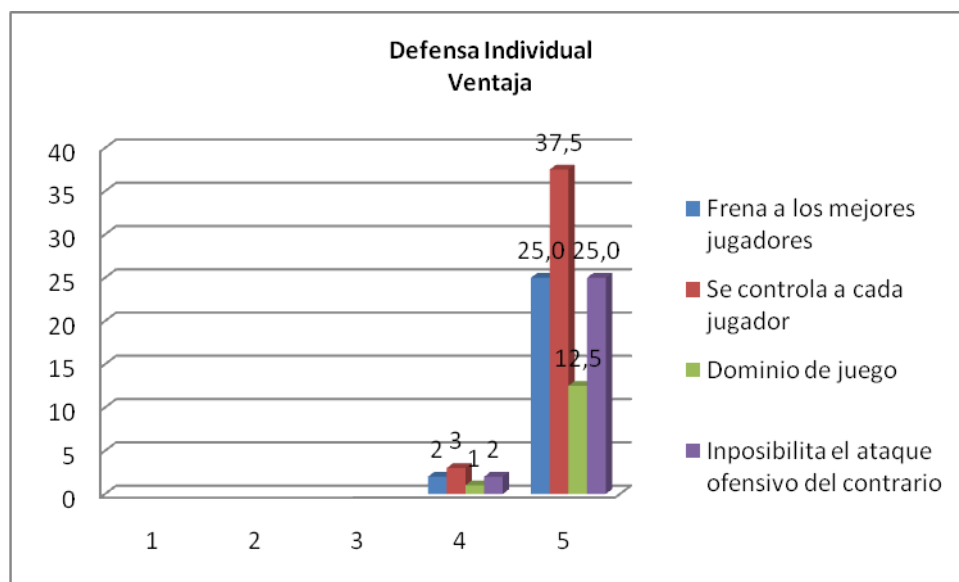
Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 8 sobre las desventajas del sistema defensivo en zona se observa que el 75% equivalente a los tres cuartos de los encuestados opina que no se controla los lanzamientos de media y larga distancia, el 12,5% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados considera que el aprender conocimiento general es una desventaja del sistema defensivo en zona, el 12,5% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados creen que el brillar los jugadores más hábiles es una desventaja del sistema defensiva en zona.

Las respuestas obtenidas de los entrenadores y los monitores demuestran que no poseen un conocimiento sólido sobre las desventajas del sistema defensivo en zona.

- Ventaja de la defensa individual

Tabla 10



Fuente: Encuesta a Entrenadores

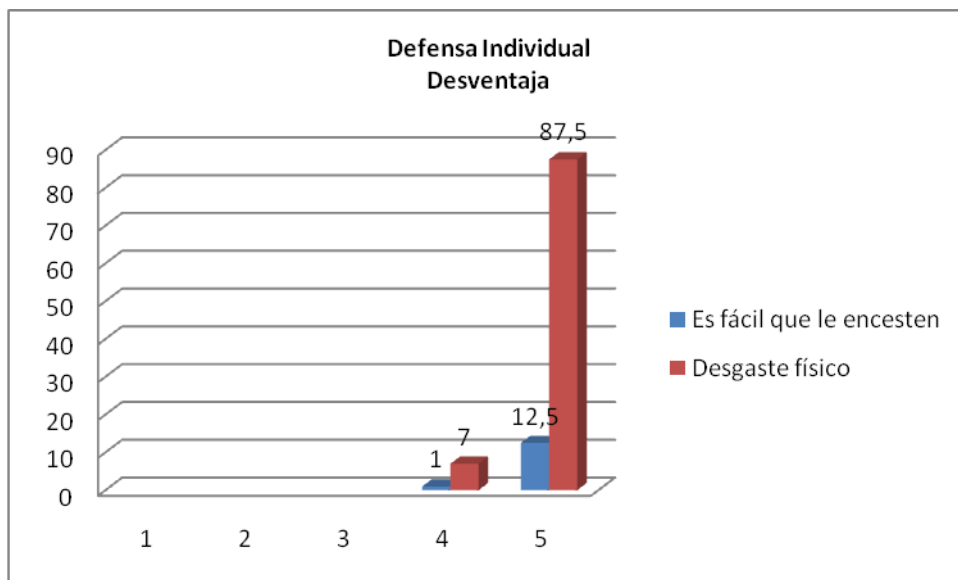
Elaborado por: ALBAN J. 2013

En la tabla 8 sobre las sobre las ventajas del sistema defensivo individual se observa que el 37.5% de los encuestados considera que el controlar a cada jugador es una ventaja del sistema defensivo individual, el 25% de los encuestados opina que el frenar a los mejores jugadores es una de las ventajas del sistema defensivo individual, el 25% de los encuestados cree que imposibilitar el ataque ofensivo del contrario es una ventaja del sistema defensivo individual, el 12.5% de los encuestados considera que el dominio de juego es una de las ventajas del sistema defensivo individual.

Por los resultados se deduce que si conocen las ventajas del sistema defensivo individual.

- Desventaja de la defensa individual

Tabla 11



Fuente: Encuesta a Entrenadores

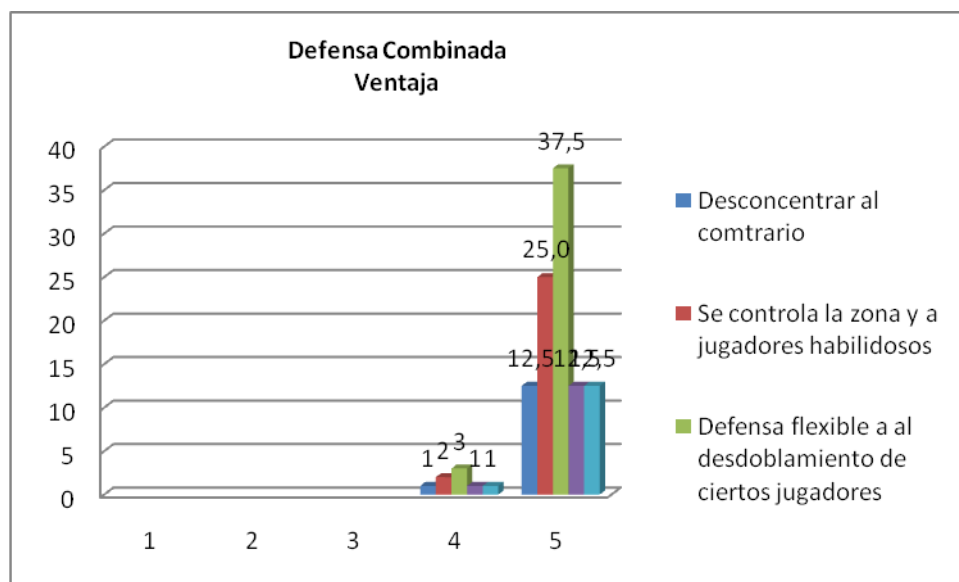
Elaborado por: ALBAN J. 2013

En la tabla 8 sobre las desventajas de la defensa individual se observa que el 87.5% equivalente a más de los tres cuartos partes de los encuestados manifiesta que el desgaste físico es una de las desventajas del sistema defensivo individual, así como el 12.5% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados manifiesta que es fácil que le encesten es una desventaja del sistema defensivo individual.

Los resultados demuestran que los entrenadores y los monitores si tienen conocimiento sobre las desventajas de la defensa individual.

- Ventaja de la defensa combinada

Tabla 12



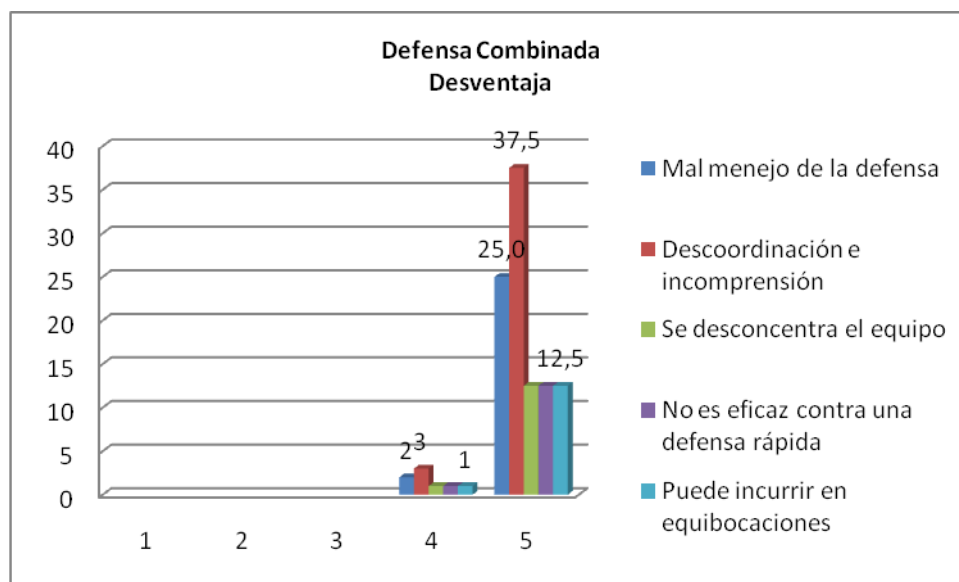
Fuente: Encuesta a Entrenadores

Elaborado por: ALBAN J. 2013

En la tabla 8 sobre las ventajas de la defensa combinada se observa que el 37.5% opina que el defensa es flexible a ciertos desdoblamientos es una ventaja de las defensa combinada, el 25% de los encuestados considera que controlar la zona y a jugadores habilidosos es una ventaja de la defensa combinada, el 12.5% de los encuestados manifiesta que desconcentrar al contrario es una ventaja de la defensa combinada, el 12.5% de los encuestados cree que una combinación de la defensa en zona y defensa individual es una ventaja de la defensa combinada y el 12.5% de los encuestados opina que no existe ninguna ventaja de la defensa combinada. Estos resultados demuestran que los entrenadores y los monitores tienen algo de conocimiento sobre la defensa combinada o mixta.

- Desventaja de la defensa combinada

Tabla 13



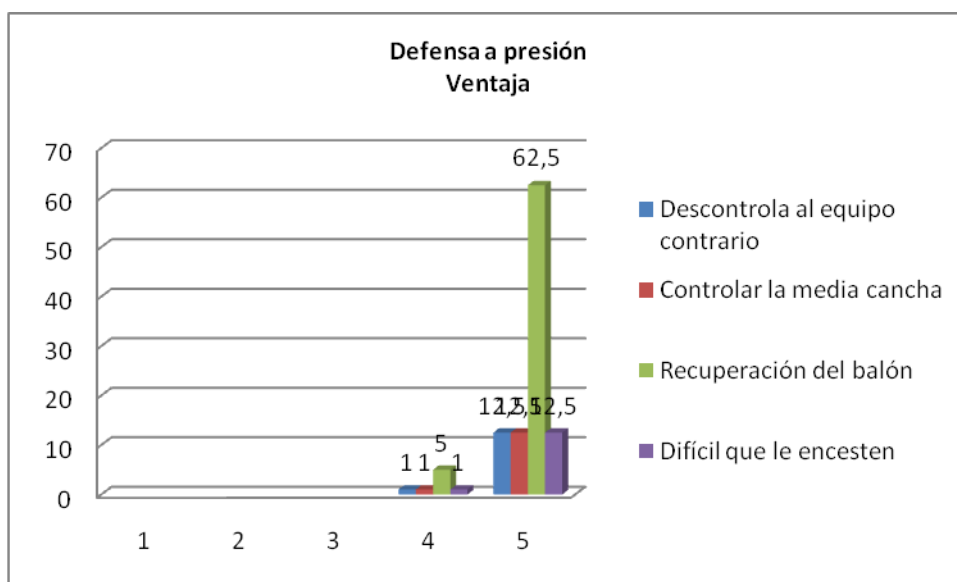
Fuente: Encuesta a Entrenadores

Elaborado por: ALBAN J. 2013

En la tabla 8 sobre las desventajas de la defensa combinada se observa que el 37.5% de los encuestados opina que la descoordinación e incomprensión es una de las desventajas de la defensa combinada, el 25% de los encuestados considera que el mal manejo de la defensa es una de las desventajas de la defensa combinada, el 12.5% de los encuestados cree que la desconcentración del equipo es una de las desventajas de la defensa combinada, el 12.5% de los encuestados considera que el equipo al no ser eficaz ante una defensa rápida es una de las desventajas de la defensa combinada, el 12.5% de los encuestados opina el incurrir en equivocaciones es una de las desventajas de la defensa combinada. De esta indagación se deduce que los entrenadores y monitores no tienen conocimiento acerca de las desventajas de la defensa combinada.

- Ventaja de la defensa personal de presión

Tabla 13



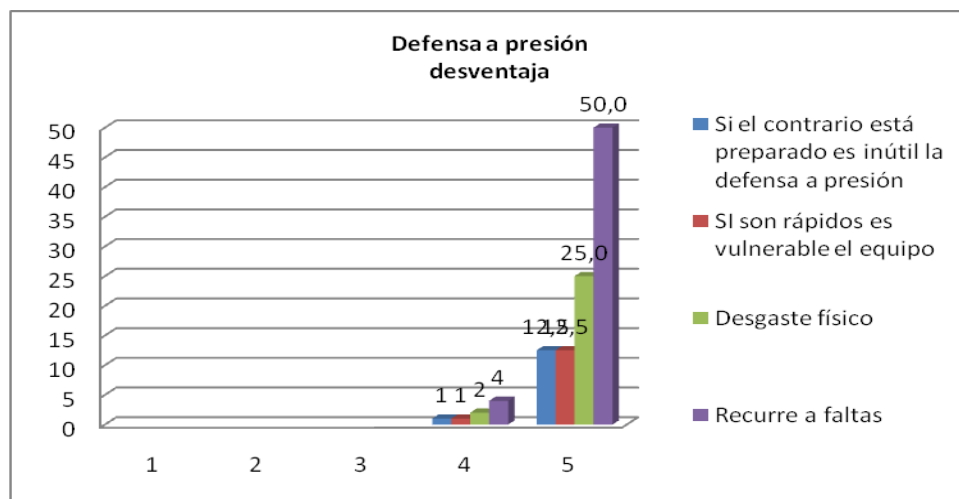
Fuente: Encuesta a Entrenadores

Elaborado por: ALBAN J. 2013

En la tabla 8 sobre las ventajas de la defensa a presión se observa que el 62.5% más de la mitad de los encuestados opina que la recuperación del balón es una de las ventajas de la defensa personal de presión, el 12.5% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados opina que el descontrolar al equipo contrario es una de las ventajas de la defensa personal de presión, el 12.5% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados opina que controlar la media cancha es una de las ventajas de la defensa personal de presión, el 12.5% de los encuestados equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados cree que la dificultad del equipo contrario para encestar es una de las ventajas de la defensa personal de presión. Por lo que se interpreta que los entrenadores y los monitores tienen poco conocimiento sobre las ventajas de la defensa personal a presión.

- Desventaja de la defensa personal de presión

Tabla 14



Fuente: Encuesta a Entrenadores

Elaborado por: ALBAN J. 2013

En la tabla 8 acerca de las desventajas de la defensa personal a presión se observa que el 50% equivalente a la mitad de los encuestados opina que al recurrir el equipo a faltas es una de las desventajas de la defensa personal de presión, el 25% equivalente a la cuarta parte de los encuestados opina que el desgaste físico es una de las desventajas de la defensa personal de presión, el 12.5% equivalente a menos de la mitad de los encuestados opina que el equipo contrario no puede defenderse es una de las desventajas de la defensa personal de presión, el 12.5% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados cree que la rapidez del equipo burla al equipo contrario es una de las desventajas de la defensa personal de presión. Por lo que se entiende que los entrenadores y monitores no poseen conocimiento sobre las desventajas de la defensa combinada. La falta de conocimiento de los entrenadores y monitores acerca de los sistemas defensivos del baloncesto hacen que la práctica de los

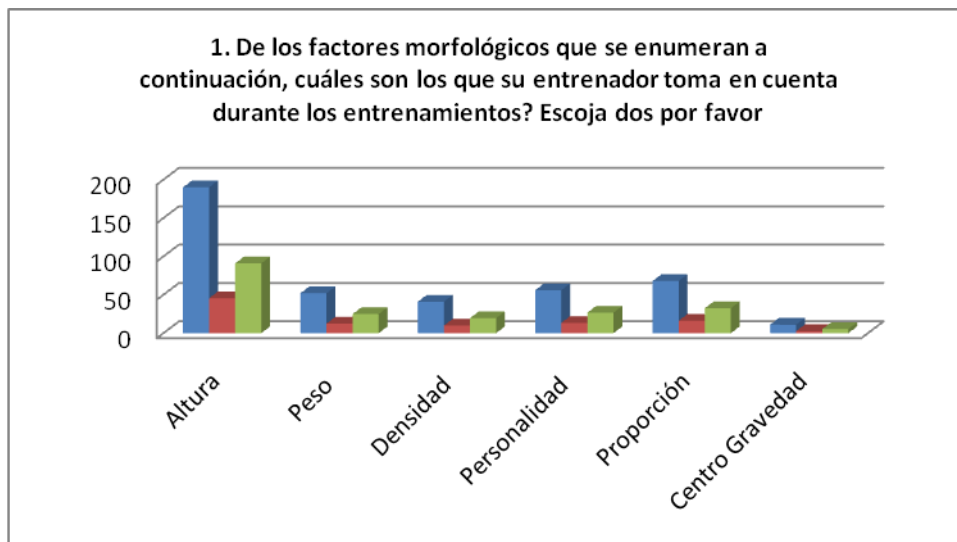
sistemas defensivos en los entrenamientos sea inútil y por lo tanto no funcione es los partidos de baloncesto.

4.2 Análisis e Interpretación de Resultados-Deportistas

Encuesta para los deportistas

- De los factores morfológicos que se enumeran a continuación, ¿Cuáles son los que su entrenador toma en cuenta durante los entrenamientos? Escoja dos por favor.

Tabla 1



Fuente: Encuesta a Deportistas

Elaborado por: ALBAN J. 2013

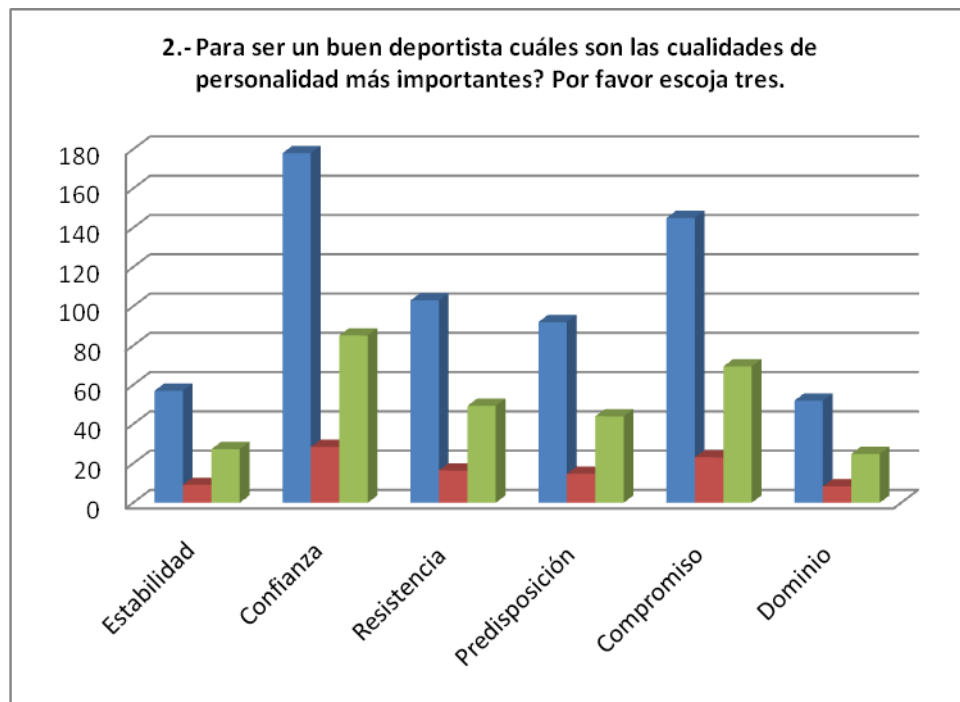
De la tabla 1 se observa que el 91% equivalente a más de los tres cuartas partes de los encuestados es el elemento morfológicos más importante que el entrenador toma en cuenta durante los entrenamientos, el 33% de equivalente a más de la cuarta parte de los encuestados considera que la proporción del cuerpo es el elemento morfológico más importante que el entrenador toma en cuenta durante los entrenamientos, 27% equivalente a más de la cuarta parte de los encuestados manifiesta

que la personalidad es el elemento morfológico más importante que el entrenador toma en cuenta en los entrenamientos, el 25% equivalente a la cuarta parte de los encuestados considera que el peso es elemento morfológico más importante que entrenador toma en cuenta en sus entrenamientos, el 20% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados cree que la densidad es el elemento morfológico más importante que el entrenador toma en cuenta en sus entrenamientos y el 5% de los encuestados piensa que el centro de gravedad es el elemento morfológico más importante.

La respuesta de los deportistas concuerdan con las respuestas de los entrenadores lo cual es importante que los deportistas sepan cuales son los elementos morfológicos que se debe considerar para entrenar o no a un deportista.

- Para ser un buen deportista ¿Cuáles son las cualidades de personalidad más importantes? Por favor escoja tres.

Tabla 2



Fuente: Encuesta a Deportistas

Elaborado por: ALBAN J. 2013

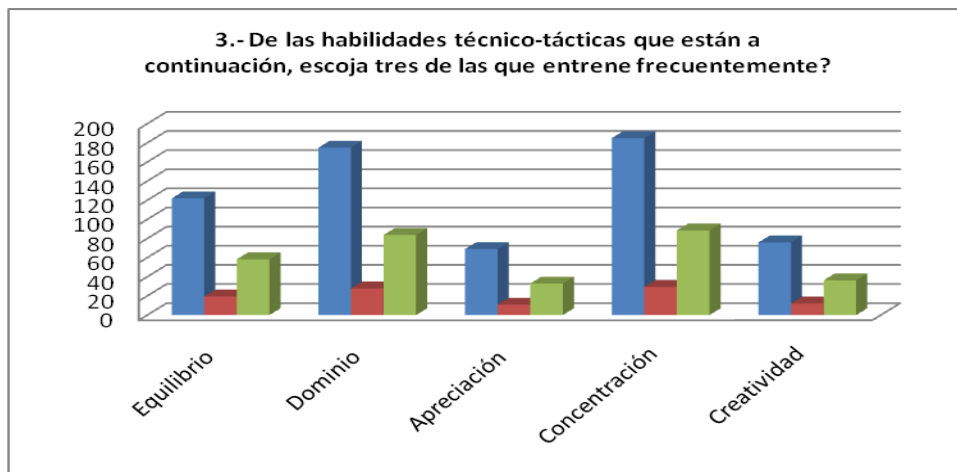
En la tabla 2 se observa que el 85% equivalente a más de las tres cuartas partes de los encuestados opinan que la confianza es la cualidad de personalidad más importante que debe poseer un buen deportista, el 69% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera que el compromiso es la cualidad de personalidad más importante que debe poseer un buen deportista, el 49% equivalente a más de la mitad de la cuarta parte de los encuestados cree que la resistencia psicológica es la cualidad de personalidad más importante

que debe tener un buen deportista, el 44% equivalente a más de la cuarta parte de los encuestados opina que la predisposición a la competición es la cualidad de personalidad más importante que debe gozar un buen deportista, el 27% equivalente a más de cuarta parte de los encuestados considera que la estabilidad psicológica es la cualidad más importante que debe tener un buen deportista, el 25% equivalente a la cuarta parte de los deportistas considera que el dominio es la cualidad de personalidad más importante que debe tener un buen deportista.

Estos resultados ponen a prueba que los deportistas poco conocen sobre las cualidades de personalidad que deben tener cada uno de ellos, sean en entrenamientos o en competencia lo que resulta una gran preocupación para la obtención de un buen resultado.

- De las habilidades técnico-tácticas que están a continuación, escoja tres de las que entrene frecuentemente

Tabla 3



Fuente: Encuesta a Deportistas

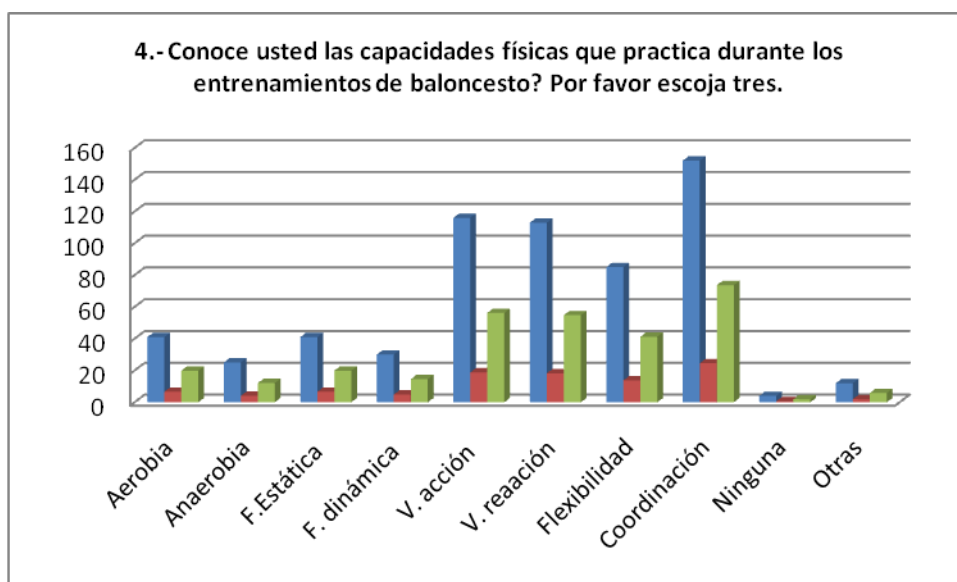
Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 3 se observa que el 89% equivalente a más de las tres cuartas partes de los encuestados consideran que la concentración es la habilidad técnico-táctica que más practican en los entrenamientos, el 84% equivalente a más de las tres cuartas partes de los encuestados considera que el dominio es la habilidad técnico-táctica que practican frecuentemente en los entrenamientos, el 58% equivalente a más de la mitad de los encuestados cree que el equilibrio es la habilidad técnico-táctica que más practican en los entrenamientos, el 36% equivalente a más de la cuarta parte de los encuestados opina que la creatividad es la habilidad técnico-táctica que más practican en los entrenamientos, el 33% equivalente a más de la cuarta parte de los encuestados considera que la apreciación es la habilidad técnico-táctica que practican frecuentemente en los entrenamientos.

Puedo concluir que en conjunto a la tabla 3 de los entrenadores encuestados si ponen en práctica las habilidades técnico-táctica en los entrenamientos.

- Conoce usted las capacidades físicas que practica durante los entrenamientos de baloncesto. Por favor escoja tres.

Tabla 4



Fuente: Encuesta a Deportistas

Elaborado por: ALBAN J. 2013

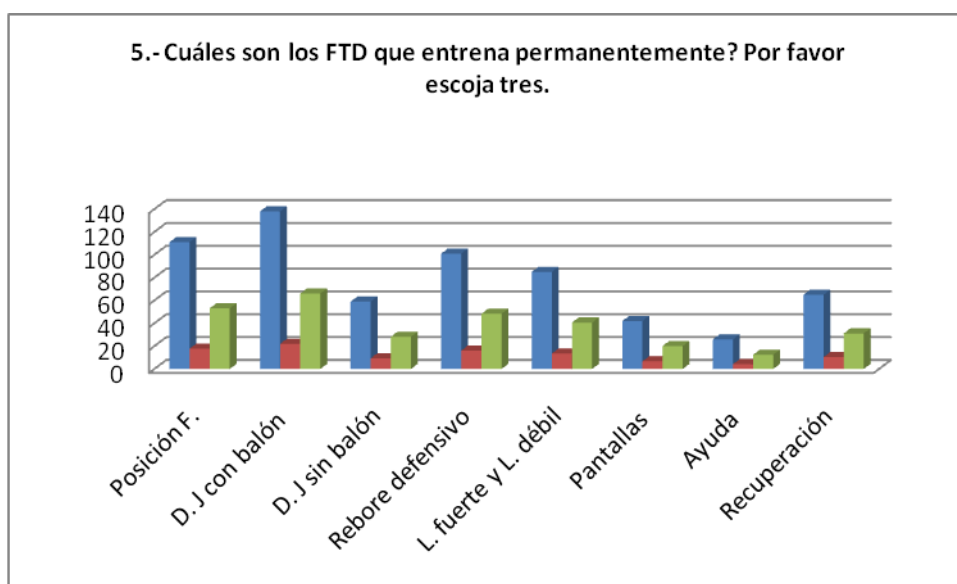
De la tabla 4 se observa que el 74% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera que la coordinación es la cualidad física que practican frecuentemente en los entrenamientos, el 56% equivalente a más de la mitad de los encuestados consideran que la velocidad de acción es la cualidad física que practican frecuentemente en los entrenamientos, el 55% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera que la velocidad de reacción es la cualidad física que más practican en los entrenamientos, aquellas fueron la cualidades físicas que los deportistas más practican en los entrenamientos a continuación la cualidades físicas que los deportistas menos practican en los entrenamientos pero que son importantes mencionarlas. El 40% de los encuestados opina que la flexibilidad es una de las cualidades física practican en los entrenamientos, el 20% de los encuestados cree que la

resistencia aerobia es una de las cualidades física practican en los entrenamientos, el 20% de los encuestados considera que la fuerza estática es una de las cualidades física practican en los entrenamientos, el 15% de los encuestados considera que la fuerza dinámica es una de las cualidades física practican en los entrenamientos, el 12% de los encuestados cree que la resistencia anaerobia es una de las cualidades física practican en los entrenamientos, el 6% de los encuestados cree que otras son las cualidades física practican en los entrenamientos y el 2% de los encuestados considera que no entrenan las cualidades físicas en los entrenamientos.

La tabla 4 de los deportistas encuestados con relación a la tabla 4 de los entrenadores o monitores de los encuestados revelan que algunos deportistas conocen o saben poco sobre las cualidades físicas que se entrenan en los entrenamientos lo que significa una falta de interés de los deportistas hacia las cualidades físicas que se deben entrenar en baloncesto.

- ¿Cuáles son los Factores Técnicos Defensivos que entrena permanentemente? Por favor escoja tres.

Tabla 5



Fuente: Encuesta a Deportistas
Elaborado por: ALBAN J. 2013

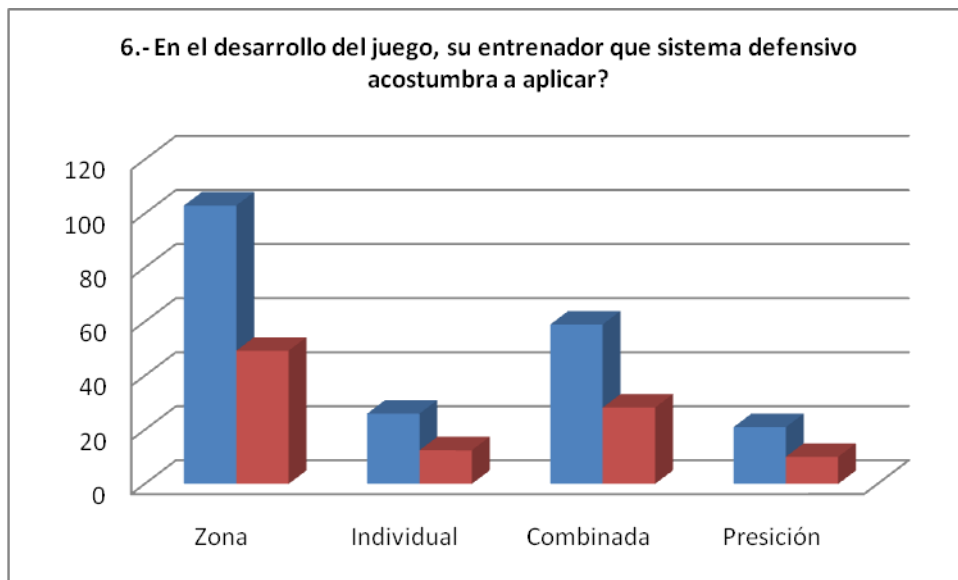
De la tabla 5 se observa que el 66% equivalente a más de la mitad de los encuestados opina que la defensa del juego con balón es uno de los factores técnicos defensivos que más practican en los entrenamientos. El 53% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera que la posición fundamental es uno de los factores técnicos defensivos que más practican durante los entrenamientos, el 48% de los encuestados equivalente a más de la cuarta parte de los encuestados opina que el rebote defensivo es uno de los factores técnicos defensivos que más practican durante los entrenamientos. Estos fueron los factores técnicos que a consideración de los deportistas encuestados más practican durante los entrenamientos, a continuación los factores técnicos

defensivos que menos practican en los entrenamientos pero es importante resaltar cuales son; el 41% de los encuestados considera que el lado fuerte y el lado débil el factor técnico defensivo que practican usualmente en los entrenamientos, 31% de los encuestados cree que la recuperación es el factor técnico defensivo que practican constantemente en los entrenamientos, el 28% de los encuestados opina que la defensa del juego sin balón es el factor técnico defensivo que practican comúnmente en los entrenamientos, el 20% de los encuestados cree que las pantallas es el factor técnico defensivo que practican normalmente en los entrenamientos y el 12% de los encuestados considera es el factor técnico defensivo que practican prácticamente en los entrenamientos.

En conjunto los resultados de la tabla 5 de los deportistas encuestados con la tabla 5 de los entrenadores encuestados; si entrenan los factores técnicos defensivos aunque no en el orden de importancia que se debería entrenar.

- En el desarrollo del juego, su entrenador que sistema defensivo acostumbra a aplicar

Tabla 6



Fuente: Encuesta a Deportistas

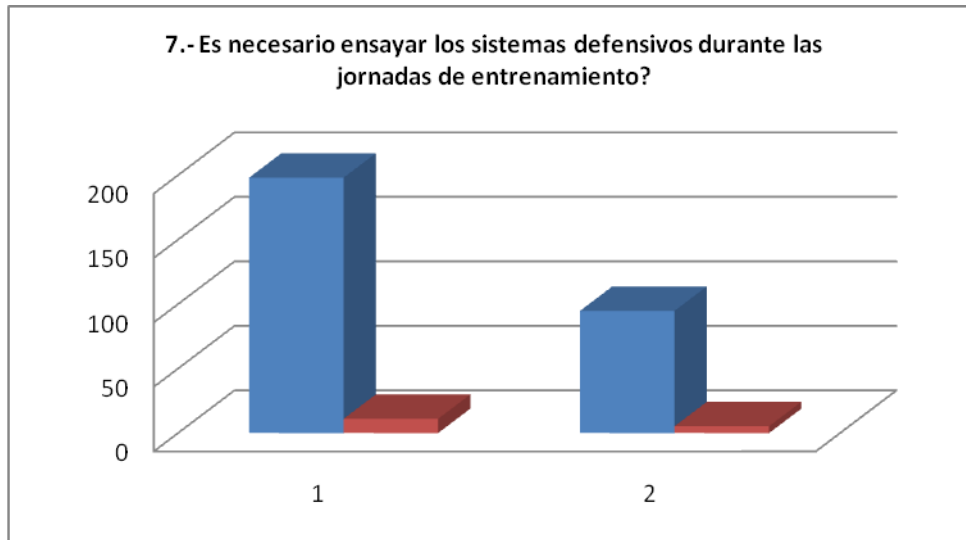
Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 6 se observa que el 49% de los encuestados, consideran que el sistema defensivo en zona es aquel que el entrenador pone en práctica en los partidos de baloncesto, el 28% de los encuestados, consideran que la defensa combinada es aquel que el entrenador pone en práctica en los partidos de baloncesto, el 12% de los encuestados, consideran que el sistema defensivo individual es aquel que el entrenador pone en práctica en los partidos de baloncesto, el 10% de los encuestados, consideran que el sistema defensivo personal de presión es aquel que el entrenador pone en práctica en los partidos de baloncesto.

Según la tabla 6 de los deportistas encuestados con la tabla 6 de los entrenadores y monitores encuestados manifiestan que los deportistas tienen conocimientos sobre los sistemas defensivos que usa el entrenador o monitor en los entrenamientos y aplica en los partidos.

- ¿Es necesario ensayar los sistemas defensivos durante las jornadas de entrenamiento?

Tabla 7



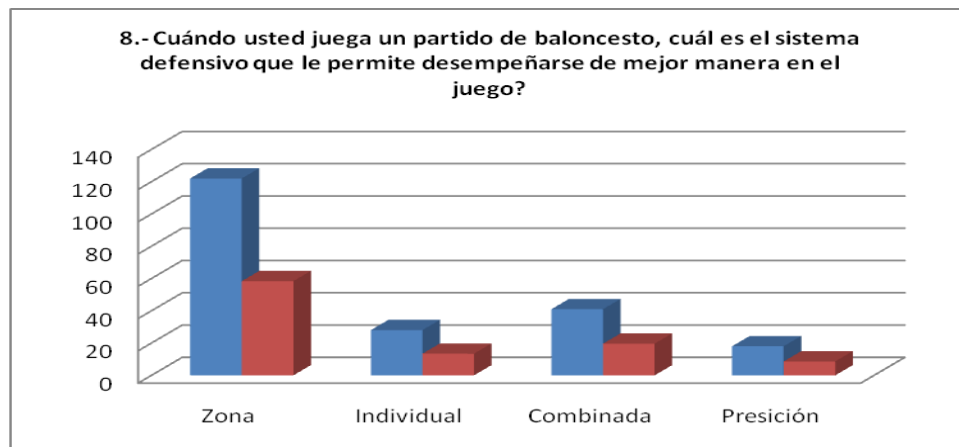
Fuente: Encuesta a Deportistas
 Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 7 se observa que el 95% equivalente a más de los tres cuartas partes de los encuestados consideran que si es necesario ensayar los sistemas defensivos en los entrenamientos, por otro parte el 5% de los encuestados opina que no es necesario ensayar los sistemas defensivos en los entrenamientos.

La gran mayoría de los deportistas encuestados si conocen que es necesario ensayar los sistemas defensivos durante los entrenamientos.

- Cuándo usted juega un partido de baloncesto, ¿Cuál es el sistema defensivo que le permite desempeñarse de mejor manera en el juego?

Tabla 8



Fuente: Encuesta a Deportistas

Elaborado por: ALBAN J. 2013

De la tabla 8 se observa que el 58% equivalente a más de la mitad de los encuestados considera que el sistema defensa en zona es aquel que le permite desempeñarse de mejor manera en los partidos, el 20% de los encuestados considera que la defensa combinada es aquella que le permite desempeñarse de mejor manera en la cancha, el 13% de los encuestados considera que el sistema defensa individual es aquella que le permite desempeñarse de mejor manera en los partidos, el 9% de los encuestados considera que la defensa personal de presión es aquella que le permite desempeñarse de mejor manera en el terreno de juego.

Los resultados de la tabla 8 de los deportistas encuestados con los resultados de la tabla 8 de los deportistas encuestados muestran que los deportistas se sienten conforme con los sistemas defensivos que utilizan los entrenadores en el terreno de juego, aunque con los resultados de la tabla 8 van a seguir siendo ignorantes sobre los sistemas defensivos ya que ni los mismos entrenadores conocen del mencionado tema.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Algunas de las personas que entrenan a los deportistas de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo no cuentan con un título profesional en Entrenamiento Deportivo y la mayoría que cuentan con un título en Entrenamiento Deportivo no son especializados en la disciplina de baloncesto.
- Los entrenadores y monitores tienen poco conocimiento acerca de la evaluación del rendimiento en baloncesto y eso es preocupante ya que la evaluación del rendimiento en baloncesto incluye temas tales como: factores morfológicos, cualidades de personalidad, habilidades técnico-tácticas y cualidades físicas que en conjunto forman una parte muy específica para alcanzar el rendimiento en baloncesto.
- Muchos de los deportistas entrenan los fundamentos técnicos defensivos ya que el entrenador o monitor se encarga de ello, aunque los entrenadores o monitores no tienen suficiente conocimiento acerca de la teoría de los factores técnicos defensivos en baloncesto.
- Se verifica que los deportistas practican en los entrenamientos de baloncesto el sistema de defensa en zona con un 49%, el sistema de defensa combinada con un 28%, el sistema de defensa individual con un 12% y el sistema de defensa personal de presión con un 10%.

- Todos los deportistas practican en las jornadas de entrenamiento los sistemas tácticos defensivos. Los entrenadores y monitores reconocen que es importante incorporar los sistemas tácticos defensivos en las jornadas de entrenamiento de baloncesto, pero al no tener un conocimiento sólido acerca de todos los sistemas tácticos defensivos se vuelve un entrenamiento basado solamente en el sistema defensivo en zona y eso es penoso puesto que existen otros sistemas tácticos defensivos que podrían aplicar y que son mejores que dicho sistema.

- La realización de una guía didáctica de juegos pre deportivos aplicados al baloncesto para mejorar la táctica defensiva va a ser de gran ayuda para los entrenadores y monitores vinculados a este deporte y podrán reforzar o incluir nuevos conocimientos que los beneficiará no solo a los entrenadores y monitores sino también a los deportistas de las selecciones intermedias de los cantones de Cayambe y Otavalo.

5.2. Recomendaciones

- Las autoridades superiores (rectores y vicerrectores) aprender a interesarse más en los alumnos. Puede ser que algunos de estos alumnos pueda llegar a ser un gran basquetbolista o un deportista de alto nivel.

- Los rectores y rectoras de la institución contraten licenciados en entrenamiento deportivo. Estos entrenadores pueden realizar una doble función además enseñar diversos temas en educación física, descubrir a futuros deportistas y desarrollarlos para que entrenen en la liga de sus respectivos cantones y puedan alcanzar el rendimiento de alto nivel.

- Algunos entrenadores y monitores tienen que buscar la actualización continua, sea por medio de libros, revistas deportivas, charlas, conferencias o buscar una actualización en diferentes universidades especialmente sobre los fundamentos técnicos defensivos y los sistemas tácticos defensivos para así mantener los conocimientos actualizados y que los principales beneficiarios que son los deportistas de las selecciones intermedias tengan mejores resultados deportivos y alcancen un buen nivel de competición.

- Los entrenadores y monitores fortalezcan los conocimientos sobre los diferentes sistemas tácticos defensivos que existen como son: la defensa individual, defensa en zona, defensa combinada y la defensa personal de presión; teniendo cada uno de estos sistemas tácticos defensivos sus respectivas variantes. Existiendo una infinidad de sistemas tácticos defensivos que se puede aplicar en los deportistas de las selecciones intermedias y alcancen una táctica defensiva óptima producto de dichos sistemas.

- Que los entrenadores tengan una guía sobre los juegos pre-deportivos aplicados a los sistemas tácticos defensivos, para que los entrenadores utilicen dicha guía en los entrenamientos antes de los partidos y alcancen un mejor resultado en las diferentes competiciones internos y externos de la localidad.

CAPÍTULO VI

7. PROPUESTA ALTERNATIVA

7.1. Título de la Propuesta

Guía Didáctica de Juegos Pre deportivos Aplicados al Baloncesto Para Mejorarla Táctica Defensiva.

7.2. Justificación e Importancia

Los datos del capítulo IV acerca del análisis e interpretación de resultados sobre la evaluación de los sistemas tácticos defensivos que utilizan los entrenadores en las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012 nos revelan que los mencionados entrenadores y monitores poseen pocos conocimientos (entre otros temas) sobre los sistemas táctica defensivos.

Los sistemas tácticos defensivos es un tema que los entrenadores y monitores deben dominar. Siendo que la correcta utilización de los sistemas tácticos defensivos del baloncesto que imponga el entrenador sobre los deportistas en el terreno de juego, va ha ser un factor determinante para la obtención de un mejor resultado del que tendrán previsto. Los sistemas tácticos defensivos son una parte muy específica y fundamental para la obtención de un resultado óptimo del equipo.

La falta de cursos, seminarios, talleres y congresos acerca de los sistemas tácticos defensivos del baloncesto aportan a la ignorancia de entrenadores y monitores, siendo los principales perjudicados los deportistas de las selecciones intermedias, en los resultados de las competencias internas o externas de la localidad. Por eso es importante realizar una **Guía Didáctica de Juegos Pre deportivos Aplicados al Baloncesto Para Mejorar la Táctica Defensiva**.

Los beneficiarios de dicha guía van a ser los entrenadores y monitores siendo los beneficiarios directos los deportistas de las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo, ya que no solo tendrán un mejor desempeño o desenvolvimiento en el terreno de juego, sino que a largo plazo se van a lograr mejores resultados en las competencias internas y externas de la localidad.

7.3. Fundamentación

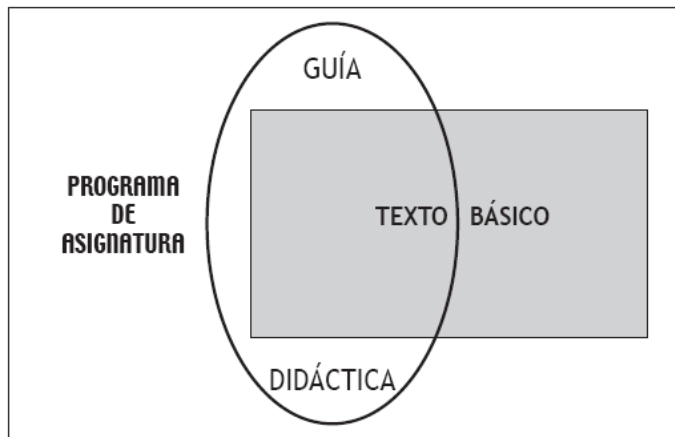
7.3.1. Guía Didáctica

7.3.1.1. Definición

De manera general la Guía Didáctica es un material educativo diseñado para orientar paso a paso el proceso de aprendizaje del estudiante a distancia.

Si se observa con atención el gráfico, se puede descubrir el concepto de Guía Didáctica.

Gráfico N°_1



Partiendo de esta concepción, se intentará aproximarse a una definición con la ayuda en este campo:

Para García Aretio (2002: 241) la Guía Didáctica es “el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlo de manera autónoma”

Mercer (1998: 195) la define como la “Herramienta que sirve para edificar una relación entre el profesor y los alumnos”.

Castillo (1999: 90) complementa la definición anterior al afirmar que la Guía Didáctica es “una comunicación intencional del profesor al alumno sobre los pormenores del estudio de la asignatura y del texto base [...]”.

Para Martínez Mediano (1998:109) “constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del alumno y su objetivo es

recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al estudiante integrar los elementos didácticos para el estudio de la asignatura”.

Si se analiza con detenimiento estas definiciones, con seguridad se puede descubrir aspectos muy importantes, que conviene destacar, para entender mejor el papel de la guía didáctica en la enseñanza aprendizaje a distancia.

La primera definición nos habla de acercar el conocimiento al alumno; es decir, de allanar el camino para facilitar la comprensión de la asignatura; la segunda y tercera destacan la necesidad de la comunicación bidireccional o, en palabras de Holmberg (1985), de “adoptar una actitud conversacional con el estudiante”; y la última rescata el papel orientador e integrador de la Guía Didáctica.

Estos tres elementos que han sido contemplados en las definiciones anteriores, constituyen los pilares sobre los que se construye y configura el valor e importancia de la guía didáctica. Esto nos permite sostener que la Guía Didáctica es el material educativo que deja de ser auxiliar, para convertirse en herramienta valiosa de motivación y apoyo; pieza clave para el desarrollo del proceso de enseñanza a distancia, porque promueve el aprendizaje autónomo al aproximar el material de estudio al alumno (texto convencional y otras fuentes de información), a través de diversos recursos didácticos como: explicaciones, ejemplos, comentarios, esquemas, gráficos, estudio de casos y otras acciones similares a las que el profesor utiliza en clase.



La Guía Didáctica se convierte en el Profesor que motiva, orienta y activa el aprendizaje del alumno a distancia.

De ahí la necesidad de que la Guía Didáctica, se convierta en el “andamiaje” (J. Bruner) que le posibilite al estudiante avanzar con mayor seguridad en el aprendizaje autónomo.

6.3.1.2. Razones para Elaborar una Guía Didáctica

Con frecuencia los profesores se formulan la pregunta: ¿Por qué elaborar una Guía Didáctica?... Las razones son varias, entre ellas:

- En la Modalidad a Distancia, debido a la separación física entre el profesor y los alumnos, no es posible una comunicación directa, cara a cara; entonces se tiene que recurrir a una comunicación mediada; en nuestro país básicamente se realiza a través de materiales impresos.
- La modalidad a distancia plantea cambios en el rol del profesor, quien deja de ser el transmisor directo de los conocimientos para convertirse en el mediador, que a través de diferentes medios, orienta el trabajo independiente del alumno para que asuma su papel protagónico en el aprendizaje.
- La dificultad de conseguir en el mercado un texto que desarrolle íntegramente los contenidos de la asignatura; de ahí la necesidad de organizar, profundizar, aclarar, comentar y completar temas.

- Los textos de mercado, por lo general, requieren adaptación al contexto en que se desarrolla la acción formativa ya sea en ejemplos o en datos estadísticos, etc.
- La necesidad de integrar en un solo documento las bondades: de las guías de lectura, cuadernillos de ejercicios, autoevaluaciones, orientaciones y demás estrategias que conduzcan al estudiante aprender con éxito de forma autónoma.

6.3.1.3. Funciones Básicas de la Guía Didáctica

La guía didáctica cumple diversas funciones, que van desde sugerencias para abordar el texto básico, hasta acompañar al alumno a distancia en su estudio en soledad. Cuatro son los ámbitos en los que se podrían agrupar las diferentes funciones:

6.3.1.3.1. Función Motivadora:

- Despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de auto estudio.
- Motiva y acompaña al estudiante a través de una “conversación didáctica guiada” (Holmberg, 1985)

6.3.1.3.2. Función Potenciadora de la Comprensión y del Aprendizaje:

- Se deben proponer metas claras que orientan el estudio de los alumnos.
- Organiza y estructura la información del texto básico.
- Vincula el texto básico con los demás materiales educativos, seleccionados para el desarrollo de la asignatura.
- Completa y profundiza la información del texto básico.
- Se sugiere técnicas de trabajo intelectual que faciliten la comprensión de los temas y el estudio eficaz (leer, subrayar, elaborar esquemas, desarrollar ejercicios...).

- Propone distintas actividades y ejercicios, en un esfuerzo por atender los diversos estilos de aprendizaje.

- Aclara dudas que previsiblemente pudieran obstaculizar el progreso en el aprendizaje.

- “Incita a elaborar de un modo personal cuanto va aprendiendo, en un permanente ejercicio activo de aprendizaje” (Marín Ibáñez, 1999).

- Especifica estrategias de trabajo para que el alumno pueda realizar sus evaluaciones a distancia.

- Fomenta la capacidad de organización y estudio sistemático.

- Motiva a participar en los foros que se proponen en el EVA y asistir a las tutorías por Video-conferencia.

6.3.1.3.3. Función de Orientación y Diálogo:

- Conduce al estudiante a trabajar con el texto básico.

- Promueve la interacción con los materiales y compañeros utilizando el EVA.
- Anima a comunicarse con el profesor-tutor a través de las nuevas TIC.
- Ofrece sugerencias oportunas para posibilitar el aprendizaje independiente.

6.3.1.3.4. Función Evaluadora:

- Activa los conocimientos previos relevantes, para despertar el interés e implicar a los estudiantes (Martínez Mediano, 1998, p.107)
- Propone actividades recomendadas como un mecanismo de evaluación continua y formativa.
- Presenta ejercicios de autocomprobación del aprendizaje (autoevaluaciones), para que el alumno controle sus progresos, descubra vacíos y se motive a superar las deficiencias mediante el estudio.
- Realimenta constantemente al alumno, animándole a reflexionar sobre su propio aprendizaje.
- Especifica los trabajos de evaluación a distancia.

RECUERDE:



Una buena Guía Didáctica:

- Es eminentemente motivadora, de forma que el estudiante descubra que hay un profesor que se interesa por su aprendizaje.
- Adopta una actitud de "diálogo simulado" con el estudiante.
- Allana el camino para facilitar la comprensión y el aprendizaje.
- Propone actividades de seguimiento, evaluación formativa y realimentación del aprendizaje.

<http://ocw.utpl.edu.ec/instituto-de-pedagogia/elaboracion-de-guias-didacticas-en-la-modalidad-de-educacion-a-distancia/unidad3-guia-didactica>

6.3.2. Juego

6.3.2.1. Conceptualización del Juego

Dando lectura a Petrovski (En Elkonin, 1980), se puede decir que, para los griegos antiguos, la locución juego significaba las acciones propias de los niños y expresaba principalmente lo que, se denomina hoy hacer chiquilladas. Entre los hebreos, la palabra juego correspondía al concepto de broma y risa. Entre los romanos, ludo significaba alegría y jolgorio. En sánscrito, *klíadaera* juego, alegría. Entre los germanos, la antigua palabra *spilan* definía un movimiento y suave como el del péndulo que producía un gran placer. Posteriormente, la palabra juego empezó a significar en todas estas lenguas un grupo numeroso de acciones humanas que no requieren un trabajo arduo y proporcionan alegría y satisfacción.

Julián Miranda y Oleguer Camerino (1996) lo definen como *“Acto libre, ejecutado con tensión, de gran valor social, que permita descargar energía física y psíquica, expresar el inconsciente y afirmar la*

personalidad, que constituye una realidad aparte y un fin en sí mismo, y que implica un compromiso”.

Se dice que el medio, en general, es responsable de la conformación del carácter del individuo, aunada a la carga genética que trae consigo. Se hereda genéticamente el potencial e impulso para jugar, más no el juego en sí; se hereda la posibilidad de movimiento como factor básico del juego. El juego es cultural en esencia, con una base biológica, psicológica y motora.

Omeñaca Cilla y Ruiz Omeñaca (1999) tomando como base 24 estudios que, centrándose en la actividad lúdica, han tratado de delimitar los elementos más significativos del concepto de juego, pudiendo señalar como más relevantes ocho de estos elementos:

- El juego es fuente de alegría, de júbilo, de placer.
- El juego constituye un fin en sí mismo.
- El juego es espontáneo y voluntario, libremente elegido.
- El juego propicia el aprendizaje.
- El juego es una forma de expresión.
- El juego implica participación activa.
- El juego posee puntos de encuentro con las “conductas serias”. El juego constituye un “mundo aparte”.

Para concluir, se debe intentar dar una solución a la pregunta de ¿por qué el ser humano juega? y ¿por qué le gusta jugar? No es tarea fácil, lo que sí parece cierto es que el ser humano ha caminado siempre de la mano del juego, en todas las épocas y condiciones el ser humano ha jugado.

6.3.2.2. Tipos de Juegos

Tomando como referencia a Johnson (1981), se puede distinguir tres tipos de juegos.

6.3.2.2.1. *Juegos con Estructura de Meta Individualizada.*

Los objetivos de la actividad lúdica para cada persona no están relacionados con los del resto, de tal modo que no se fomenta la interacción de ningún tipo. No existe, en consecuencia, relación directa entre el éxito o el fracaso conseguido por las distintas personas dentro del juego.

6.3.2.2.2. *Juegos con Estructura de Meta de Competición.*

Existe una relación tal entre los objetivos individuales que uno sólo puede alcanzarlos a costa de los otros dentro del mismo grupo. Se dota así a la actividad lúdica de una relación inversa en el balance éxito/fracaso: los éxitos individuales en la consecución del objetivo del juego van unidos al fracaso del resto de los participantes.

6.3.2.2.3. *Juegos con Estructura de Meta de Cooperación.*

Los objetivos que el juego marca para cada persona van unidas a los de los demás, de modo que cada uno alcanza su meta solo si el resto de los participantes alcanzan la suya. La estructura del juego determina la actuación de cada persona, por lo que será más fácil fomentar actitudes cooperativas con los juegos de cooperación.

6.3.2.3. El Juego y su Potencial Educativo

Además de los rasgos propios del juego podemos decir que este tiene una gran importancia como potencial educativo ya que:

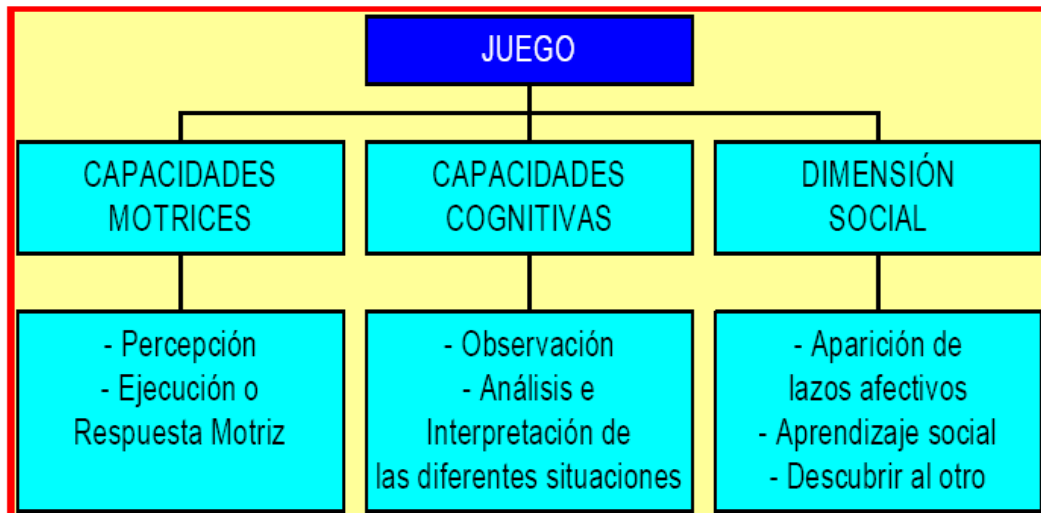
- El juego ofrece variedad en las experiencias motrices.
- El juego representa una situación contextualizada de aprendizaje.
- El juego representa una forma espontánea de acercamiento del niño a su entorno.
- El juego responde al principio de globalidad.
- El juego abre caminos en la búsqueda de soluciones creativas.
- El juego suscita situaciones de interacción social.

El juego es la principal actividad de las personas durante la infancia y un excelente entretenimiento durante toda la vida. Jugando nos desarrollamos física y emocionalmente, al mismo tiempo que mantenemos nuestra inteligencia y reflejos despiertos. Pero, por encima de todo, jugando nos divertimos y disfrutamos en compañía de nuestros allegados, tanto familiares como amigos. Es por esto que el juego como recurso educativo propicia el aprendizaje, esta presente de un modo muy especial en los aprendizajes que realizan los niños durante los primeros años de vida. Pero su potencialidad como fuente de aprendizaje se mantiene a lo largo de toda ella. Es de mencionar que aspectos como el desarrollo cognitivo y motriz o la adquisición de habilidades comunicativas o sociales tienen en el juego un importante campo para la exploración y el crecimiento personal. El tiempo que dedicamos a jugar se convierte así en un tiempo para encontrarnos a gusto con las personas que nos rodean, aprovechando el máximo las

posibilidades que nos ofrece la dinámica del jugar por jugar. Allué (1998).

La construcción de aprendizajes en el juego se procede a través de la actividad del alumno. Los alumnos se muestran, pues, activos en el juego de diferentes formas. Estableciendo relaciones con capacidades ya adquiridas y tratando de adaptarlas a las coordenadas espacio-temporales que surgen de la actividad lúdica; explorando esquemas motrices nuevos que den respuesta a las diferentes situaciones-problemas derivadas del juego; informando a sus compañeros o al profesor o recibiendo información de éstos sobre cómo actuar ante las exigencias motrices y/o estratégicas del juego; enfrentándose a una situación de conflicto con sus compañeros, escuchando la opinión de éstos, expresando la suya y buscando soluciones en conexión con la forma en que se han resuelto conflictos anteriores y reorganizando, como consecuencia, su sistema de valores, etc. Todas estas formas de actuación convierten al alumno en centro de su propio aprendizaje. Dentro de un proceso de aprendizaje, el juego debe permitir el desarrollo de una serie de capacidades para que cumpla con la función que le queremos asignar. En el siguiente esquema se observa cuáles son estas capacidades.

Gráfico N°_2



6.3.2.4. El Juego y su Desarrollo

Paredes Ortiz (2002) en su tesis doctoral *“El Deporte como Juego, un análisis estructural”* realiza un resumen de las características evolutivas del juego en función de la edad de los niños y niñas. *Estas líneas evolutivas nos servirán para conocer el proceso de aplicación progresivo de las actividades de juego, basadas en las características de los juegos y en función de las etapas de desarrollo y las variaciones de la conducta.*

Ramsey (1990), Moyles (1990), Cañequé (1991), Goicoechea y Clemente (1991), Rodríguez Estrada (1991) consideran que la evolución del juego, teniendo en cuenta la edad, sería:

6.3.2.4.1. Sensoriales:

- Conexión con el mundo exterior.
- Agudizan los sentidos.
- Adquisición de velocidad de observación.
- Desarrollo de la memoria visual y auditiva.
- Relajan por su escasa actividad física.

6.3.2.4.2. Motrices

- De locomoción
- Tonifican órganos vitales: corazón
- De equilibrio
- Coordinación estática y dinámica
- Estabilizan el cuerpo en distintas posiciones
- De saltos y lanzamientos.
- Coordinación espacial.
- Coordinación espacio-temporal.
- Dominio del gesto de lanzar.
- Coordinación general.
- Automatización de gestos como respuesta a un estímulo.
- Dominio de las relaciones.

6.3.2.4.3. Espaciales

- De velocidad
- Relaciones espacio-temporales.
- Respuesta máxima a un estímulo.

6.3.2.4.4. Gestuales y Deportivos

- Aprendizaje y manejos de objetos e instrumentos.
- Adquisición de gestos básicos deportivos.
- Iniciación a las reglas de los distintos deportes.
- De desarrollo
- Orgánico
- Desarrollo de la resistencia orgánica.
- Desarrollo y adaptación.

6.3.2.5. Diferencia entre Juego Simple, Deporte y Juegos Pre-Deportivos

Estas tres manifestaciones motrices que se inspiran en el factor lúdico competitivo presentan características similares y a la vez diferentes y son más rentables en determinados ciclos de la enseñanza.

6.3.2.5.1. Juego Simple

Se puede definir el juego simple como una actividad motriz lúdica de corta duración, con reglas simples, y que moviliza las capacidades del practicante sin grandes exigencias físicas ni complejidades técnicas.

6.3.2.5.2. Deporte

El deporte es un objeto de profunda actualidad, que como fenómeno de masas se ha transformado en una de las características distintivas del siglo XX, definido por Francois Mauriac, como “*el siglo del deporte*”. Como producción de la cultura ha adquirido una gran presencia en todo el mundo, acompañando al proceso de globalización. Como suele ocurrir en muchas estructuras, la parte influye considerablemente sobre el todo y en cierta medida, es el deporte uno de los condicionantes de multitud de formas culturales contemporáneas. Torres Guerrero (2004: 23)

Queda, pues, claro que otras acepciones vigentes de la acción deportiva, fuera de una situación netamente lúdica, deben ser

evaluadas considerando sus secuencias motrices dentro de las pautas generales de conducta moduladas por la dimensión económica y social de la profesionalidad. Sólo así se comprenden los aspectos generales de la patología del deporte. Muñoz Soler (1979: 14-15)

El mundo deportivo es hoy un lugar de confluencia de muchos factores sociales. Así, no solamente lo podemos practicar sino también contemplar como un espectáculo estético y festivo; es un ámbito laboral cada vez más potente desde la enseñanza hasta la práctica profesional; es un lugar de experiencias personales profundas pero también es un vasto campo de investigación; a su vez es un sector económico en expansión permanente, desde la fabricación de materiales hasta su distribución y consumo; también es un ámbito de prestación de servicios múltiples. Vázquez (2004: 1)

Durang (1976: 12)⁵⁷ consideraba que *"la distinción entre juego y deporte radica en la codificación concreta que caracteriza al deporte"*. Alude a que Thomas Arnold modificó los antiguos juegos populares y les aplicó reglas estrictas. De esta forma nacieron el rugby, el fútbol, el críquet, el tenis... Carl Diem (1966) en su obra maestra *Historia de los deportes* propone la siguiente definición de deporte: *"El deporte es un juego portador de valor y serenidad, practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador asombroso de los más elevados resultados"*.

De forma más explícita se exponen las definiciones de Pierre Parlebas y de José M^a Cagigal, como las más representativas de las tendencias actuales, de lo que se entiende por deporte.

Parlebas (1988), define el deporte como *"Conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional"*.

Cagigal (1981), lo define como *"Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expresión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos mas o menos sometidos a reglas"*. En esta definición aparecen los conceptos de ejercicio físico, lucha y reglas como características del deporte.

6.3.2.5.3. Juego Pre deportivo

Entre el Juego y el Deporte, como puente, nos encontramos el pre deporte, como una duración más allá del juego simple pero muy lejos del deporte; con unas reglas algo complicadas pero no tan draconianas como las del deporte y que exige la movilización de unas capacidades hechas a medida para el pre-púber.

En el pre deporte debemos distinguir dos tipos, los de carácter genérico y los específicos. Es un pre deporte de carácter genérico aquel que plantea la adquisición y desarrollo de destrezas que son utilizables en varios deportes, como por ejemplo, aquellos que se fundamentan en la recepción y lanzamiento de pelota sin tener en cuenta canastas o porterías. Es de carácter específico aquel que plantea la adquisición y dominio de una actividad específica en un determinado deporte, como por ejemplo, el "vóley-tenis" con red baja en que dos equipos tratan de vencerse sin poder utilizar el remate. Uno y otro deben ser utilizados en un buen programa de Educación Física.

El de carácter genérico es más propio del 3er y 4º cursos de Educación Primaria, mientras que los específicos encajan con más eficacia a partir de 5º curso. (p. 21-46)

Juego Simple	Pre Deporte	Deporte
✓ Actividad lúdica de breve duración. ✓ Reglas simples. ✓ Esfuerzo espontáneo	✓ Actividad lúdica de media duración. ✓ Reglas de tipo medio. ✓ Esfuerzo hecho a la medida para los jóvenes y prepuberal.	✓ Actividad lúdica de gran duración. ✓ Reglas complicadísimas. ✓ Esfuerzo agonístico.

6.3.3. Juego Predeportivo

6.3.3.1. Características de los Juegos Pre deportivos

Los juegos Pre deportivos permiten la evolución del contenido de aprendizaje social ya que mediante ellos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador adopte nuevas destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales.

6.3.3.2. Objetivos de los Juegos Pre deportivos

- Dominio de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.
- Ejecución global de los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.
- Iniciación al aprendizaje técnico-táctico del deporte.

- Conocimiento básico de las reglas del deporte.

<http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/Material%20Instruccional%20JPD.pdf>

7.4. Objetivos

7.4.1. Objetivo General

- ✓ Elaborar una guía didáctica de juegos pre deportivos aplicados al baloncesto para mejorar la táctica defensiva.

7.4.2. Objetivos Específicos

- ✓ Difundir la guía didáctica de juegos pre deportivos aplicados al baloncesto para mejorar la táctica defensiva, tanto a entrenadores y monitores de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo.
- ✓ Mejorar en los deportistas la aplicación de los sistemas tácticos defensivos durante el juego.

7.5. Ubicación Vectorial y Física

La presente propuesta se la realizará en Ecuador, en las provincias de Imbabura y Pichincha, en los cantones de Cayambe y Otavalo, con

los colegios urbanos fiscales y particulares, y los entrenadores y monitores de los deportistas de las selecciones intermedias.

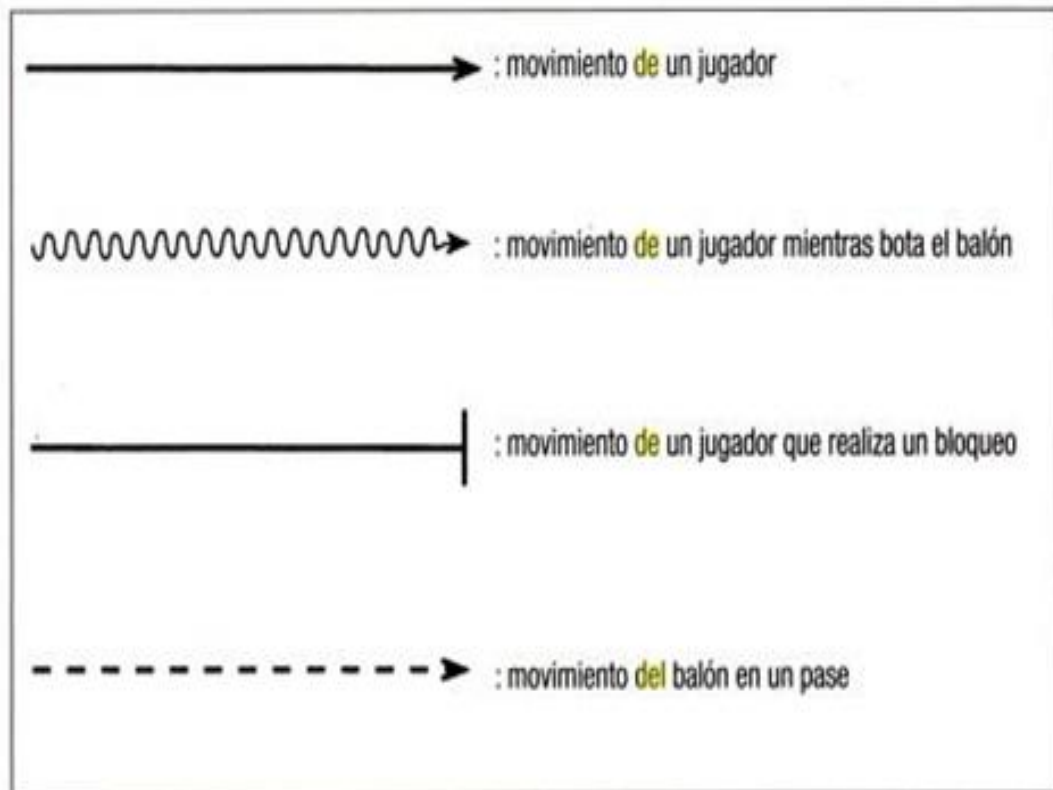
7.6. Desarrollo de la Propuesta

La propuesta estará enmarcada en plantear juegos Pre deportivos que sean de utilidad para desarrollar fundamentos técnicos del baloncesto sobre todo defensivos que permitan mejorar a través de su práctica permanente el desenvolvimiento de los jugadores en el juego; para ello se proponen varias actividades o juegos ordenados con reglas claras, sencillas pero sobre todo efectivas para el fin propuesto.

Símbolo de los diagramas

E – Entrenador
O- Atacantes
X – Defensores
1 – Base
2 – Escolta
3 – Alero
4 – Ala-pívot

Gráfico N°_3



7.6.1. Ejercicio 1: Tres contra Tres con Ventaja

Objetivo: Practicar la transición defensiva con ventaja numérica temporal ofensiva.

Materiales:

1 balón
Silbato

Reglas:

Descripción: El ejercicio comienza con tres atacantes y tres defensores situados tal como en el diagrama. A una señal del entrenador, el defensor que se halla en el centro le envía lentamente el balón atacante situado en

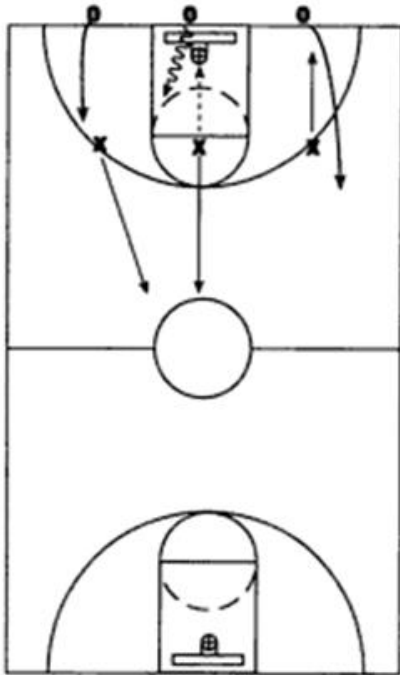
el centro, y a continuación, se retrasa para hacer el balance defensivo. El defensor situado en el flanco izquierdo también retrocede hacia la línea de medio campo para cerrar el camino del jugador que lleva el balón. Los tres jugadores atacantes se abrirán y separarán para ocupar toda la extensión de la pista y llevar la pelota hacia el otro lado del campo intentando anotar en la transición.

El defensor del flanco derecho tiene que correr hacia adelante y tocar la línea de fondo antes de volver hacia el otro lado de la pista para ayudar a sus compañeros de equipo dándoles así a los atacantes una ventaja temporal. Después de que se anote una canasta o de que cambie la posesión de la pelota, los dos equipos cambiarán los roles defensivos y ofensivos para volver a repetir el ejercicio desde el fondo de la pista. Para añadir competitividad al ejercicio, el entrenador puede optar por establecer un sistema del punto, por ejemplo, tres para la defensa si consigue evitar la canasta, tres para el ataque si anota antes de que el tercer defensor llegue a ayudar a la defensa y dos al ataque si la canasta se logra después. Cuando se haya completado las rotaciones preestablecidas, el equipo ganador podrá ver como sus rivales realizan algunos ejercicios físicos en la banda.

Claves de entrenamiento

- El entrenador debe recatar la acción del defensor central, que debe ocupar rápidamente una adecuada posición defensiva de seguridad, así como la del defensor situado en el flanco izquierdo, que debe intentar obstaculizar y frenar que lleva la pelota.
- El atacante debe poner en práctica la ocupación de las zonas de ataque correctamente el contraataque.

Gráfico N°_4



7.6.2. Ejercicio 2: Transición Defensiva de Pérdida de Balón Debido a una Infracción

Materiales:

Balón

5 Conos

Silbato

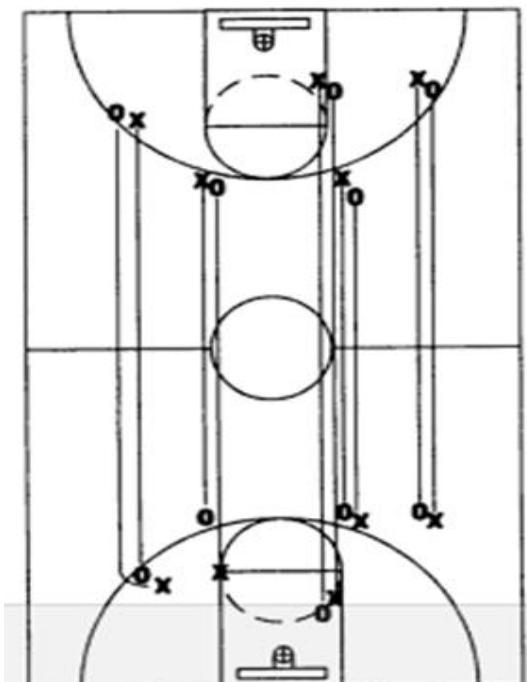
Reglas: El entrenador debe dividir el equipo en dos grupos y hacer las rotaciones y sustituciones necesarias para que todos los jugadores participen en el ejercicio. Este se iniciará con los dos equipos situados en uno de los dos lados de la pista como si se tratara de un partido, con los jugadores atacantes haciendo circular el balón. Cuando el entrenador

haga sonar el silbato, el atacante que tenga la pelota, debe dejarla en el suelo como si hubiese cometido una infracción que implica la pérdida de la posesión de la pelota; el equipo de este jugador deberá retroceder hacia su zona de defensa iniciando la transición defensiva. El otro equipo ocupará las bandas y avanzará hacia el otro lado de la pista para intentar anotar lo antes posible. El ataque en el otro lado de la pista continuará hasta que el entrenador vuelva a hacer sonar el silbato, momento en que el atacante que tenga el balón deberá dejarlo en el suelo para que el ejercicio prosiga hacia el otro lado del campo.

Clave del entrenamiento

- El entrenador debe variar la posición en la que se produce la “infracción” que implica la pérdida de la pelota para conseguir que se practiquen todos los tipos de transiciones defensivas.

Gráfico N°_5



7.6.3. Ejercicio 3: Presionando en el Fondo

Objetivo: Convencer a los jugadores de la importancia de que sean más rápidos que sus oponentes durante las transiciones del ataque a un esquema defensivo presionante.

Materiales:

Balón

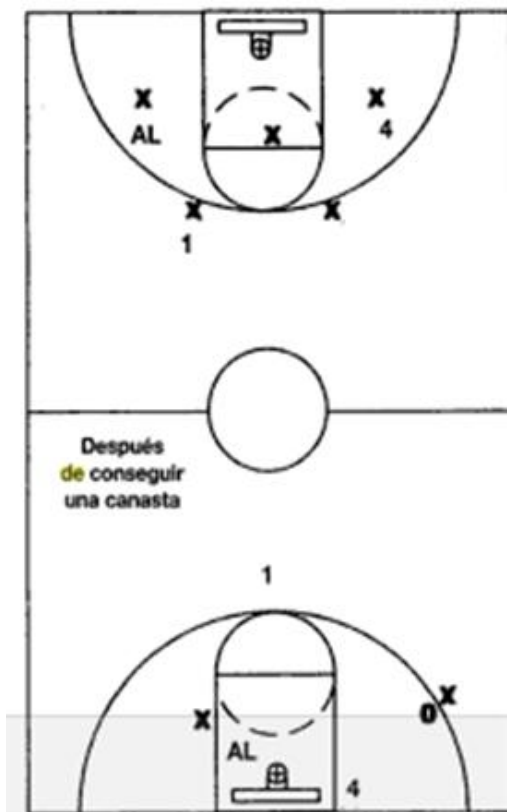
Silbato

Reglas: Este ejercicio consiste en un cinco contra cinco. Cuando el equipo atacante efectúe un lanzamiento a canastas, su prioridad principal será trabajar en el rebote defensivo. Si se consigue la canasta, los atacantes deberán cambiar inmediatamente a un esquema defensivo presionante. El ala pívot (4) presiona al jugador que pone la pelota desde la línea de fondo, mientras que el escolta (2) y el alero (3) cubrirán a los dos oponentes con más oportunidades de recibir el primer pase. El base (1) deberá retroceder hacia la línea de medio campo y el pívot (5) correrá con rapidez hacia el otro lado de la pista para ayudar en la defensa si es necesario. Para no alargar demasiado el tiempo de duración de ejercicio, éste puede detenerse cuando el equipo que ha sacado de fondo llegue con la pelota hasta la línea de medio campo. Por esa misma razón, también puede optarse por practicar la misma presión en todo el campo después de un lanzamiento a canasta fallido.

Clave del entrenamiento:

- El énfasis debe ponerse en conseguir y robar la pelota en el fondo de la pista. El 4 debe ocupar se posición de presión, con las manos levantadas, antes de que el jugador saca de fondo recoja la pelota.

Gráfico N°_6



7.6.4. Ejercicio 4: Cuatro contra Cuatro Alrededor de la Línea de Tres Puntos

Objetivo: Enseñar los fundamentos básicos para mantener una correcta posición defensiva en triángulo, poniendo en la flotación en función del movimiento de la pelota.

Materiales:

Balón

Conos

Silbato

Reglas: El entrenador debe dividir el equipo en grupos de cuatro. Dos bases o escoltar atacantes y dos aleros que se situarán alrededor de la línea de tres puntos. Cuatro defensores deberán colocarse en la posición adecuada para defender a sus oponentes. El grupo atacante hará circular el balón alrededor del perímetro. En la primera fase del ejercicio, los atacantes sólo pasarán el balón cuando el entrenador se lo indique con una señal. No deberá penetrar hacia la zona o realizar un movimiento de puerta, así como tampoco podrá lanzar a la canasta. Esta forma de desarrollar el ejercicio le permitirá al entrenador le permitirá al entrenador realizar las correcciones necesarias en lo que se refiere a la reacción de los jugadores defensivos ante un pase. A la medida que el ejercicio avance, la pelota se deberá mover con mayor rapidez alrededor de la línea de tres puntos, obligando a la defensa a realizar los necesarios ajustes en sus posiciones también con mayor rapidez.

Clave del entrenamiento:

- El entrenador debe comprobar la posición de cada defensor en relación con la posesión del balón, poniendo especial atención en el hecho de asegurarse de que los bases o escoltas floten lo suficiente como para poder ver el balón en cualquier momento. Los aleros deben flotar cuando el balón se halla en el lado opuesto de la pista.

Gráfico N°_7



7.6.5. Ejercicio 5: Ejercicio de Protección de la Zona

Objetivo: Enseñar la técnica correcta de flotación para defender ante un oponente que penetra en la zona cuando se utiliza una defensa individual.

Materiales:

Balón

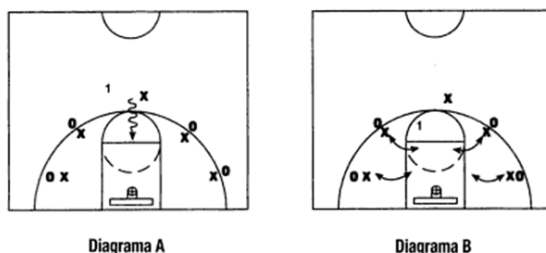
Silbato

Reglas: El entrenador debe dividir el equipo en dos grupos. Al equipo se le hará un marcaje normal al hombre con una excepción del base (1), al que su defensor deberá dejarle un margen de espacio. A una señal del entrenador de acuerdo a esa penetración, es decir, flotando hacia el interior de la zona para prevenir la bandeja. Si el base no puede conseguir anotar, deberá realizar el mejor pase posible, forzando nuevos cambios en la posiciones de los defensores. Este ejercicio también puede llevarse con uno de los aleros intentando penetrar hacia el aro desde una posición lateral.

Clave del entrenamiento:

- El entrenador debe observar la posición de cada jugador en relación con el balón y realizar las correctas que sean necesarias.

Gráfico N° 8



7.6.6. Ejercicio 6: Ayuda Frente a un Pase Interior

Objetivo: Practicar la ayuda frente a un pase interior al poste en una defensa individual.

Materiales:

Balón

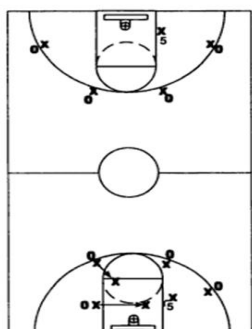
Silbato

Reglas: El entrenador debe dividir a la pantalla en dos equipos. El equipo comienza con un enfrentamiento de los dos equipo es una de las dos canastas de la pista. El objetivo principal de los atacantes es conseguir enviarle un pase interior al pívot (5). En la primera fase del ejercicio, el equipa que ataca debe mantener una posición ofensiva normal, sin penetraciones o bloqueos. El primer objetivo de la defensa es impedir ese pase. Su segundo objetivo es flotar y ayudar a obstaculizar y frenar al pívot se éste recibe el pase, así como ajustar las posiciones defensivas para cerrar posibles líneas de pase. El base o escolta del lado débil se desplazará hacia el interior para cerrar la línea de pase del pívot, intentando llegar a su posición justo cuando recibe el pase interior.

Clave del entrenamiento:

- Debe controlarse la posición de cada jugador con respecto al balón.

Gráfico N°_9



7.6.7. Ejercicio 7: Cinco contra Cinco Uno en el Poste Bajo

Objetivo: Mejorar la defensa al hombre en el poste bajo poniendo especial énfasis en el trabajo de pies y en el posicionamiento del cuerpo.

Materiales:

Balón

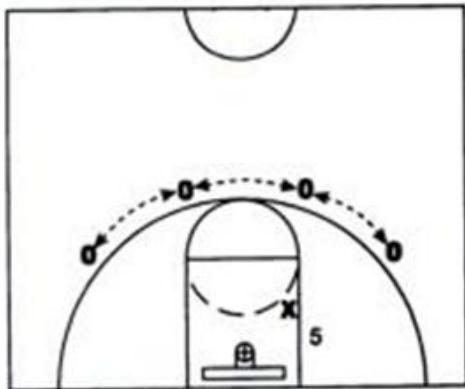
Silbato

Reglas: Cuatro jugadores atacantes se colocan alrededor de la línea de tres puntos en las posiciones de los bases, escoltas y aleros. Otro jugador se sitúa como pívot (5), adoptando una postura agresiva con los brazos abiertos. El único defensor, un pívot, defenderá a su oponente por detrás vigilando principalmente su lado fuerte. Los jugadores atacantes deben pasarse el balón alrededor del perímetro buscando una oportunidad para enviarle la pelota al pívot. Éste intentará desmarcarse, mientras que el defensor utilizará un buen trabajo de pies para mantener su posición. Cuando el ataque consiga pasarle del balón al pívot, este realizará distintos movimientos para intentar anotar.

Clave del entrenamiento:

- El entrenador debe recatar la importancia del rápido trabajo de pies que debe realizar el defensor del poste bajo, así como subrayar la necesidad de mantener el contacto físico en todo momento.

Gráfico N°_10



7.6.8. Ejercicio 8: Mantener a Distancia a un Oponente con el Cuerpo

Objetivo: Mejorar la eficacia de la defensa al hombre interponiendo nuestro cuerpo para impedir que un oponente se acerque a la posición de la pelota.

Materiales:

Balón

Silbato

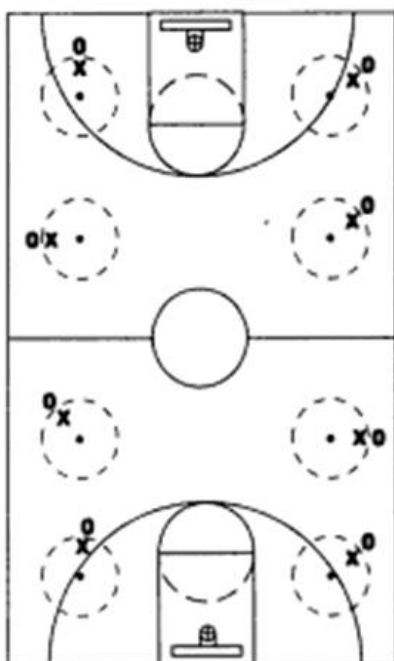
Reglas: El entrenador debe dividir el equipo en parejas: uno de los dos jugadores actuará como atacante y el otro como defensor. Las parejas deben estar lo suficientemente separadas como para poder trazar un círculo imaginario de unos dos metros del que trabajará a cada uno de ellos. Se coloca una pelota en el centro de este círculo imaginario de unos dos metros en el que trabajará cada uno de ellos. Se coloca una pelota en el centro de ese círculo y el defensor se sitúa en un punto cualquiera de la circunferencia. El jugador atacante se coloca aproximadamente unos 30 centímetros por detrás de su oponente. El defensor adoptará una correcta posición de bloqueo moviendo los pies con rapidez, pero sin moverse del

sitio y siguiendo a su oponente con la mirada. El jugador atacante deberá intentar coger el balón, mientras que el defensor utilizará su trabajo de pies y el cuerpo para mantener a su rival alejado de él. El ejercicio termina cuando el jugador atacante consigue coger el balón o cuando el entrenador vuelve hacer sonar el silbato. Entonces los jugadores deben cambiar sus roles y repetir el ejercicio.

Claves del entrenamiento:

- Debe recalcarse a los dos defensores que mantengan las manos levantadas y los codos extendidos para crearle al jugador atacante una barrera más grande. Los defensores deben mantener una postura abierta y con la espalda recta.
- Los entrenadores pueden añadir mayor competitividad al ejercicio adjudicando algún punto a los jugadores atacantes que consigan coger el balón en un determinado periodo de tiempo o a los defensores que consigan bloquear a su oponente.

Gráfico N°_11



7.6.9. Ejercicio 9: Impedir el Pase al Pívor

Objetivo: Practicar el modo de impedir un pase del base, del escolta o de un alero al poste alto o bajo.

Materiales:

Balón

Conos

Silbato

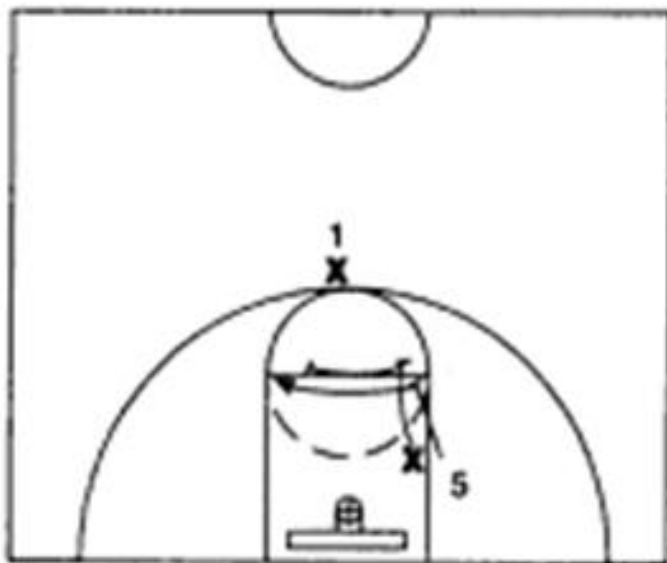
Reglas: En este ejercicio participan cuatro jugadores: un base o escolta (1) y un pivot (5) atacantes se enfrentan a sus respectivos defensores. El base defensor debe utilizar un adecuado trabajo de pies y mantener las manos en la posición más apropiada mientras intentan anticiparse al pase. El pivot defensor tratará de forzar al pivot atacante a que se desacople a una posición más alta de la que desea presionándole por el lado del balón. Después de defender al pivot por detrás, el defensor cambiará de táctica y se colocará frente a su oponente. El ejercicio también puede llevarse a cabo entre un alero y un pivot y en caso la jugada se desarrollará entre la parte central de la zona y el poste.

Clave del entrenamiento:

- En este ejercicio, el base defensor suele tender a flotar más de lo que debería para cortar el pase.

El entrenador sólo debe permitir los movimientos defensivos normales a una situación de juego de este tipo

Gráfico N°_12



7.6.10. Ejercicio 10: Provocar una Falta Personal

Objetivo: Practicar la coordinación y las técnicas correctas para provocar una falta personal según se muestra en el diagrama.

Materiales:

3 conos

Balón

Silbato

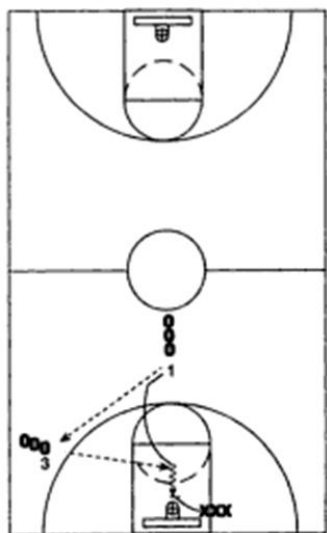
Reglas: El primer jugador de la línea central tiene el balón y actúa como base (1). Los jugadores situados de la fila lateral actúan como aleros atacantes (3), mientras que en la fila situada cerca de la canasta estarán los defensores (X). El 1 le pasa el balón al 3 y penetra con rapidez hacia la canasta. El 3 le devuelve el balón a 1 para que culmine su penetración.

El X ha estado marcando a un jugador imaginario y cuando vea que la pelota ha sido enviada hacia la zona, deberá moverse hacia la posición adecuada para provocar la falta personal de ataque, teniendo cuidado de hallarse en posición estática justo antes del contacto. El X debe provocar la falta y caer correctamente. A continuación, los siguientes jugadores de cada fila iniciarán el ejercicio, y así hasta que hayan participado todos los jugadores. El entrenador puede decidir si hacer rotar los jugadores de modo que intervengan en el ejercicio desde todas las filas o bien dejarlos en determinadas filas en función de su marcación de juego.

Claves del entrenamiento:

- El entrenador debe insistir en el adecuado trabajo de pies, en la posición de cuerpo y en el hecho de situarse a tiempo en posición estática para provocar la personal en ataque.
- El defensor no debe alejarse demasiado pronto del jugador imaginario al que marca, sino que debe darle tiempo al base para que pueda cambiar de su avance el pase.

Gráfico N°_13



7.6.11. Ejercicio 11: Movimientos en un Cinco contra Cinco

Objetivo: Enseñar los ajustes defensivos adecuados en una defensa individual mientras el equipo atacante mueve el balón alrededor de la pista.

Materiales:

5 conos

Balón

Silbato

Reglas: El entrenador debe dividir en dos equipos. Las bases y los aleros se situarán alrededor del perímetro, a la altura de la línea de tres puntos. El pívot puede moverse a su antojo en la zona del poste. Los defensores se colocarán en una buena posición defensiva para marcar a sus oponentes. Los atacantes deben pasarse la pelota alrededor del perímetro o enviarla al poste. No se puede realizar ningún pase sin que el entrenador haya dado la señal. No se pueden llevar a cabo ni penetraciones a la zona ni movimientos de puerta atrás, así como tampoco se deben lanzar a canasta.

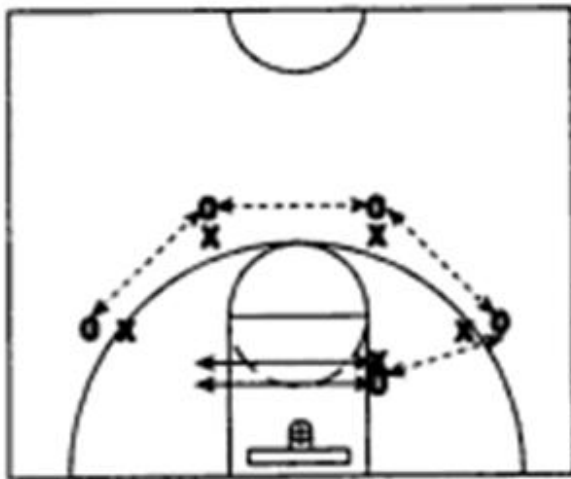
El entrenador debe observar y realizar los ajustes y correcciones necesarias en cuanto las reacciones de los defensores en función de la posición del balón. A medida que avanza el entrenamiento, se debe mover el balón más rápido, de modo que los defensores se vean obligados a realizar los movimientos defensivos adecuados para esta posición defensiva.

El entrenador también puede permitir que los atacantes se pasen el balón libremente o que efectúen bloqueos, penetraciones hacia la zona o movimientos de puerta atrás.

Clave del entrenamiento:

- Si es necesario, debe controlarse y corregir la posición de cada jugador con la posición de la pelota.

Gráfico N°_14



7.6.12. Ejercicio 12: Cortes desde el Lado Fuerte al Débil

Objetivo: Practicar la técnica correcta para defender ante jugadores que cortan desde el lado fuerte al lado débil.

Materiales:

3 conos

Balón

Silbato

Reglas: Este ejercicio comienza con los jugadores situados en las posiciones que se indican en el diagrama. El base (1) tiene el balón e

intentará enviárselo al alero (3), que se halla en el flanco. El defensor debe realizar una defensa al hombre. Cuando el 3 penetra hacia la línea de fondo, su defensor deberá seguirle por el lado del balón, para luego pivotar y permanecer junto a él, manteniendo siempre su cuerpo entre el 3 y la pelota. Así mismo, el defensor debe tratar de mantener siempre una mejor posición que el 3 en la zona para forzarle a que tenga que cruzarla al fondo. El tercer defensor debe impedir que el pívot (5) consiga una buena posición. Si el 3 corta desde el lado fuerte su defensor le seguirá por el lado de balón y se mantendrá entre el 3 y el balón. El defensor puede permanecer en su posición de ayuda en el lado débil de la zona o volver hacia el lado fuerte para intentar efectuar un dos contra uno al jugador que tiene el balón.

Clave del entrenamiento:

- Hay que recalcar a los defensores la importancia de obligar a los jugadores que cortan a que pase entre o alrededor de ellos. Los defensores no deben permitir que el jugador que corta vaya directamente al lugar donde quiere recibir el pase.

Gráfico N°_15



7.6.13. Ejercicio 13: Impedir el Pase y luego Ayudar

Objetivo: Enseñar a los defensores la transición desde una posición de interceptación a una de ayuda.

Materiales:

2 conos

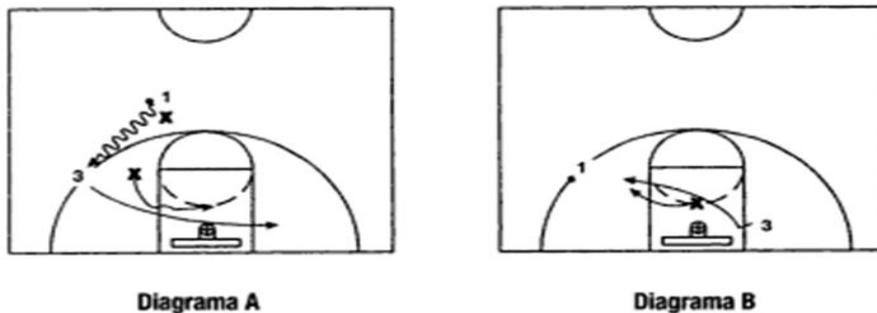
Balón

Reglas: En este ejercicio de dos contra dos participan un base (1) y un alero (3) atacantes y sus respectivos defensores que se deberán según se muestran en el diagrama A. El base bota el balón hacia el alero, Situado en el flanco, mientras que su defensor debe realizar una defensa individual poco presionante, es decir, sin intentar obstaculizar al jugador que lleva el balón. Cuando 1 se acerque al 3, éste debe desplazarse hacia el lado débil. El defensor. El defensor del alero debe impedir que el 3 reciba el pase antes que haya cruzado la zona, para entonces situarse en una buena posición de ayuda, abriéndose para poder controlar tanto al 3 como al balón. El diagrama B muestra la acción del segundo defensor, que estaba en la posición de ayuda, cuando el tres vuelve hacia atrás cruzando la zona para recibir un pase. El defensor debe ganarle la posición al 3 en el lugar donde es más probable que quiera recibir el pase. Después de algunas repeticiones, los jugadores cambiarán sus roles. Cuando los jugadores dominen la transición el defensor del 1 podrá realizar una defensa con mayor presión y el ejercicio continuará hasta que se consiga una canasta o se produzca un cambio de posesión.

Clave del entrenamiento:

- Debe trabajarse el momento en que el defensor tiene que cambiar de la posición en la que intenta impedir el pase a la de ayuda.

Gráfico N°_16



7.6.14. Ejercicio 14: Ayuda ante una Penetración

Objetivo: Practicar las ayudas en un esquema de defensa individual.

Materiales:

Balón

Reglas: El entrenador dividirá el equipo en dos. El ejercicio comienza con un entrenamiento de gran intensidad entre los dos equipos y una de las dos canastas. El equipo atacante tratará de utilizar movimientos de puerta atrás y dobles cortes para intentar librarse de sus defensores. Los defensores deben advertir a sus compañeros cuando necesiten ayuda. También deben flotar para poder cubrir a sus compañeros que hayan sido superados. El ejercicio debe prologarse el tiempo necesario para que todos los jugadores puedan practicar tanto el ataque como la defensa. Cuando los jugadores hayan mejorado su técnica, el entrenador debe introducir bloqueos y dobles bloqueos.

Claves del entrenamiento:

- El entrenador debe prestar especial atención a los movimientos a los defensores y detener el ejercicio para realizar las correcciones que sean necesarias.

- Debe insistirse en que haya una buena comunicación entre los defensores.

Gráfico N°_17



7.6.15. Ejercicio 15: Movimiento Lento

Objetivo: Aprender y reforzar los fundamentos par un correcto trabajo de pies; desarrollar la condición física de las piernas.

Materiales:

6 conos

3 balones

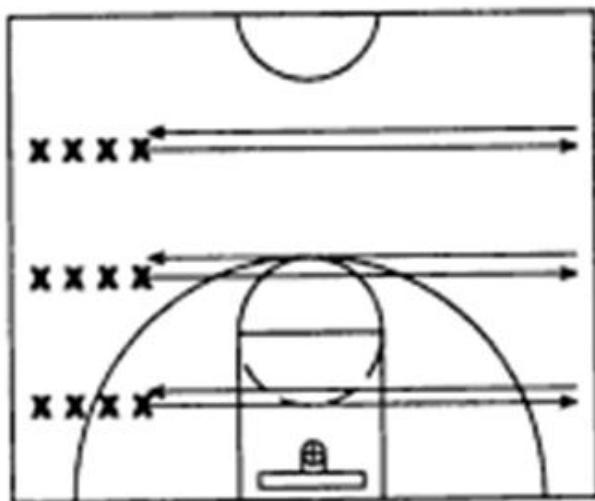
Reglas: Este ejercicio debe realizarse a principios de la temporada, después de que el entrenador haya enseñado la técnica de las posturas básica defensivas y el trabajo de pies. Los jugadores tienen que dividirse

en tres filas mirando hacia la línea de medio campo. Los jugadores situados en el extremo derechos de cada fila, que se haya en el lado izquierdo de la pista, serán los que comiencen. Deben asumir una buena postura defensiva y, a una señal del entrenador, se deslizarán lentamente cruzando la pista hacia la línea de banda contraria. Cuando los jugadores de la fila situada más cerca ala derecha lleguen a la línea de banda derecha, gritarán “reverso” y se moverán lentamente en la dirección opuesta. Los jugadores deben realizar los movimientos con lentitud y exagerar la técnica correcta.

Clave del entrenamiento:

- El entrenador debe aumentar gradualmente el tiempo de duración del ejercicio que aumente el nivel de la condición física de los jugadores.

Gráfico N°_18



7.6.16. Ejercicio 16: Sin manos

Objetivo: Mejorar la técnica defensiva correcta eliminando el uso de las manos de modo que los jugadores puedan concentrarse en el trabajo de pies.

Materiales:

12 toallas

1 balón

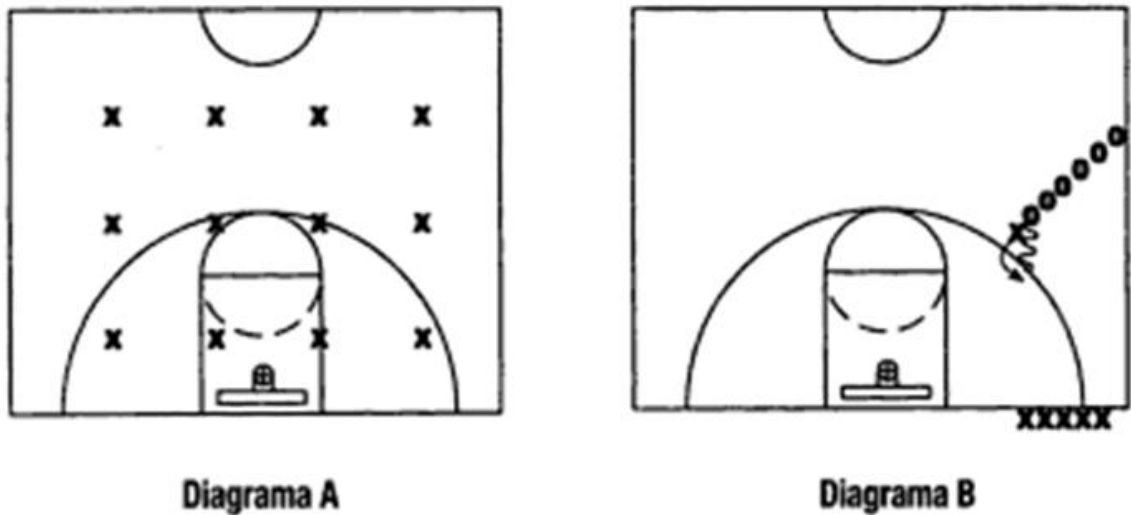
1 o 2 conos

Reglas: Este ejercicio debe realizarse a principios de la temporada después de que el entrenador haya enseñado a técnica de las posturas básicas defensivas de pies preferidos. Los jugadores tienen que estar lo suficientemente separados en la pista como para que cada uno de ellos tenga el espacio suficiente para maniobrar. Cada jugador tiene que enrollarse una toalla a la altura de las rodillas para obligado a concentrarse en el trabajo de pies. A una señal del entrenador, los jugadores se moverán de lado a lado hacia adelante y hacia atrás. Después de uno o dos minutos, el entrenador dividirá al equipo en dos grupos. Uno de ellos se situará en fila en una posición lateral de ataque. Los otros jugadores, que actuará de defensores, se colocarán en hileras detrás de la línea de fondo, con las toallas todavía en las rodillas. El primer defensor se sitúa en la posición adecuada para defender al primer atacante en el ala, que, con una pelota, tratará de penetrar hacia la zona o dirigirse hacia la línea de fondo. El defensor intentará evitar la penetración. De nuevo, la toalla obligara al defensor a utilizar el trabajo de pies para conseguir ocupar la posición adecuada que evite la penetración.

Clave del entrenamiento:

- Los entrenadores pueden eliminar el uso de las toallas y obligar a los jugadores a que mantengan los brazos pegados a los lados del cuerpo.

Gráfico N°_19



7.6.17. Ejercicio 17: Observar y Reaccionar

Objetivo: Mejorar la postura defensiva del cuerpo y perfeccionar el deslizamiento defensivo.

Materiales:

1 balón

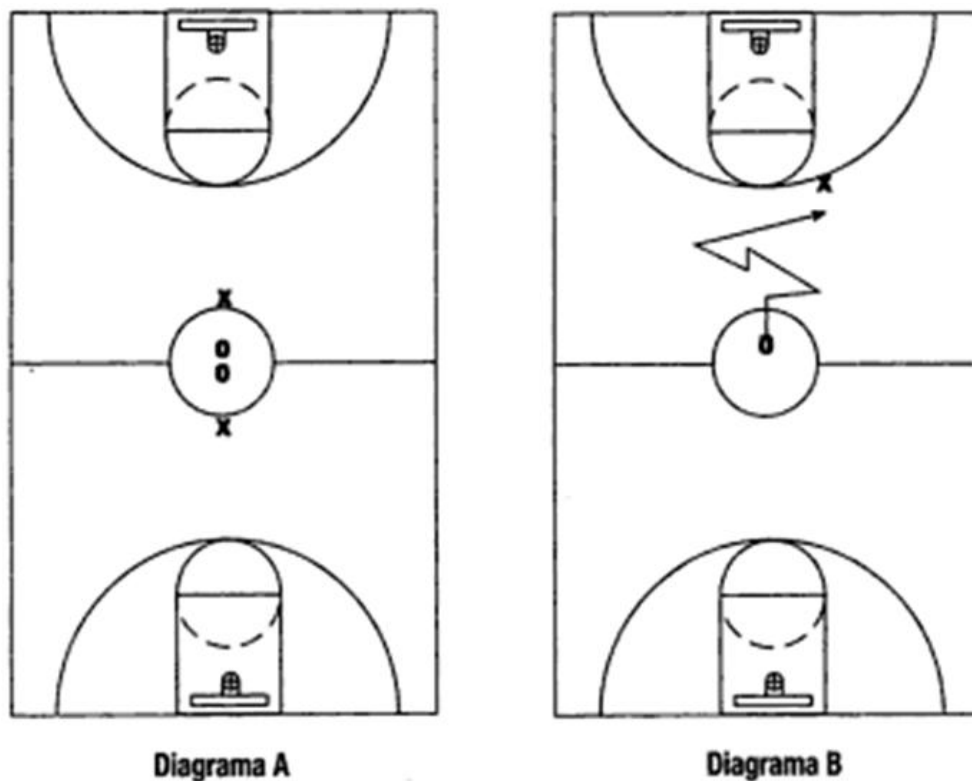
Reglas: El entrenador debe dividir el equipo en dos grupos que trabajarán de forma independiente en los dos lados de la pista. Un jugador de cada grupo servirá de adversario para el resto de componentes de su grupo. Ambos grupos comenzarán el ejercicio junto a la línea de medio campo, a la altura del círculo central y de espaldas a la línea de fondo. Los jugadores atacantes se moverán hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás avanzando gradualmente hacia la línea de fondo. Deben intentar forzar todos los cambios posibles en la postura defensiva y en el trabajo

de pies del defensor. Los defensores deben aprender a reaccionar y cambiar sus posturas correctamente. Al llegar a la línea de fondo, el jugador atacante cambiará su rol con uno de los defensores y los jugadores se dirigirán con rapidez al centro de la pista para repetir el ejercicio.

Claves del entrenamiento:

- Si el equipo cuenta con dos entrenadores, cada uno de ellos debe trabajar con uno de los dos grupos. Si no es así, el entrenador alternará el control de los grupos realizando las correcciones que sean necesarias.
- Una vez que se hayan aprendido los fundamentos de los pasos, estos pueden introducirse en el ejercicio.

Gráfico N°_20



7.6.18. Ejercicio 18: Unidos por una Cuerda

Objetivo: Mejorar la postura del cuerpo, trabajo de pies y el tiempo de reacción de los jugadores defensores.

Materiales:

1 cono

3 cuerdas

1 balón

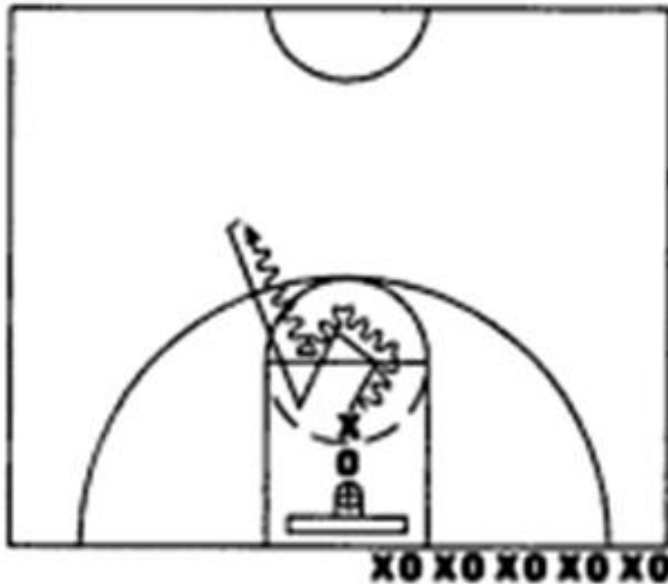
Reglas: El entrenador debe dividir el equipo por parejas. El ejercicio comienza desde una de las líneas de fondo y termina en la otra. Las parejas iniciarán el ejercicio de una en una y cuando la primera llegue a la línea de medio campo comenzará la siguiente, y así sucesivamente. El jugador estará unido a su defensor por una cuerda de aproximadamente un metro y medio suavemente el cinturón que debe llevar puesto cada jugador. El defensor deberá asumir una buena postura defensiva y reaccionar en función de las maniobras que realice el jugador atacante o a lo largo de pista. El atacante deberá cambiar de dirección frecuentemente, intentando soltar la cuerda. Esta acción obligará al defensor a reaccionar con rapidez y a mantener una buena postura del cuerpo por medio de un correcto trabajo de pies. El jugador atacante puede utilizar toda la anchura de la pista.

Claves del entrenamiento:

- Los entrenadores deben realizar las correcciones técnicas que sean necesarias.

- El entrenador puede optar por iniciar el ejercicio a un ritmo, para irlo aumentando gradualmente. Puede reducirse la longitud de la cuerda para incrementar la dificultad del ejercicio.

Gráfico N°_21



7.6.19. Ejercicio19: Hacia Adelante, hacia Atrás y de Lado a Lado

Objetivo: Mejorar el trabajo de pies utilizando para ir hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, mejorar los niveles de condición física.

Materiales:

1 balón

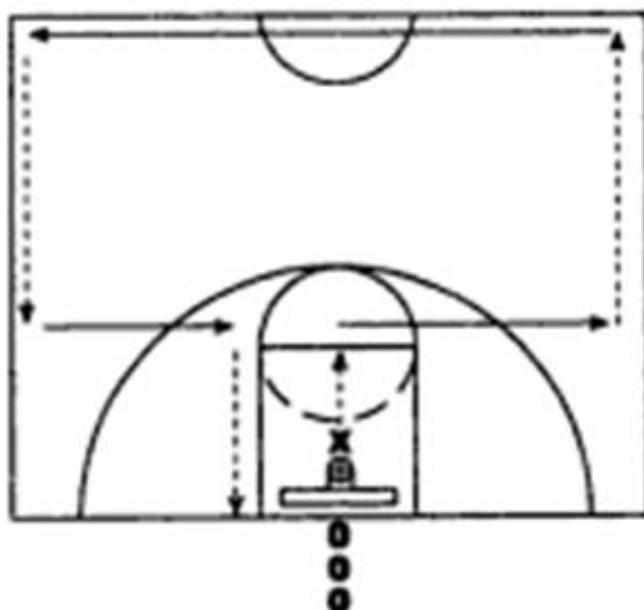
Reglas: El entrenador dividirá al equipo en dos grupos, cada uno de los cuales trabajará en uno de los lados de la pista. Los jugadores formarán una fila por detrás de la línea de fondo a la altura de la canasta. El primer jugador debe asumir una buena postura defensiva y desplazarse hacia la

línea de tiros libres, con una mano arriba y otra abajo para mantener mejor el equilibrio. Al llegar a la línea de tiros libres se desplazará hacia la línea de banda derecha. Debe moverse lateralmente, pero sin cruzar nunca los pies y concentrándose en la técnica correcta. El jugador, tal como se muestra en el diagrama, proseguirán de esta manera alrededor de la pista, desplazándose hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha o hacia la izquierda según sea necesario. Al terminar, el jugador se colocará al final de la fila y, cuando llegue su turno, repetirá el ejercicio, y así sucesivamente hasta que el entrenador lo dé por terminado.

Clave del entrenamiento:

- El entrenador puede hacer que otros jugadores inicien el ejercicio cuando el jugador que tienen adelante haya llegado a la línea de tiros libres. Así aumentará la exigencia física del ejercicio. Si el entrenador desea observar con más detenimiento la técnica de los jugadores, deberá hacer que los jugadores realicen el ejercicio de uno en uno.

Gráfico N° 22



7.6.20. Ejercicio 20: Intercalar un Reverso

Objetivo: Aprender los fundamentos correctos para efectuar cambios de dirección cuando se retrocede manteniendo una postura defensiva, mejorar la resistencia y la fuerza de las piernas.

Materiales:

4 balones

4 conos

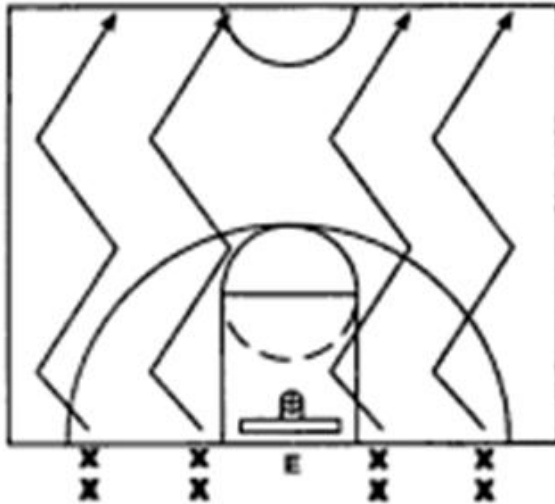
Reglas: El entrenador dividirá el equipo en grupo de cuatro que se pondrá en fila en una de las líneas de fondo mirando hacia la línea de banda. El primer jugador de cada grupo deberá asumir una buena postura defensiva y, a una señal del entrenador, empezará a retroceder ante un jugador imaginario que bote el balón teniendo como referencia la mano del entrenador. En primer lugar los jugadores se deslizan lateralmente hacia la derecha y, después de algunos pasos, el entrenador les hará una señal con la mano para que pivoten y empiecen a retroceder en la otra dirección. Los jugadores deben fijar su pie más retrasado y pivotar, manteniendo sus cuerpos bien situados ante el jugador imaginario que avanza con la pelota. Deberán continuar así, realizando un zigzag, a lo largo de toda la pista. Cuando los primeros jugadores realicen su segundo pivote, los segundos jugadores de cada grupo deberán iniciar el ejercicio, y así sucesivamente.

Clave del entrenamiento:

- Los entrenadores pueden hacer que el ejercicio se desarrolle pausadamente para poder detenerlo y hacer las correcciones necesarias,

o bien aumentar su intensidad para intensificar la preparación física durante el ejercicio.

Gráfico N°_23



7.6.21. Ejercicio 21: Práctica Defensiva del Paso Lateral Rápido

Objetivos:

- Enseñar el movimiento lateral del pie necesario para la defensa.
- Desarrollar la actitud defensiva.

Materiales:

10 conos

Reglas: Sitúe a cuatro o cinco en fila junto a la línea con el entrenador de cara a ellos (Diagrama 2-5).

- Los jugadores deben estar agachados en postura defensiva como si estuvieran haciendo frente a un atacante que intenta dirigirse a canasta. En las fintas, adoptamos la postura paralela. Los defensores tendrían que ser capaces de tocar el suelo con las palmas de las manos según se desplazan. Esto les mantiene agachados en posición defensiva.
- El entrenador inicia la cuenta de 60 segundos, tratando de llegar hasta los 90.
- El jugador debe colocar el pie guía por fuera de la línea, según se desplaza de lado a lado.
- El entrenador debe anotar el número de giros completos de cada jugador. Esto debe mejorar a cada sesión de prácticas.
- Mientras los defensores se desplazan, no deben permitir que el pie se arrastres por el suelo. Ni deben brincar. Lo importantes es desarrollar la rapidez de pies.

Gráfico N°_24

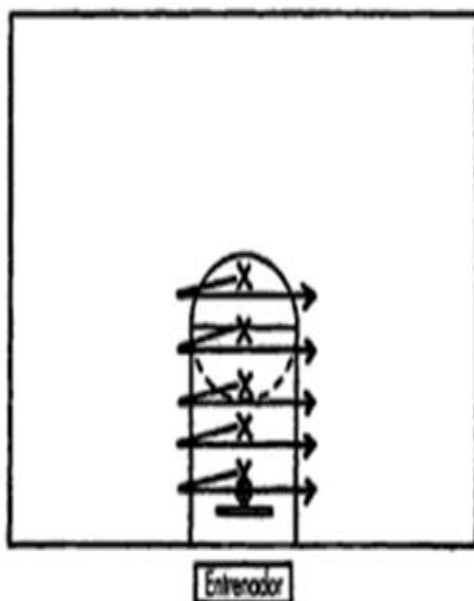


Diagrama 2-5

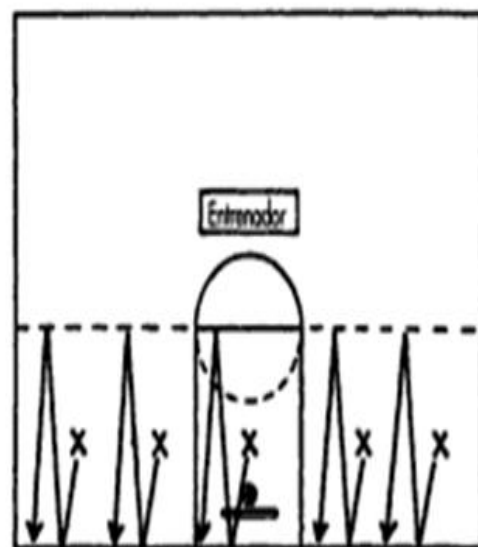


Diagrama 2-6

7.6.22. Ejercicio 22: Práctica de Desplazamiento Combinado

Objetivos:

- Enseñar a los jugadores que desplazamiento ejecutar y cuándo ejecutarlo.
- Adaptación defensiva.

Materiales:

1 balón

4 conos

Reglas: Alinee a cuatro o cinco jugadores de cara a un entrenador (Diagrama 2-8).

- El entrenador tiene una pelota de baloncesto y establece un pie de pivote.
- El entrenador da un pase adelante, o finta dando un paso lateral. El jugador reacciona como un paso de avance de retroceso o paso lateral.
- El entrenador puede pedir a un jugador que, inmediatamente, retorne a la posición inicial, o puede continuar fintando y dando pasos sin hacer que el jugador regrese a la posición inicial.

Gráfico N° 25

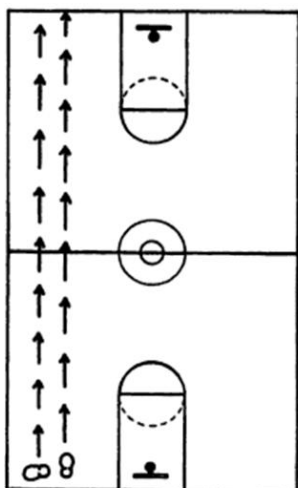


Diagrama 2-7

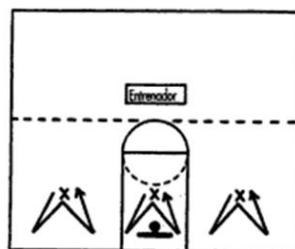


Diagrama 2-8

- El entrenador puede dar una zancada en diagonal, instando a los jugadores a ejecutar un paso girado. El entrenador puede volver la espalda al defensor (reverso), instando a los jugadores a que posen el pie y se preparen para realizar la defensa contra el reverso.

7.6.23. Ejercicio 23: Práctica de Desplazamiento a Media Cancha

Objetivos:

- Enseñar los desplazamientos hacia atrás para los defensores que retroceden.
- Adoptar las piernas al juego defensivo.
- Mejorar el equilibrio defensivo corporal.

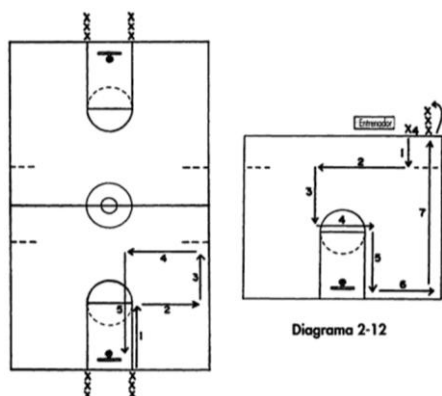
Materiales:

4 conos
1 balón

Reglas:

- Alinee a los jugadores como se muestra en los Diagramas 2-11 2-12.

Gráfico N° 26



- Realice el ejercicio en ambas mitades de la pista tan velozmente como los defensores puedan hacerlo correctamente. Puede ejecutar el ejercicio varias veces antes de pasar a otra práctica.
- En ambos diagramas 2 es un paso en paralelo 1 es atrás, el desplazamiento 3 es para atrás, el desplazamiento 4 es un paso en paralelo y el desplazamiento 5 es hacia atrás. Los desplazamientos 6 y 7 están sólo en el Diagrama 2-12: el desplazamiento 6 es un paso en paralelo y el desplazamiento 7 es una carrera hacia adelante.
- Puede hacer que hablen en el segundo trayecto a los largo del ejercicio y puede pedirles que se desplacen con las manos tocando el suelo en el tercer trayecto.
- Puede hacer que los jugadores corran deprisa retrocediendo en los desplazamientos hacia atrás, o puede hacer que los jugadores corran lateralmente como si estuviesen intentando interceptar un pase largo por alto.

7.6.24. Ejercicio 24: Neutralización del Punta (3, 4, 5)

Objetivos:

- Practicar el desplazamiento con amago por parte de X2. Debe evitar que 2 reciba el pase por debajo de la línea de tiros libres ampliada.
- Enseñar a 2 la penetración ofensiva para desmarcarse a fin de recibir, o enseñar a 2 el pivote reverso y a incorporarse par recibir el pase.
- Enseñar a 1 a dar el pase bajo presión.
- Enseñar a X1 el principio de la internada y el seguimiento del pase.

- Ilustrar la defensa uno contra uno, incluyendo las posturas.
- Enseñar la defensa uno contra uno.
- Enseñar a X1 a abarcar la zona (un principio básico tanto en la defensa individual como zonal).
- Enseñar a X1 a tapar el hueco en las incursiones interiores.

Materiales:

1 balón

Reglas:

- Alinee a los jugadores como se muestra en el Diagrama 2-30.
- La rotación irá de 1 a X1, de X1 a 2 de 2 a X2, de X2 hasta el final de la hilera. El nuevo 1 viene desde el principio de la fila.
- El jugador 2 se interna y X2 amaga el desplazamiento, intentando impedir que 2 reciba el pase de 1.
- El jugador 1 debe lanzar el pase a 2 por el lado, lejos de la defensa. Una vez que 1 completado el pase, X1 se adelanta y da medio paso en dirección a 2 y un paso interior hacia la canasta.
- Después de que 2 recibido el pase, entabla un uno contra uno sobre X2 hasta que 2 sea detenido o anote.

- El jugador X2 debe ser capaz de cubrir la línea de fondo. Contará con ayuda, X1, en todas las penetraciones por el interior. Al principio no dejamos que 1 se mueva; luego, dejamos que 1 maniobre a discreción.

7.6.25. Ejercicio 25: Inversión de la Pelota Neutralizada y Defensa

Objetivos:

- Enseñar a X1 a jugar la defensa uno contra uno sin permitir la penetración ofensiva.
- Enseñar a X1 a neutralizar pases alrededor de la cima del semicírculo.
- Enseñar a X1 a defender los recortes indirectos de 1.
- Enseñar a 1 a recibir un pase y dirigirse a una posición de ataque de triple amenaza.
- Enseñar a capturar el rebote ofensivo y defensivo.
- Enseñar a 1 a no efectuar un tiro deficiente.

Materiales:

1 balón

Reglas:

- Alinee a los jugadores como se muestra en el Diagrama 2-31.

- Rotar de 1 a X1 a 2 a 3 hasta el final de la hilera. El primer jugador de la fila se convierte en el nuevo 1.
- El jugador 1 comienza cerca del centro de la pista y sólo puede avanzar por el interior de las líneas extendidas de la calle. Empezamos autorizando a 1 a dar sólo dos pasos cuando X1 haya aprendido a controlar al atacante.
- En las fases iniciales, 1 sólo puede efectuar la entrada a canasta. Según avance la temporada, le permitiremos lanzar en suspensión.
- Si 1 no logra encestar, no debe efectuar un tiro deficiente; en vez de ello, debe pasar a 2 o 3. Después, X1 da un salto en dirección al pase e intenta neutralizar un pase de retorno a 1. Este procedimiento continúa hasta que X1 roba la pelota o 1 encesta.

Gráfico N° 27

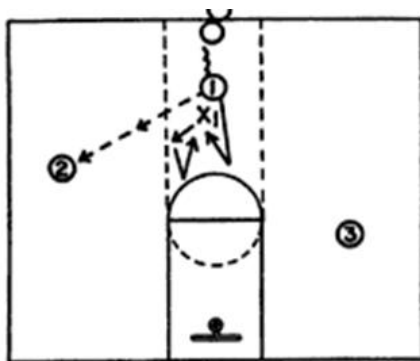


Diagrama 2-31

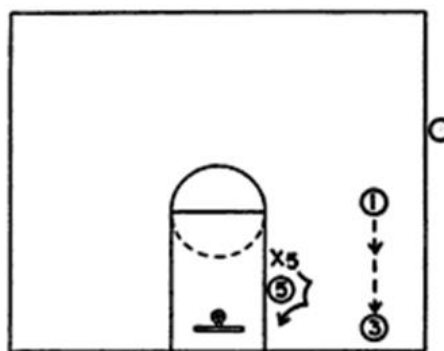


Diagrama 2-32

7.6.26. Ejercicio 26: Uno Contra uno Central en la Olla

Objetivos:

- Enseñar a X1 a jugar continuamente en la defensa interior. X5 debe mantener un excelente posicionamiento defensivo.

- Enseñar a 5 a acercarse continuamente hacia el pasador cuando recibe la pelota. El jugador 5, inmediatamente, entra en una maniobra de uno contra uno cuando recibe el pase.
- Adaptación al ataque y a la defensa.
- Ilustrar el pase y la recepción interiores correctos.

Materiales:

3 conos

1 balón

Reglas:

- Alinee a los jugadores como se muestra en el Diagrama 2-36.
- Rotar de 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a X5 hasta el final de la hilera. El primer jugador de la fila se convierte en el nuevo 1.

Gráfico N° 28

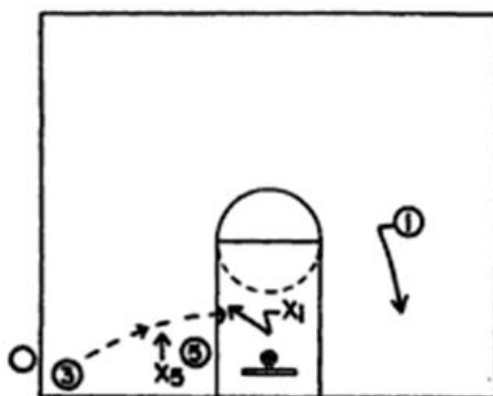


Diagrama 2-35

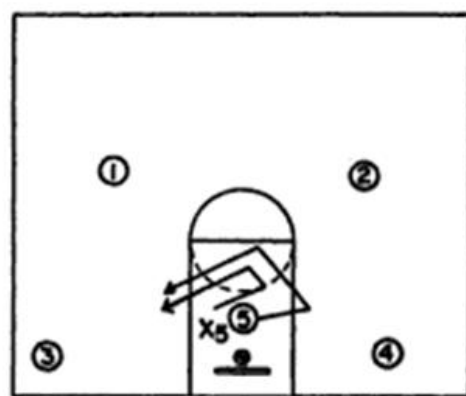


Diagrama 2-36

- Los jugadores 1, 2, 3 y 4 disponen todos de una pelota de baloncesto; 5 maniobra en dirección a 1, 2, 3, o 4. X5 trata de impedir el pase interior, desviando tantos envíos como pueda, pero manteniendo la posición por si la pelota llega hasta 5.
- Cuando 5 recibe, inicia inmediatamente el movimiento para encestar. X5 trata de evitar que anote. Tanto 5 como X5 intentan capturar el rebote del lanzamiento realizado o fallido.
- El jugador 5, inmediatamente, se dirige hacia 1, 2, 3, o 4 para recibir otro pase y efectuar otro movimiento.
- Situar a un asistente bajo el tablero para recoger el lanzamiento realizado. El asistente devuelve la pelota a 1, 2, 3 o 4 (quienquiera que haya dado el pase interior a 5). Éste es un tremendo ejercicio de adaptación cuando las pelotas se hallan en continuo movimiento.
- Permitir un minuto en el ataque y otro en la defensa a cada atacante y defensor. Estos dos minutos requerirán, ciertamente, resistencia por parte de los deportistas. (p. 13-71)

7.7. Impactos

7.7.1. Pedagógico

En este aspecto la propuesta tiene un gran impacto, en vista de que el proceso de entrenamiento y la formación deportiva es un acto educativo – formativo, en el cual se manifiesta el desarrollo de las capacidades cognitivas–procedimentales al mejorar los procesos intelectivos y acrecentar los conocimientos teórico–prácticos.

Por otro lado los deportistas serán los futuros beneficiarios, puesto que el personal vinculado al baloncesto podrá disponer de la presente guía didáctica y sobre todo ponerla en ejecución con los deportistas a su cargo.

7.7.2. Deportivo

Los entrenadores de baloncesto al disponer de este material aclararán los propósitos a conseguir con sus deportistas, tiene clara la misión encomendada por las instituciones educativas en las cuales laboran, establecer claramente los objetivos y metas a conseguir con la preparación técnica de sus estudiantes, de acuerdo a la categoría y a la edad, tomando en cuenta quienes están en un proceso de formación y quienes en un proceso de entrenamiento – rendimiento.

7.7.3. Social

La presente guía didáctica promoverá un cambio conductual en los entrenadores, ya que mejorará y proyectará variaciones valiosas tanto en la parte afectiva de los involucrados como también en llevar a una

reflexión para buscar una preparación especializada en el tema que nos ocupa que es el baloncesto.

7.8. Difusión

La propuesta va a ser socializada y entregada por el investigador en todas las instituciones educativas y a cada uno de los entrenadores que formaron parte de la muestra de investigación.

7.9. Bibliografía

- ✓ Domingo Blázquez Sánchez. 2006. Evaluar en educación física. Novena edición. Barcelona: España. Editorial INDE.
- ✓ JürgenWeineck. 2000. Entrenamiento Total. Primera Edición. Barcelona: España. Editorial Paidotribo.
- ✓ Hal. Wissel. 2002. Baloncesto Aprender y Progresar. Cuarta Edición. Barcelona: España. Editorial Paidotribo.
- ✓ Gérard Bosc. 2011. Baloncesto Iniciación y perfeccionamiento. Octava Edición. Paris: Francia. Editorial Hispano Europea, S.A.
- ✓ Gustavo Adolfo Viglione. 2004. El básquetbol de ayer, de hoy y de siempre. Primera Edición. Argentina: Rio Cuarto. Editorial Publicaciones, UNRC.
- ✓ Lcdo. Juan M. Mudarra Perales y Lcdo. Antonio M. Solana Sánchez. 2002. Monitor Deportivo. Primera Edición. España: Barcelona. Editorial MAD, S.L.
- ✓ Vicente Martínez de Haro. 2004. Libro de texto del alumno educación física. Primera Edición. España: Barcelona. Editorial Paidotribo.
- ✓ SidneyGoldstein. 2003. La biblia del entrenador. Primera Edición. España: Barcelona. Editorial Paidotribo.
- ✓ Gladys Elena Campos Sánchez. 2001. Baloncesto básico. Segunda Edición. Colombia: Armenia. Editorial kinesis.
- ✓ F. Jordan y J. Martin. 1999. Bases para el alto rendimiento de Baloncesto. Primera Edición. Barcelona España. Editorial Hispano Europea.
- ✓ George Karl, Terry Stott y Price Johnson. 2002. 101 ejercicios defensivos de baloncesto. Primera Edición. Barcelona-España. Editorial Paidotribo.
- ✓ Burrell Paye. 2001. Enciclopedia de ejercicios defensivos. Primera Edición. Barcelona España. Editorial Paidotribo.

- ✓ Farfán, ER. (2009). Efectos de un programa de juegos pre deportivos de Voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas de un grupo de niños y niñas de ciudad del Carmen (México). Denominación: Licenciatura, Trabajo de Ascenso no publicado. Universidad de Granada, España. P.21, 28, 37,38-46.

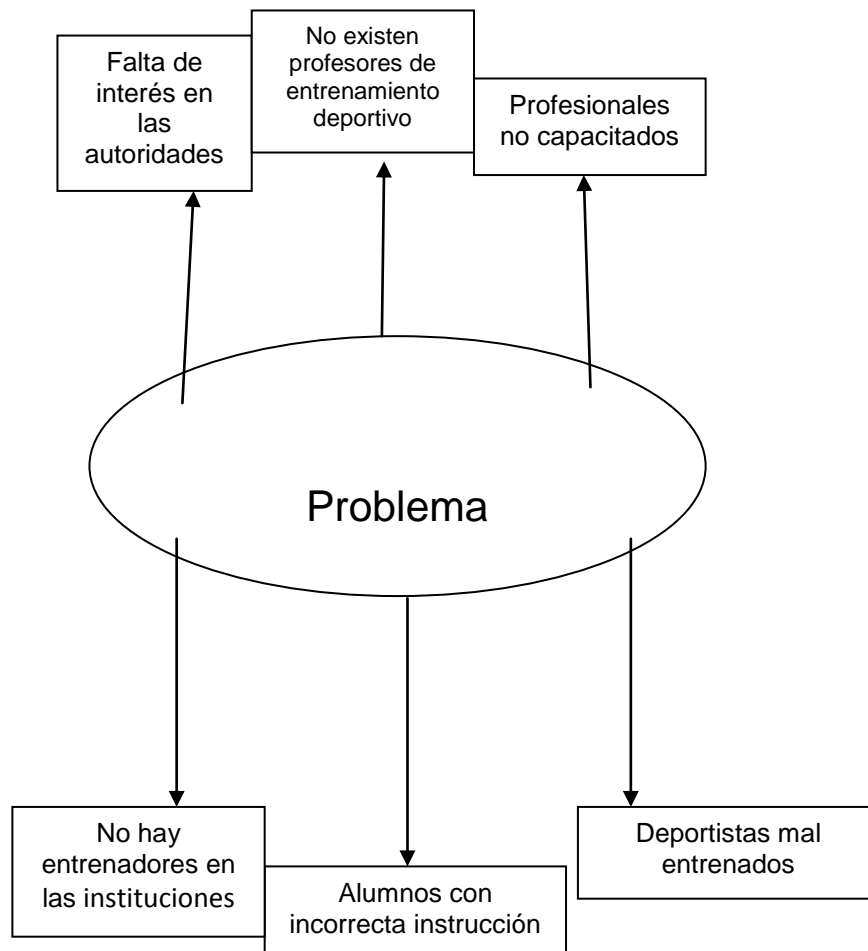
Lincografía

- ✓ www.cortedeucla.com/zona-press-1-3-1/
- ✓ <http://espn.deportes.espn.go.com/news/print?id=468498&type=story>
- ✓ www.monografias.com
- ✓ <http://ocw.utpl.edu.ec/instituto-de-pedagogia/elaboracion-de-guias-didacticas-en-la-modalidad-de-educacion-a-distancia/unidad3-guia-didactica>
- ✓ <http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/Material%20Instruccional%20JPD.pdf>
- ✓ <http://www.clubdelentrenador.com/articulos/libro3.pdf>
- ✓ <http://www.fnbaloncesto.com/img/noticias/822/pdfs/CT21.pdf>
- ✓ http://www.fiba.com/downloads/v3_expe/coac/bask4YounPlay/esp/07_BALONCESTO.pdf

Anexos

Anexos 1

Anexo 1: Árbol de Problemas



Anexo 2:

Matriz Categorial

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICACIONES
Proceso dinámico continuo y sistemático, enfocado hacia los cambios de las conductas y rendimientos, mediante el cual verificamos logros adquiridos en función de los objetivos propuestos	Evaluación	Evaluación del rendimiento en baloncesto Evaluación de la condición física Evaluación de los fundamentos técnicos	Factores Morfológicos Cualidades de personalidad Habilidades técnico/táctico Cualidades físicas Evaluación del rendimiento Evaluación de la condición física Posición Básica Defensiva Desplazamientos Defensivos Marcación del jugador atacante Defensa del lado fuerte y lado débil Acciones recíprocas de dos o más

			jugadores(ataque y defensa) Pase y corte Pantallas
Se entiende la adopción racional de acciones individuales en pequeños grupos y de equipo, cuyo principal objetivo es determinar los medios y la forma de llevar el juego en condiciones concretas frente a un contrario y que se manifiesta en diferentes sistemas de juego	Táctica Defensiva del Baloncesto	Defensa individual Defensa en zona Defensa combinada Defensa a presión	Ayuda Recuperación Flotación Defensa con cambios 2-1-2 2-3 3-2 1-2-2 2-2-1 1-3-1 Variantes de zona Caja y uno Diamante y uno Triángulo y dos Presión media cancha Presión $\frac{3}{4}$ de cancha Presión toda la cancha

Anexo 3:

Matriz de Coherencia

Formulación del problema vs Objetivo General de la Investigación

Formulación del Problema	Objetivo General (Investigación)
¿Cuáles son las tácticas defensivas que utilizan los entrenadores de las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos, fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012?	Identificar las tácticas defensivas que utilizan los entrenadores en las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos, fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012.

Matriz No. 2

Objetivo General de la Propuesta vs Título

Objetivo General (Propuesta)	Título
Elaborar una guía didáctica de juegos pre-deportivos aplicada al baloncesto para mejorar la táctica defensiva.	Evaluación de las tácticas ofensivas que utilizan los entrenadores en las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos, fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivos 2011-2012.

Matriz No. 3

Objetivos Específicos vs Interrogantes

Objetivos Específicos	Interrogantes
1. Determina la calidad y cantidad de conocimientos sobre los fundamentos técnicos defensivos que demuestran los entrenadores de baloncesto en las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012.	2. Que calidad y cantidad de conocimientos sobre los fundamentos técnicos defensivos que demuestran los entrenadores de baloncesto en las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012.

Matriz No. 4

Objetivos Específicos vs Interrogantes

Objetivos Específicos	Interrogantes
1. Verificar los sistemas de juego que aplican los entrenadores de baloncesto en las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012.	2. ¿Qué sistemas de juego aplican los entrenadores de baloncesto en las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-2012?

Matriz No. 5

Objetivos Específicos vs Categorías

Objetivo Específico	Categoría
3. Verificar los sistemas de juego que aplican los entrenadores de baloncesto en las selecciones intermedias de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-212.	Táctica defensiva del baloncesto

Matriz No. 6

Objetivos Específicos vs Categorías

Objetivo Específico	Categoría
3. Verificar que sistemas de juego aplican los entrenadores en las selecciones intermedias de baloncesto de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo en el año lectivo 2011-212.	Táctica defensiva del baloncesto

Matriz No. 6

Categoría vs Indicadores

Categorías	Indicadores
Evaluación	<p data-bbox="842 584 1370 667">Evaluación del rendimiento en baloncesto</p> <p data-bbox="842 689 1161 725">Factores Morfológicos</p> <p data-bbox="842 745 1241 781">Cualidades de personalidad</p> <p data-bbox="842 801 1225 837">Habilidades técnico/táctico</p> <p data-bbox="842 857 1106 893">Cualidades físicas</p> <p data-bbox="842 965 1350 1001">Evaluación de la condición física</p> <p data-bbox="842 1021 986 1057">Velocidad</p> <p data-bbox="842 1077 946 1113">Fuerza</p> <p data-bbox="842 1133 1010 1169">Resistencia</p> <p data-bbox="842 1240 1370 1323">Evaluación de los fundamentos técnicos defensivos</p> <p data-bbox="842 1346 1214 1382">Posición básica defensiva</p> <p data-bbox="842 1402 1254 1438">Desplazamientos defensivos</p> <p data-bbox="842 1458 1294 1494">Marcación del jugador atacante</p> <p data-bbox="842 1514 1350 1550">Defensa del lado fuerte y lado débil</p> <p data-bbox="842 1570 1370 1653">Acciones recíprocas de dos o mas jugadores</p> <p data-bbox="842 1673 1023 1709">Pase y corte</p> <p data-bbox="842 1729 975 1765">Pantallas</p>

Matriz No. 7

Categoría vs Indicadores

Categorías	Indicadores
Táctica defensivas del baloncesto	Defensa individual Ayuda Recuperación Flotación Defensa con cambios Defensa en zona 2-1-2 2-3 3-2 1-2-2 2-2-1 1-3-1 Defensa combinada Caja y uno Diamante y uno Triángulo y dos Defensa a Presión Presión media cancha Presión $\frac{3}{4}$ de cancha Presión toda la cancha

Anexo 4: Encuestas

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES

Estimada/o deportistas:

El presente documento es una encuesta que tiene como objetivo recopilar datos para diagnosticar la Táctica Defensiva que utilizan los entrenadores de Baloncesto y a través de esta investigación obtener el título de Licenciado de Entrenamiento Deportivo.

Por lo tanto solicito muy comedidamente su absoluta colaboración y veracidad, puesto que los resultados obtenidos serán utilizados para elaborar la propuesta.

ENCUESTAS PARA DEPORTISTAS

Datos informativos:

- Institución:
- Edad:
- Sexo

1.- De los factores morfológicos que se enumeran a continuación, ¿Cuáles son los que su entrenador toma en cuenta durante los entrenamientos? Escoja dos por favor.

- Estatura ()
- Peso ()
- Densidad ()
- Personalidad ()
- Proporción del cuerpo ()
- Localización del centro de gravedad ()

2.- Para ser un buen deportista. ¿Cuáles son las cualidades de personalidad más importantes? Por favor escoja tres.

- Estabilidad psíquica ()
- Confianza ()
- Resistencia psicológica ()
- Predisposición a la competencia ()
- Compromiso ()
- Dominio del stress ()

3.- De la habilidad técnico-táctica que están a continuación, escoja tres de la que entrene frecuentemente

- Equilibrio ()
- Dominio del balón ()
- Apreciación espacio-tiempo ()
- Concentración ()
- Creatividad ()

4.- ¿Conoce usted las capacidades físicas que practica durante los entrenamientos de baloncesto? Por favor escoja tres.

- Resistencia aerobia ()
- Resistencia anaerobia ()
- Fuerza estática ()
- Fuerza dinámica ()
- Velocidad de acción ()
- Velocidad de reacción ()
- Flexibilidad ()
- Coordinación ()
- Ninguna ()
- Otras ()

5.- ¿Cuáles son los Fundamentos tácticos defensivos que entrena permanentemente? Por favor escoja tres.

- Posición fundamental ()
- Defensa al jugador con balón ()
- Defensa al jugador sin balón ()
- Rebote defensivo ()
- Defensa del lado fuerte y lado débil ()
- Pantallas ()
- Ayuda ()
- Recuperación ()

6.- En el desarrollo del juego, su entrenador ¿Qué sistema defensivo acostumbra aplicar?

- DEFENSA EN ZONA ()
- DEFENSA INDIVIDUAL ()
- DEFENSA COMBINADA ()

DEFENSA A PRESIÓN ()

7.- ¿Es necesario ensayar los sistemas defensivos durante las jornadas de entrenamiento?

SI ()

NO ()

8.- Cuando usted juega en un partido de baloncesto, ¿Cuál es el sistema defensivo que le permite desempeñarse de mejor manera en el juego?

.....
GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES

Estimado amigo/a:

El presente documento es una encuesta que tiene como objetivo recopilar datos para diagnosticar la Táctica Defensiva que utilizan los entrenadores de Baloncesto y a través de esta investigación obtener el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Por lo tanto solicito muy comedidamente su absoluta colaboración y veracidad, puesto que los resultados obtenidos serán utilizados para elaborar la propuesta.

ENCUESTA PARA LOS ENTRENADORES O MONITORES

Datos informativos:

➤ Institución:

➤ Edad:

1. Escriba dos factores morfológicos de sus estudiantes que toma en cuenta para planificar los entrenamientos de baloncesto.

a)

b)

2. Según usted, ¿Cuáles son las cualidades de personalidad más importantes en un deportista? Por favor escoja tres.

- Estabilidad Psíquica ()
- Confianza ()
- Resistencia Psicológica ()
- Predisposición a la competición ()
- Compromiso ()
- Dominio del stress ()

3. ¿Durante los entrenamientos se practican frecuentemente actividades para mejorar las habilidades técnico-tácticas?

Siempre () Casi siempre () A veces () Nunca ()

Cuáles:

.....
.....
.....
.....

4. Marque con una X las capacidades físicas que tienen más importancia en sus entrenamientos de baloncesto. Por favor escoja tres.

- Resistencia aerobia ()
- Resistencia anaerobia ()
- Fuerza estática ()
- Fuerza dinámica ()
- Velocidad de acción ()
- Velocidad de reacción ()
- Flexibilidad ()
- Coordinación ()

- Ninguna ()
- Otros ()

5. Enumere en orden de importancia los Factores Técnicos Defensivos para entrenar. Por favor escoja tres.

- Posición fundamental ()
- Defensa al jugador con balón ()
- Defensa al jugador sin balón ()
- Rebote defensivo ()
- Defensa del lado fuerte y lado débil ()
- Pantallas ()
- Ayuda ()
- Recuperación ()

6. Escoja el sistema defensivo más eficiente para aplicar en un partido de baloncesto.

- DEFENSA EN ZONA ()
- DEFENSA INDIVIDUAL ()
- DEFENSA COMBINADA ()
- DEFENSA A PRESIÓN ()

7. ¿Es necesario ensayar los sistemas defensivos durante las jornadas de entrenamiento?

DEFENSA EN ZONA:

Ventaja:

.....

.....
.....

Desventaja:

.....
.....
.....
.....

DEFENSA INDIVIDUAL:

Ventaja:

.....
.....
.....
.....

Desventaja:

.....
.....
.....
.....

DEFENSA COMBINADA:

Ventaja:

.....
.....
.....
.....

Desventaja:

.....
.....
.....
.....

DEFENSA A PRESIÓN:

Ventaja:

.....
.....
.....
.....

Desventaja:

.....
.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 5: Validación de la Propuesta

Con respecto a la validación de la propuesta, el autor consideró pertinente aplicar la metodología de validación por expertos; en dicho proceso el documento fue sometido al estudio y análisis de tres profesionales en Educación Física con una vasta experiencia y conocimiento sobre el diseño de Guías Didácticas y sobre todo en juegos pre-deportivos para Baloncesto.

Para llevar adelante este proceso de validación se construyó un instrumento en el cual se solicita a los expertos valoren la estructura y contenido de la guía que se presenta, además aspectos como los siguientes: si es novedosa, actual, importante, tiene impacto y motiva a cambiar los hábitos en los docentes a la hora de aplicar juegos pre-deportivos para enseñar la táctica defensiva en Baloncesto.

Atendiendo al objetivo propuesto de validar la propuesta denominada Guía Didáctica de Juegos Pre deportivos aplicados al Baloncesto para mejorar la Táctica Defensiva; a través del criterio de expertos, su factibilidad de contribuir a mejorar los procesos de enseñanza innovadora en el área de la Cultura Física, se diseñó una ficha para que con su criterio, los expertos emitieran juicios para aseverar la validez de la misma o mejorar la propuesta.

A continuación se presenta la ficha de resultados, en donde los expertos detallan los valores asignados de uno a tres puntos en cada ítem. Este resultado de la validación satisface al proponente puesto que se refleja una clara aceptación por parte de los expertos.

ASPECTOS	EXPERTOS			TOTAL
	1	2	3	
1. El Tema				
• Identificación de la propuesta	3	3	3	9
• Actualidad y utilidad	3	3	3	9
2. Objetivos				
• Determinación clara y concisa	3	3	2	8
• Factibilidad de aplicación	3	3	2	8
3. Justificación				
• Pocos conocimientos que poseen los entrenadores y monitores	3	3	3	9
• Falta de actualización de los entrenadores y monitores.	3	3	3	9
• Elaboración de una guía didáctica de juegos pre deportivos aplicados al baloncesto para mejorar la táctica defensiva	3	3	3	9
• Aporte de una guía didáctica para los entrenadores y monitores de los colegios urbanos fiscales y particulares de los cantones de Cayambe y Otavalo.	3	3	1	7
4. Fundamentación teórica				
• Fundamentación en teorías de guía didáctica, juego, deporte y pre deporte	3	3	3	9
• Comprensión de los conceptos	3	3	3	9
• Uso de terminología básica	3	2	3	8
5. Desarrollo de la Propuesta				
• Diseño metodológico	3	2	2	7
• Coherencia entre las diferentes etapas de la propuesta	3	3	2	8
• Ajuste a la realidad del entorno.	3	3	2	8
• Interesante y novedoso	3	2	2	7

A continuación se expone un gráfico que refleja los puntajes obtenidos en cada aspecto de la propuesta.



Fuente: resultados validación expertos ALBAN J, 2013



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1721980470		
APELLIDOS Y NOMBRES:	ALBÁN SALAZAR JUAN JERÓNIMO		
DIRECCIÓN:	Cayambe barrio de Santa Laura de Changala		
EMAIL:	j.ero1990@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022360-734	TELÉFONO MÓVIL:	0994479919

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“EVALUACIÓN DE LAS TÁCTICAS DEFENSIVAS QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO EN LAS SELECCIONES INTERMEDIAS DE LOS COLEGIOS URBANOS FISCALES Y PARTICULARES DE LOS CANTONES DE CAYAMBE Y OTAVALO EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”
AUTOR (ES):	ALBÁN SALAZAR JUAN JERÓNIMO
FECHA: AAAAMMDD	2013/07/31
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.
ASESOR /DIRECTOR:	DRA. ALEXANDRA MINA PÁEZ MSC.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, ALBÁN SALAZAR JUAN JERÓNIMO, con cédula de identidad Nro. 172198047-0, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, al 23 día del mes de septiembre del 2013

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:



(Firma).....

(Firma)

Nombre: ALBÁN SALAZAR JUAN JERÓNIMO

Nombre: **Ing. Betty Chávez**

C.C.: 172198047-0

Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, ALBÁN SALAZAR JUAN JERÓNIMO, con cédula de identidad Nro. 172198047-0 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: "EVALUACIÓN DE LAS TÁCTICAS DEFENSIVAS QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO EN LAS SELECCIONES INTERMEDIAS DE LOS COLEGIOS URBANOS FISCALES Y PARTICULARES DE LOS CANTONES DE CAYAMBE Y OTAVALO EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012". Ha sido desarrollado para optar por el Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)

Nombre: ALBÁN SALAZAR JUAN JERÓNIMO

Cédula: 172198047-0

Ibarra, 23 del mes de septiembre del 2013