



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**TEMA:**

**“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS UTILIZADAS POR LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN LOS SISTEMAS DEFENSIVOS EN ZONA, EN LA CATEGORÍA SUB 17 MASCULINO DE LOS CLUBES FORMATIVOS ESPECIALIZADOS DEL CANTÓN CAYAMBE, 2015-2016”**

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en la  
Especialidad de Entrenamiento Deportivo

**AUTOR:**

Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio.

**DIRECTOR:**

MSc. Henry Jaramillo.

**Ibarra, 2016**

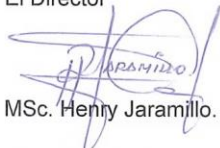
## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: "LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS UTILIZADAS POR LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN LOS SISTEMAS DEFENSIVOS EN ZONA, EN LA CATEGORÍA SUB 17 MASCULINO DE LOS CLUBES FORMATIVOS ESPECIALIZADOS DEL CANTÓN CAYAMBE, 2015-2016". Trabajo realizado por el señor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



MSc. Henry Jaramillo.

CI.1001868189

## **DEDICATORIA**

El deseo de cumplir mis sueños y saber que soy capaz de alcanzar mis metas y soñar con un futuro mejor, he realizado este Trabajo de Grado con dedicación, responsabilidad y perseverancia. El cuál lo dedico a todas las personas, familiares y a mis padres que me han apoyado de manera incondicional, pero en especial a Dios y a quienes han sido el estímulo y el pilar fundamental para la conclusión de este sueño.

Ellos que han tenido que hacer un sacrificio de tiempo, paciencia y comprensión, se convirtieron en la motivación que se necesita para alcanzar un sueño profesional la conclusión de la Carrera en Entrenamiento Deportivo.

Guillermo Antonio.

## **AGRADECIMIENTO**

Manifiesto un hondo y eterno agradecimiento a todo el grupo de personas y docentes de la Universidad Técnica del Norte que estuvieron vinculados en la formación de Licenciados en Entrenamiento Deportivo, ellos sumando esfuerzos imparten sus conocimientos para formar profesionales que contribuyen al desarrollo y beneficio de la niñez y la juventud deportiva.

Constancia de gratitud y estima a las autoridades y personal administrativo, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, en los Programas Semipresenciales, por el apoyo incondicional que brindan a todos los estudiantes.

Especial sentimiento de gratitud y reconocimiento al MSc. Henry Jaramillo Director de Tesis, quien con su sabiduría y conocimiento científico han guiado de manera esplendida este trabajo.

El Autor

## INDICE GENERAL

### CONTENIDO

DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
Contenido .....	v
ÍNDICE DE CUADROS .....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT .....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xii
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del problema .....	3
1.3. Formulación del problema .....	5
1.4. Delimitación .....	5
1.4.1. Unidades de Observación.....	5
1.4.2. Delimitación espacial .....	5
1.4.3. Delimitación temporal .....	6
1.5. Objetivos.....	6
1.5.1. Objetivo general.....	6
1.5.2. Objetivos específicos .....	6
1.6. Justificación .....	6
1.7. Factibilidad.....	7
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>8</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
2.1. Fundamentación Teórica .....	8
2.1.1. Fundamentación Filosófica .....	9
2.1.2. Fundamentación Epistemológica .....	9
2.1.3. Fundamentación Psicológica .....	10
2.1.4. Fundamentación Sociológica.....	11
2.1.5. Fundamentación Axiológica.....	12

2.1.6.	Fundamentación Educativa .....	12
2.1.7.	Métodos de entrenamiento .....	17
2.1.8.	Método de repeticiones.....	19
2.1.9.	Capacidades espaciotemporales, movimientos en el baloncesto	20
2.1.10.	Fundamentos del baloncesto.....	24
2.1.11.	Clasificación de los aspectos defensivos.....	27
2.1.12.	Sistemas defensivos.....	29
2.1.13.	Sistemas defensivos en zona .....	30
2.1.14.	Técnica y táctica en el básquet.....	32
2.1.15.	El test.....	35
2.2.	Posicionamiento teórico personal .....	38
2.3.	Glosario de términos.....	39
2.4.	Interrogantes.....	41
2.5.	Matriz categorial .....	42
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>43</b>
<b>3. Metodología de la investigación.....</b>		<b>43</b>
3.1.	Tipo de investigación. ....	43
3.1.1.	De campo .....	43
3.1.2.	Descriptiva .....	43
3.1.3.	Propositiva .....	43
3.1.4.	Documental.....	43
3.2.	Métodos.....	44
3.2.1.	Deductivo.....	44
3.2.2.	Inductivo .....	44
3.2.3.	Analítico .....	44
3.2.4.	Sintético.....	44
3.2.5.	Estadístico .....	45
3.3.	Técnicas e instrumentos.....	45
3.4.	Población .....	45
3.5.	Muestra.....	46
<b>CAPITULO IV .....</b>		<b>47</b>
<b>4. Análisis e interpretación de resultados .....</b>		<b>47</b>

4.1.	Análisis descriptivo e individual de cada pregunta.....	47
4.2.	Análisis descriptivo e individual de cada pregunta.....	58
4.3.	Resultados de los Test físicos de coordinación. ....	68
	<b>CAPÍTULO V</b> .....	71
	<b>5. Conclusiones y recomendaciones</b> .....	71
5.1.	Conclusiones. ....	71
5.2.	Recomendaciones. ....	72
5.3.	Contestación a las preguntas de investigación .....	73
	<b>CAPÍTULO VI</b> .....	75
	<b>6. La propuesta alternativa</b> .....	75
6.1.	Título de la Propuesta:.....	75
6.2.	Justificación e Importancia.....	75
6.3.	Fundamentación Teórica. ....	78
6.3.1.	Métodos .....	79
6.3.2.	Método continuo .....	79
6.3.3.	Método de intervalos.....	79
6.3.4.	Método de repeticiones.....	80
6.4.	Objetivos.....	83
6.4.1.	Objetivo General.....	83
6.4.2.	Objetivos Específicos.....	83
6.5.	Ubicación sectorial.....	83
6.6.	Desarrollo de la Propuesta. ....	84
6.7.	Impactos .....	134
6.8.	Difusión.....	135
6.9.	Bibliografía.....	136

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Test de reacción.....	37
Cuadro N° 2	Población .....	46
Cuadro N° 3	Sistemas defensivos .....	48
Cuadro N° 4	Aspectos defensivos .....	49
Cuadro N° 5	Método de repeticiones .....	50
Cuadro N° 6	Método visual directo .....	51
Cuadro N° 7	Sistema defensivo 1-3-1.....	52
Cuadro N° 8	Rotación de movimientos 1-3-1.....	53
Cuadro N° 9	Sistema defensivo 2-3.....	54
Cuadro N° 10	Sistema defensivo 1-2-2.....	55
Cuadro N° 11	Método continuo.....	56
Cuadro N° 12	Guía didáctica .....	57
Cuadro N° 13	Sistemas defensivos .....	58
Cuadro N° 14	Aspectos defensivos .....	59
Cuadro N° 15	Método de repeticiones .....	60
Cuadro N° 16	Método visual directo .....	61
Cuadro N° 17	Sistema defensivo 1-3-1.....	62
Cuadro N° 18	Rotación de movimientos 1-3-1.....	63
Cuadro N° 19	Sistema defensivo 2-3.....	64
Cuadro N° 20	Sistema defensivo 1-2-2.....	65
Cuadro N° 21	Método continuo.....	66
Cuadro N° 22	Guía didáctica .....	67
Cuadro N° 23	Test de orientación y agilidad.....	68
Cuadro N° 24	Test de reacción.....	69
Cuadro N° 25	Test de recepción de objetos móviles .....	70



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Test de slalom .....	36
Gráfico N° 2	Objetos Móviles .....	38
Gráfico N° 3	Sistemas defensivos.....	48
Gráfico N° 4	Aspectos defensivos.....	49
Gráfico N° 5	Método de repeticiones .....	50
Gráfico N° 6	Método visual directo.....	51
Gráfico N° 7	Sistema defensivo 1-3-1 .....	52
Gráfico N° 8	Rotación de movimientos 1-3-1 .....	53
Gráfico N° 9	Sistema defensivo 2-3.....	54
Gráfico N° 10	Sistema defensivo 1-2-2.....	55
Gráfico N° 11	Método continuo .....	56
Gráfico N° 12	Guía didáctica .....	57
Gráfico N° 13	Sistemas defensivos.....	58
Gráfico N° 14	Aspectos defensivos.....	59
Gráfico N° 15	Método de repeticiones .....	60
Gráfico N° 16	Método visual directo.....	61
Gráfico N° 17	Sistema defensivo 1-3-1 .....	62
Gráfico N° 18	Rotación de movimientos 1-3-1 .....	63
Gráfico N° 19	Sistema defensivo 2-3.....	64
Gráfico N° 20	Sistema defensivo 1-2-2.....	65
Gráfico N° 21	Método continuo.....	66
Gráfico N° 22	Guía didáctica .....	67
Gráfico N° 23	Test de orientación y agilidad.....	68
Gráfico N° 24	Test de reacción.....	69
Gráfico N° 25	Test de recepción de objetos móviles .....	70

## RESUMEN

El Trabajo de Grado tuvo como propósito elaborar una guía de estrategias metodológicas para el desarrollo de los sistemas defensivos en zona orientada a los deportistas de la categoría sub 17 de los clubes formativos especializados del cantón Cayambe. Se planteó: diagnosticar mediante cuestionario, las diferentes capacidades coordinativas y fundamentos básicos defensivos para valorar el nivel de eficiencia en la ejecución de sistemas defensivos en zona, sistematizar la información científica relacionada con los métodos de entrenamiento capacidades coordinativas y la técnica deportiva, estructurar unidades que orienten el autoaprendizaje y socializar la propuesta. El marco teórico menciona la teoría de base para la investigación y la relacionada con los métodos de entrenamiento, test y diagnóstico desarrollo motriz, además de los fundamentos técnicos defensivos, y los sistemas. La investigación bibliográfica y de campo, de tipo descriptiva y propositiva se orientó por el diseño no experimental, correspondiente a la variante multimétodo. Para la recolección de datos se aplicó, encuesta y test a 138 deportistas sub 17, determinó un deficiente desarrollo de capacidades coordinativas; se aplicaron tests para valorar las capacidades coordinativas los que revelaron un bajo nivel de reacción, agilidad y orientación. Al final se cumplió con el propósito de describir las variables implícitas y analizar su incidencia, para generar una solución viable y pertinente con dos componentes: “Estrategias metodológicas para el desarrollo de los sistemas defensivos en zona orientado a los entrenadores y deportistas de la categoría sub 17. Propuesta alternativa”. Se socializó en los clubes formativos especializados, se tuvo excelente acogida. Se emitieron comentarios positivos por parte de los entrenadores y profesores de sobre el documento final y compromiso de utilizarlo en procesos de autoaprendizaje. Es recomendable la difusión de la propuesta en los diferentes niveles de formación y desarrollo a través de cursos, seminarios y charlas pedagógicas.

Palabras Claves. Estrategias metodológicas. Sistemas defensivos. Básquet. Métodos de entrenamiento.

## ABSTRACT

The degree work was aimed to develop a methodological guide for the development of offensive systems in zone oriented to athletes from sub 17 category specialized training clubs from Cayambe city. It was posed: to diagnose by questionnaire the different coordinative capacities and basic offensive techniques to assess the level of efficiency in the execution of offensive systems and systems in zone, systematize scientific information relating with the training methods, coordinative capacities and sport technique, to structure units that guide self-learning and socialize the proposal. The theoretical framework mentions the base theory of the research's and the one related with training methods, test and diagnostic motor development, and technical defensive fundamentals, and systems. The bibliographic research and field, descriptive and propositive types. It was oriented by the non-experimental design corresponding to the multimethod variant. For data collection, was applied survey and test to 138 athletes sub 17 category determined deficient development, coordinative capacities; tests were applied to assess the coordination capacities which revealed a low level of response, flexibility and guidance. At the end was fulfilled the purpose of describing the implicit variables and analyze their incidence, to generate a viable solution and pertinent with two components: "Methodological strategies for the development of defensive systems in zone, aimed at coaches and athletes from sub 17 category. Proposed alternative" The proposal was socialized in the specialized formative clubs, excellent reception was held. Positive comments were issued by the coaches and teachers on the final document and engagement to use it in self-learning processes. Is recommendable spreading the proposal in the different levels of training and development through courses, seminars and educational talks.

Keywords. Methodological strategies. Defensive systems . Basketball . Training Methods

## INTRODUCCIÓN

Se considera a las estrategias como el pilar fundamental para poder desarrollar la técnica defensiva y para que los sistemas de defensa y su buena aplicación logren la importancia en la formación del futuro basquetbolista, permitiendo a los deportistas desarrollar y mantener buena condición técnica y teórica, dando a niños, jóvenes y adultos la oportunidad de practicarlo, más aun cuando esta disciplina deportiva a nivel mundial ha alcanzado un lugar predominante en el interés de quienes lo realizan y se lo viene practicando a nivel de torneos competitivos y recreativos.

Es por tal motivo que el entrenador será de suma importancia en el proceso de desarrollo del deportista o del jugador ya que deberá plantearse objetivos con resultados positivos encaminados al beneficio de sus dirigidos. Los conocimientos deben ser bien aplicados de una manera adecuada y las estrategias metodológicas le ayudarán a que sus jugadores mantengan y desarrollen los aspectos defensivos con un buen desenvolvimiento dentro de la cancha al reaccionar de una manera acertada ante una situación de juego.

Por tal razón el baloncesto es un deporte que une multitudes y cuando los jugadores aplican bien los fundamentos es un espectáculo total verlos jugar. En la actualidad este deporte ha tenido muchos cambios y entre ellos el nivel deportivo es muy elevado, exige del entrenador deportivo tener mucho conocimiento sobre sus deportistas y como aplicar las estrategias metodológicas para desarrollar los diferentes fundamentos técnico-tácticos.

La metodología que aplican los entrenadores de los diferentes clubes formativos especializados de baloncesto en Cayambe, considero no es la más adecuada, se maneja de manera errónea los diferentes métodos y procedimientos para el desarrollo deportivo, lo que no permite aplicar los fundamentos técnico-tácticos en el campo de juego, particularmente en la zona de defensa.

Como consecuencia, entrenamientos con bajo dominio y conocimiento de los procesos metodológicos y mala aplicación de los sistemas defensivos en zona, esta es la problemática que aborda el presente Trabajo de Grado. En el cantón Cayambe, este deporte ha decaído tanto en su práctica por parte de niños y jóvenes adolescentes, así como en la percepción de un deporte de poca aceptación.

Por tal motivo es importante buscar soluciones; la propuesta alternativa busca fortalecer el proceso metodológico del entrenamiento y por medio de la buena aplicación de métodos, subir el nivel de juego en los deportistas, en especial en la aplicación de los sistemas defensivos en zona, y de esta manera ser un aporte positivo para lograr sacar adelante al baloncesto en la ciudad de Cayambe.

El Trabajo de Grado presenta la siguiente estructura:

**Capítulo I:** En este capítulo del Problema, contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos, justificación y factibilidad.

**Capítulo II:** El capítulo contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica del objeto de

estudio, Posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación y la matriz categorial.

**Capítulo III:** El capítulo describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

**Capítulo IV:** En este capítulo se detalla el análisis e interpretación de resultados de los cuestionarios aplicados a los entrenadores y deportistas de la categoría sub 17 de los clubes formativos especializados del cantón Cayambe; además de los resultados de los test físicos de capacidades coordinativas.

**Capítulo V:** Este capítulo contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

**Capítulo VI:** Por último el capítulo, concluye con la Propuesta alternativa.

Al final del documento constan la bibliografía y anexos pertinentes.

## **CAPITULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Antecedentes**

En los diferentes países del mundo que los deportistas practican baloncesto conocen a las estrategias metodológicas como diferentes actividades y técnicas que ayudan a la creación de aprendizajes, y para ello se debe tomar muy cuenta los diferentes tipos de estrategias que se deben aplicar ya que estas deben ser de acuerdo a la necesidad del deportista y del entrenador, con la finalidad de evitar la repetición en los ejercicios y crear el desinterés en los jugadores por la práctica de la actividad deportiva.

Al pasar el tiempo las estrategias metodológicas han ido evolucionando en cuanto al conocimiento del entrenador y se la debe realizar de una manera adecuada y planificada ya que esto permite generar aprendizajes significativos en cada uno de los jugadores cumpliendo con los objetivos que se establezcan para un buen desarrollo tanto en un juego individual como colectivo.

Esto da como resultado que los diferentes clubs de baloncesto del país no utilizan diferentes opciones de estrategias para mantener el interés en los entrenamientos y para producir un mejor resultado de aprendizaje en los deportistas, de esta manera no se podrá conseguir un buen resultado en el desarrollo de cada uno de los jugadores y mantener o mejorar el desenvolvimiento en el campo de juego.

A lo largo de la historia los conocimientos sobre el baloncesto están bien evidenciados a nivel mundial, tiene una gran aceptación y es practicado en todos los niveles sociales, culturales y educativos. Esto ayuda a que el básquet se fortalezca como un deporte espectáculo, pero también es una práctica deportiva que se adapta con facilidad a diferentes niveles de habilidad.

Con el paso del tiempo se cumple con varios factores y aspectos que intervienen en el campo de juego, tales como los fundamentos defensivos junto con el desarrollo del juego, el desplazamiento, la protección al cesto, la posición y la colaboración hacia sus compañeros y la aplicación de los sistemas, en el que los jugadores en misión de defensa, se colocan en zonas asignadas por el entrenador, y que se rigen a lineamientos bien planteados.

En la mayoría de organismos deportivos locales del país se han encontrado factores negativos que no permiten el desarrollo del basquetbol, así: la falta de entrenadores deportivos en las escuelas, profesores de Educación física que no le han dado la importancia que se debe a la enseñanza de este deporte y los pocos entrenadores que tienen las escuelas se han dedicado más al entrenamiento deportes como el fútbol.

El baloncesto en Cayambe nació como una respuesta de sobresalir en los deportes colectivos a nivel intercantonal. Es así que en 1972 se lo empieza a practicar masivamente, en los diferentes establecimientos escolares. Este deporte se fue desarrollando y los entrenadores aplicaban sus diferentes métodos para el entrenamiento y jugadas tantas ofensivas como defensivas al momento de los encuentros deportivos.



Los torneos y campeonatos en la actualidad, permite observar que el nivel es deficiente, los deportistas no tienen un entrenamiento adecuado. Los entrenadores no asumen su responsabilidad de capacitarse, por lo que los sistemas de defensa en particular son mal aplicados, se nota un fraccionamiento entre la estrategia metodológica utilizada por los entrenadores y la aplicación de los sistemas defensivos en el campo de juego.

Por esta razón es necesario realizar un estudio de las estrategias metodológicas y la valoración de las capacidades coordinativas que incidan en una buena defensa. A la vez los principios básicos en el que se basa el baloncesto es realizar la posición defensiva y aplicarla en los diferentes sistemas para evitar que nos hagan la canasta, lo que es dificultoso para los jugadores que conforman los clubs del cantón Cayambe en la categoría sub 17.

La problemática defensiva consiste en tener una postura básica y adecuada protección al cesto cumpliendo con los diferentes aspectos y fundamentos de defensa, y los basquetbolistas cayambeños no lo hacen, así como los entrenadores no aplican una buena metodología tanto en los entrenamientos como en los partidos.

## **1.2. Planteamiento del problema**

En la actualidad el baloncesto brinda muchas opciones y ejercicios los cuales deben ser bien dirigidos para el desarrollo de los jugadores, así tenemos que el entrenador debe manejar los métodos adecuados para el proceso de entrenamiento siempre buscando el cumplir los objetivos de cada sesión.

En los últimos años las dificultades que aquejan al desarrollo del básquet, es la falta de entrenadores o personal especializado en el área de la técnica y la táctica deportiva, ya que solo los docentes de cultura física son los encargados de entrenar pero en una mínima cantidad, lo cual no hay un proceso continuo en el trabajo físico, para la práctica y enseñanza de los fundamentos ofensivos y aspectos estratégicos de la defensa en zona.

Los entrenadores no tienen suficientes horas de trabajo, para la enseñanza de la técnica y los fundamentos tácticos básquet, por lo que su desarrollo es muy bajo, se limitan a cumplir su jornada de labores, no dan la suficiente apertura y compromiso a capacitarse y es por tal razón que los jóvenes adolescentes presentan un bajo desarrollo técnico-táctico en el proceso de entrenamiento y en la competencia deportiva.

Existen varias formas de hacer que los deportistas capten la manera correcta de realizar una buena defensa, pero los instructores no aplican una metodología adecuada para enseñar estos aspectos y no logran intervenir en el desarrollo de un juego dinámico y divertido aplicando ejercicios innovadores y novedosos que llamen la atención de todos los deportistas.

Los resultados no son los esperados por la falta de un proceso metodológico alternativo entrenamientos y por no tener un buen conocimiento sobre el desarrollo de variaciones de defensa. Los entrenadores no dan mayor importancia a la relación entre técnica y la táctica de los deportes colectivos.

Los fundamentos técnicos y tácticos defensivos en zona requieren de variado entrenamiento con ejercicios que cumplan con la idea del entrenador y también de los jugadores, pero para cumplir aquello hay que tener conocimientos de cómo desarrollar la defensa en los deportistas y hacer que esta sea el arma fundamental en el campo de juego, tratando también de valorar las capacidades coordinativas por medio de un test porque son de suma importancia.

De esta manera la baja efectividad en la aplicación de diferentes tipos de defensa en zona según el criterio de la persona que los dirija, toma como consecuencia que los métodos de entrenamiento sean la causa de que los deportistas no puedan desarrollar bien sus fundamentos defensivos y a la vez aplicarlos en el campo de juego.

### **1.3. Formulación del problema**

¿De qué manera las estrategias metodológicas que utilizan los entrenadores de baloncesto inciden en los sistemas defensivos en zona, en la categoría sub 17 masculino de los clubes formativos del cantón Cayambe en el periodo 2015- 2016?

### **1.4. Delimitación**

#### **1.4.1. Unidades de Observación**

Deportistas de la categoría sub 17, entrenadores.

#### **1.4.2. Delimitación espacial**

La Clubes formativos especializados del cantón Cayambe.

### **1.4.3. Delimitación temporal**

La investigación se realizó en el transcurso de los años 2015 y 2016.

## **1.5. Objetivos**

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

-Establecer las estrategias metodológicas que utilizan los entrenadores de baloncesto y su incidencia en los sistemas defensivos en zona, en la categoría sub 17 masculino de los clubes formativos del cantón Cayambe en año lectivo 2015- 2016.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

-Identificar los métodos de entrenamiento y test de capacidades que aplican los entrenadores en el proceso deportivo de los deportistas de la categoría sub 17.

-Relacionar los procedimientos y técnicas de rotación en la zona del campo de juego y sistemas defensivos que ejecutan los deportistas de la categoría sub 17.

-Elaborar una propuesta alternativa estrategias metodológicas de entrenamiento para la aplicación adecuada de los sistemas defensivos en zona orientado a los entrenadores y deportistas de básquet.

## **1.6. Justificación**

En la actualidad el aprendizaje de la técnica y la táctica del básquet constituyen una faceta muy importante para el mejoramiento del juego y la

competencia deportiva. El trabajo de investigación que se lo ha realizado con dedicación, contribuirá a que varios entrenadores del cantón Cayambe adquieran más conocimientos en cuanto a los métodos y procesos metodológicos para la defensa en zona.

La investigación es de suma importancia porque permitirá analizar, observar y diagnosticar el nivel de aplicación de los sistemas defensivos, por parte de los entrenadores, los resultados permitieron determinar cuál es el desarrollo de estos fundamentos en la cancha y como los jugadores reaccionan ante una situación de juego.

La práctica deportiva y los aspectos cognitivos que se desarrollan en el proceso de entrenamiento, de los jóvenes deportistas, ya no se puede analizarla y evaluarla únicamente desde el punto de vista “competitivo” si no también hay que darles mayor importancia cuando se trasfiere el conocimiento de los mismos en las prácticas y sesiones que el entrenador planifica para el desarrollo de las habilidades y destrezas técnico-tácticas, en este caso en los jóvenes adolescentes de los clubes formativos especializados de la ciudad de Cayambe.

### **1.7. Factibilidad**

El trabajo de investigación fue factible porque contó con: la autorización y el apoyo de los dirigentes de Liga Deportiva Cantonal de Cayambe y los entrenadores de los clubes formativos especializados, el conocimiento del tema por parte del investigador fue suficiente para emprender el trabajo, se contó con los recursos económicos y materiales necesarios para poder elaborar este trabajo y la bibliografía sobre la problemática es muy amplia.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Fundamentación Teórica

Según Jiménez el baloncesto es un deporte competitivo que se debe desarrollar los fundamentos tanto ofensivos como defensivos. La defensa en zona consiste en que cada jugador defiende una zona específica del campo, normalmente la zona alrededor de la botella, independientemente del jugador atacante que en ella se encuentre. Hay muchos sistemas de defensa en zona y se conocen por el número de jugadores alineados, comenzando a partir de la posición más alejada de la canasta.

**“Deporte es el conjunto de actividades físicas, que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva. Los deportes de competición, se realizan bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos, implican la superación de un elemento, ya sea humano (el deportista o equipo rival) o físico (la distancia, el tiempo, obstáculos naturales) (JIMÉNEZ BOSQUE, 2006, pág. 59)**

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor ya que el baloncesto es un deporte que cumple con distintas exigencias tanto en su reglamento como en el campo de juego, siempre tratando de buscar el beneficio de los deportistas.

## **2.1.1. Fundamentación Filosófica**

### **Teoría Humanista**

Las estrategias metodológicas son los ejercicios que ayudarán a la solución del problema y conseguir los objetivos que establezca el entrenador y los deportistas en el baloncesto.

Según (JIMÉNEZ BOSQUE, 2006, pág. 58) en una investigación el deporte es el conjunto de actividades físicas, que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva. A su vez los deportes de competición, se realizan bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos.

Particularmente se coincide con lo que manifiesta el autor, puesto que el baloncesto cumple con reglamentos establecidos para su mejor desarrollo en los entrenamientos y al momento de un encuentro o partido. Por tal motivo al básquet se lo considera como un deporte de conjunto el cual debe cumplir con varios parámetros para que los jugadores puedan desenvolverse de una mejor manera dentro de la cancha.

## **2.1.2. Fundamentación Epistemológica**

### **Teoría constructivista**

El constructivismo sin dudarlo ayudará a emprender nuevos conocimientos desarrollándolos por medio de la práctica y el entrenamiento constante.

**El constructivismo puede definirse como modelo que posibilita la construcción del conocimiento de manera paulatina y partiendo de conocimientos previos, los cuales van aumentando grado de complejidad en el transcurso del proceso de enseñanza, practicando un**

**cambio de conducta en los alumnos. (PELLEJERO, 2009, pág. 89)**

Coincido con lo que el autor manifiesta porque para aplicar las estrategias metodológicas adecuadas en los sistemas defensivos en zona el entrenador es quien debe saber qué es lo que va a construir en el campo de juego y el deportista es quien va a establecer la estrategia y aplicarla en el momento adecuado y cuando lo requiera según la situación de juego.

### **2.1.3. Fundamentación Psicológica**

La teoría cognitiva se la conoce como el proceso de adquisición de conocimiento mediante la información recibida por lo que nos rodea, e implica el lenguaje, la percepción, la memoria, el razonar, el poner atención, el poder solucionar problemas y el tomar decisiones.

#### **Teoría cognitiva**

Manifiesta el autor que por medio del entrenamiento el basquetbolista podrá conseguir una preparación psicológica adecuada, que contribuya a al perfeccionamiento de los procesos psíquicos como la memoria, la atención y el pensamiento. De esta manera pueda controlar las diferentes emociones desplegadas por la situación de juego y ser un aporte creando una atmósfera deportiva adecuada.

**También conocida como psicología cognitiva, el cognitivismo es la corriente psicológica que ha predominado desde los años sesenta cuando iniciaron las investigaciones sobre el aprendizaje. Los principios que se han generado del cognitivismo son producto de diversas investigaciones que diferentes estudiosos realizaron y continúan realizando, así se pueden mencionar las teorías de Piaget y Vygotsky que constituyen dos perspectivas que predominan los**



**estudios alrededor del desarrollo humano. (ROMERO  
OCHOA, 2010, pág. 26)**

Considero que la psicología es una de las ciencias más importantes en la vida de las personas ya que hace un estudio muy minucioso del comportamiento humano y como él debe reaccionar ante diferentes situaciones, el cual ayudará a que desarrolle su personalidad y que mantenga valores de compañerismo en la sociedad.

#### **2.1.4. Fundamentación Sociológica**

##### **Teoría socio crítica**

Esta siempre buscará el beneficio de las personas, tomando en cuenta el dialogo y la variada comunicación la cual puede ser analizada tanto en el deporte como en el campo social.

Según (CHARCHABAL PEREZ, 2012, pág. 3) “La formación deportiva del basquetbolista, consiste en atender a la niñez y la adolescencia contribuyendo sistemáticamente en el desarrollo intelectual y de sus habilidades motrices, para formar un hombre íntegro y útil a la sociedad”.

Estoy muy de acuerdo con lo que manifiesta el autor porque el entrenador debe entender, que la formación del deportista y el desarrollo es sumamente importante desde las edades tempranas, ya que de esta manera estaremos fomentando valores en personas que aportaran en el ámbito deportivo y social del Baloncesto.

## **2.1.5. Fundamentación Axiológica.**

### **Teoría de los Valores**

Fomentar el aprendizaje de los valores de una manera adecuada en la cual los deportistas pongan en práctica la solidaridad, la puntualidad y el respeto ante el adversario, esto ayudará a su formación tanto colectiva como integral.

Según (PEREZ RODRIGUEZ, 2010, pág. 10) “Los valores son determinaciones espirituales que designan la significación positiva de las cosas, hechos, fenómenos, relaciones, sujetos para un individuo, un grupo, una clase social o la sociedad en su conjunto” (p.10)

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor ya que las personas debemos tener muy presente que la simple participación en las prácticas físico-deportivas no genera automáticamente los valores deseables para la convivencia humana y para la buena marcha de la práctica deportiva. Se hace necesario un sistema que facilite la promoción y desarrollo de valores sociales que nos permita aprovechar este marco de actuación que es el deporte y en especial el baloncesto.

## **2.1.6. Fundamentación Educativa**

### **Desarrollo Motor**

La motricidad siempre se incluye de una manera cognitiva en las personas para su desarrollo en todo aspecto, es por eso que la evolución de los movimientos son muy importantes para desarrollar también capacidades.

**Las conductas motrices globales, moviliza de forma global, gruesa y coordinada el cuerpo; saltos,**

**carreras, ritmo orientación, equilibrio, coordinación. Conductas motrices finas; esto afecta a las manos a la vista en el control de la visualidad y táctico kinestésica, conducta corporal que se encuentra las conductas referidas al reconocimiento infantilizado y diferenciación de partes, dimensión, posiciones y movimientos del cuerpo humano. (ROSSI, 2010, pág. 15)**

Desde mi punto de vista el desarrollo motor se trabaja de una forma general todos los movimientos del cuerpo así como la motricidad gruesa y fina para un mejor desarrollo deportivo.

#### **2.1.6.1. Importancia de la metodología aplicada para la enseñanza de fundamentos.**

Es muy importante la metodología que se aplica a la hora de la enseñanza de los fundamentos, ya que de esta manera los resultados serán visibles.

**El entrenador en el ejemplo puede trabajar las paradas con balón dejando al jugador tirar a canasta después de parar, siempre y cuando no se desvíe la atención en exceso, del objetivo que queremos trabajar, ni se pierdan demasiadas repeticiones del mismo. (RODRIGUEZ, 2012, pág. 10)**

A medida que el entrenador aplica sus ejercicios con poca y mucha complejidad, desarrolla los diferentes fundamentos con balón y sin balón, y de esta manera el jugador empieza a tener confianza en sí mismo dentro y fuera de la cancha, creando una atracción por el deporte, y siempre buscando la superación.

**El aprendizaje de movimientos con balón suele requerir de más tiempo de práctica por ejemplo, podemos trabajar finalizaciones a canasta en las que los jugadores que vuelven de realizar su trabajo pasen por delante de los que lo están ejecutando,**

**obligándoles a decidir, reaccionando al respecto. (RODRIGUEZ, 2012, pág. 10).**

Mantener el contacto constante con el balón es muy importante para que el deportista desarrolle los fundamentos básicos ofensivos y defensivos que aplicará en el campo de juego, tratando de familiarizar los hechos reales que pueden suceder en un partido.

Con respecto a las expectativas que tienen los jugadores, hay que trabajarlas de forma individualizada y desarrollar sus capacidades, de manera que ellos sientan confianza en sí mismo y se puedan desenvolver de la mejor manera en el campo de juego.

**Tono de voz adecuado al momento. Si siempre chillas, el jugador se acostumbrará a ello y no responderá adecuadamente cuando ese chillido sea necesario. Si siempre usa una entonación baja, te resultará más difícil usar el tono de tu voz para relajar una situación tensa. Si eres y demuestras ser comprometido, te resultará más fácil conseguir el compromiso en los que te rodean. (CHARCHABAL PEREZ, 2012, pág. 11)**

A medida que el entrenador va conociendo a sus jugadores, hay que crear un ambiente de familiaridad en el cual prevalezca los valores, y de esta forma saber llegar a cada uno de sus deportistas, siempre exigiendo lo mejor de cada uno de ellos.

#### **2.1.6.2. Estrategias metodológicas**

Se las considera como ejercicios los cuales servirán como herramientas para llegar a conseguir el fin y los objetivos que se plantearon, tanto entrenadores como jugadores.

**En el ámbito internacional se reconoce que la evaluación del aprendizaje no solo debe incluir en aquello que es enseñado, sino también en cómo es**

**enseñado, de aquí las posibilidades de que repercuta en las prácticas educativas. Tal característica se hace posible si las mediciones utilizadas corresponden a los ambientes de aprendizaje. (GONZALES LOMELI, 2006, pág. 43)**

Estoy de acuerdo con lo que dice el autor ya que la evaluación también es una estrategia muy novedosa e innovadora, la cual servirá de forma adecuada para el buen desenvolvimiento de los jugadores dentro del campo de juego y en los entrenamientos.

#### **2.1.6.3. Procedimientos**

Se los considera mayormente como los pasos a seguir, con una secuencia bien establecida para poder conseguir los fines y objetivos que se planteen los entrenadores y deportistas.

**El procedimiento descompone una tarea global en sus componentes críticos. Ayuda a evaluar e identificar los errores que se pueden cometer, y prescribir la instrucción necesaria dentro del contexto integrado, planeado, sistemático, dinámico e interactivo entre la evaluación y la instrucción del mismo. (GONZALES LOMELI, 2006, pág. 49)**

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor ya que todo procedimiento ayuda a mejorar y buscar diferentes resultados, tomando en cuenta una evaluación y también la corrección de errores que serán de mucha ayuda en la evolución del deportista.

#### **2.1.6.4. Técnica**

Son todas las herramientas que se utilizarán para conseguir el fin, las cuales deben ser aplicadas de una manera adecuada que ayude a

encontrar y fortalecer resultados estables y de esta manera contribuya a la investigación.

### **a) Ejercicios generales o de preparación general.**

Aquellos que no presentan una estructura técnica parecida a la del ejercicio competitivo. Son ejercicios de actividades de preparación física de diferentes géneros (gimnasia básica, higiénica, atlética, halterofilia, condicionamiento físico o de otros deportes).

Pueden corresponder a las particularidades de una modalidad deportiva, así como pueden ser contrarios, hasta cierto punto, a dichas particularidades (cuando se resuelven los problemas de una educación física polifacética y armónica).

Los medios en sentido general, tienen una relación de interdependencia con los temas, métodos y principios didácticos, actividades, materiales e implementos deportivos, con la finalidad primordial de lograr dominios cognitivos, procedimentales y actitudinales por parte del alumno-deportista

Los medios de entrenamiento son la base para que los jugadores desarrollen los fundamentos ofensivos y defensivos, y de esta manera aplicarlos en el campo de juego con una técnica y táctica adecuada.

### **Medios específicos.**

Mediante la aplicación de los medios específicos se podrá desarrollar de una mejor manera los fundamentos, ya que el jugador tendrá entrenamientos que estarán dirigidos hacia hechos reales de la competencia.

## **Medios básicos**

Los jugadores desarrollarán más fácilmente la parte de la técnica y podrán aplicar en la táctica establecida por su entrenador.

### **2.1.7. Métodos de entrenamiento**

#### **2.1.7.1. Método continuo**

En el método continuo prima la mejora de la capacidad aeróbica (resistencia básica). Ayuda a evitar el sobrepeso de las personas, por medio de la reducción de ingesta de calorías.

**Los métodos continuos son los que se realizan sin pausa ni descansos. Son los más indicados para un objetivo de mejora cardiovascular y salud, permiten controlar la intensidad de trabajo y no existen grandes cambios de ritmo, lo que permite un ajuste continuo del sistema cardiovascular. (SANT, 2005, pág. 201)**

Coincido con lo que manifiesta el autor, porque el baloncesto es un deporte que demanda de mucha energía en el campo de juego y este método es de suma importancia para el desarrollo cardiovascular de los deportistas.

#### **2.1.7.2. Método de competiciones**

Este método, de límites difícilmente definibles, ocupa especialmente un lugar en la preparación de los deportistas de alto rendimiento y, particularmente, en el periodo preparatorio especial. Se basa en la aplicación de las mismas pruebas desarrolladas en la competición oficial, pero, también y especialmente, en pruebas de duración ligeramente

inferior o superior a la de competición o en tramos recorridos a ritmo similar.

**La utilización de ese método desarrolla exclusivamente la resistencia específica para cada disciplina deportiva para la competición. El volumen del entrenamiento debe calcularse de modo que corresponda específicamente a las características físicas, psicológicas, técnicas y tácticas del deporte seleccionado. (SANT, 2005, pág. 208)**

Según el autor este método es de suma importancia para el desarrollo de la resistencia específica, estoy de acuerdo con lo que manifiesta ya que con su aplicación se podrá también desarrollar los aspectos físico, psicológicos, técnicos y tácticos que se requiera en la cancha.

### **2.1.7.3. Método de contraste**

Se podrá desarrollar la fuerza explosiva y la reacción, por medio de ejercicios dirigidos en el entrenamiento, siempre guiando al deportista hacia hechos reales en el campo de juego, como la pelea de rebotes, el reaccionar hacia un lanzamiento, o aplicar defensa en diferentes situaciones de juego.

**El método de contrastes, también conocido como “método búlgaro” debido a su país de origen, es muy claro en su propuesta: alternar cargas que van desde el 40-50% al 90% con movimientos a máxima velocidad. Y a diferencia de los métodos piramidales de entrenamiento de la fuerza, aquí las cargas pesadas se alternan con las cargas livianas. Esto trae como resultado un aumento de la fuerza explosiva gracias a la activación de unidades motoras rápidas. (Vargas, 2007, pág. 220)**

Coincido con lo que dice el autor ya que este método tiene como objetivo el desarrollo de la fuerza explosiva, capacidad que es de mucha



importancia en el basquet para aplicarla en diferentes situaciones de juego.

### **2.1.8. Método de repeticiones**

Mediante este método se logra desarrollar los fundamentos defensivos, como el desplazamiento, que es el aspecto de suma importancia para hacer una defensa que anule el ataque de los rivales.

**Emplea distancias más cortas o más largas que las de competición y de forma muy intensa las repeticiones más largas provocan una fuerte demanda del componente aeróbico en las pruebas de resistencia, debido a que la velocidad de rendimiento se aproxima bastante a la velocidad de la prueba. (Vargas, 2007, pág. 220)**

Comparto lo que manifiesta el autor, ya que para realizar una buena defensa y aplicar de una manera adecuada los aspectos defensivos hay que entrenar realizando repeticiones cortas y largas para el desarrollo y el buen desenvolvimiento del jugador.

#### **2.1.8.1. Método de intervalos**

El método de intervalos de entrenamiento que supone una ejecución equilibrada del trabajo se aplica muy a menudo en la práctica del entrenamiento deportivo y se lo aplica en el baloncesto en los sistemas defensivos en zona..

### **2.1.9. Capacidades espaciotemporales, movimientos en el baloncesto**

Las capacidades espacio temporales como la orientación, la distancia, las direcciones, trayectorias, recorridos, la duración, el orden, la velocidad y el ritmo ayudarán a que el deportista desarrolle una defensa acorde al juego que establezca el equipo contrario.

Es muy útil el aplicar diferentes ejercicios que ayuden a mejorar las capacidades, en cuanto a la ubicación del tiempo y espacio, para de esta manera lograr tener jugadores de calidad los cuales desarrollen su juego, en este caso sobre sistemas defensivos.

#### **El Ritmo:**

El ritmo es una capacidad de suma importancia ya que según se la desarrolle jugara un papel muy importante en varias características del jugador, las cuales podrá aplicar en el momento adecuado dentro del campo de juego.

**La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado para realizar una acción motriz " a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones) (PÉREZ, 2010, pág. 55)**

Es por eso que considero que lo que manifiesta el autor está bien, ya que el jugador debe tener ritmo al realizar sus movimientos en el campo de juego y más aún al realizar los fundamentos defensivos, aplicándolos en los diferentes sistemas de juego.

## **La diferenciación**

Por medio de conseguir y desarrollar la motricidad fina se podrá desarrollar los aspectos de la defensa y aplicarlos en los sistemas defensivos de una forma adecuada.

(WEINECK, 2005), Señala: “Por capacidad de diferenciación entienden Meinel/Schnabel (1987, 248) la capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo”, que se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos. (p.36)

Desde mi punto de vista esta capacidad busca que el deportista ajuste todos sus movimientos con una exacta precisión en las técnicas deportivas.

## **La reacción**

Al reaccionar a las situaciones de juego se podrá obtener una defensa fuerte ante el rival, siempre tratando de mantener el juego limpio y buscando el balón.

(WEINECK, 2005) Señala: “Por capacidad de reacción entienden Meinel/Schnabel (1987, 251) la capacidad para iniciar y ejecutar intencionalmente acciones motoras a corto plazo ante una señal”. (p.54).

Esta capacidad de reacción ayuda a que el deportista pueda responder a un estímulo de una manera instantánea para que la pueda aplicar en cualquier deporte que practique.

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor ya que esta capacidad ayudará a que el jugador tenga respuestas rápidas en la defensa y poder aplicar las mismas en diferentes sistemas de juego para evitar que las canastas del equipo contrario sean mayores.

### **La Anticipación**

Esta capacidad es de suma importancia, ayudará a que los jugadores puedan anticiparse a situaciones de juego y defender de una manera adecuada.

Según (PÉREZ J. , 2010) Señala: “la anticipación es una capacidad coordinativa que prácticamente se puede captar mediante combinaciones motrices, manifestándose morfológicamente en la educación de la fase anterior o del movimiento total a la tarea motora siguiente” (p. 109).

Esta capacidad de anticipación la utilizamos en todos los deportes individuales o colectivos, ya que es una de las capacidades importantes para mejorar la habilidad motriz. Esta estrategia permite al atleta planificar de antemano sus futuros movimientos ante una señal y, por lo tanto, eliminar las fases dos y tres del procesamiento mental de la velocidad.

### **Organización de la acción motora compleja**

Los movimientos se deberán ir desarrollando a diario con los entrenamientos, en este caso desplazamientos en cortas y largas distancias., la colaboración defensiva y la protección a la canasta.

(HERNÁNDEZ, 2006), considera que:

**La acción motora es un sistema de movimientos individuales ordenados en el espacio y el tiempo orientado a la consecución de un fin concreto. La puesta en práctica de ese sistema en condiciones de actividad del hombre se presenta como el proceso de resolución de una tarea motora. Los ejercicios de competición y entrenamiento son todas acciones motoras, la mayoría de las cuales están organizadas de forma muy compleja. Se ejecutan, por norma, a una velocidad muy alta, con manifestación de esfuerzos importantes (y a menudo extremos) y siempre exigen una coordinación muy fina de movimientos y un gran consumo de energía. (p. 3)**

Los deportistas y entrenadores deben hacerse una idea muy clara de cómo están organizadas las acciones motoras, qué mecanismos fisiológicos las regulan y cómo se forman y perfeccionan como resultado de los entrenamientos. Sin ello es imposible hablar de técnica deportiva y juzgar si ésta es o no correcta para determinado tipo de atleta.

Cada modalidad deportiva presenta sus propias particularidades específicas para la ejecución de las acciones motoras (ejercicios de entrenamiento y competición), condicionadas por su finalidad, las condiciones exteriores en las que se ejecuta y, por último, por la normativa de competición.

Junto a ello existen también unos principios generales que determinan los criterios de racionalización en la organización y perfeccionamiento de las acciones motoras de cada caso concreto.

En este capítulo examinaremos conceptos tan básicos como «estructura psicomotriz de la acción motora compleja», «estructura biodinámica del ejercicio deportivo» y «técnica deportiva», y a continuación prestaremos atención a las particularidades del

perfeccionamiento de la técnica deportiva en las diferentes modalidades deportivas.

## **2.1.10. Fundamentos del baloncesto**

### **2.1.10.1. Fundamentos.**

Estos son la base de la cual se estructurara el baloncesto, en cuanto a su buen desarrollo y al mejoramiento individual del jugador.

(WISSEL, 2008) Al respecto dice:

**El baloncesto es único porque no solo es un juego de equipo, sino también individual. Mejorar la técnica de uno mismo como jugador supone una ayuda para el equipo. Este deporte, más que cualquier otro, requiere la integración desinteresada del talento de cada individuo en el juego en equipo. En primer lugar, exige una buena realización de las técnicas fundamentales, que una vez aprendidas se ponen en práctica en el juego. Se utilizan ejercicios para infundir confianza, aplicarlas las técnicas a las distintas situaciones que se presentan durante un partido y contribuir al placer a largo plazo de jugar al baloncesto. (p.5)**

El Baloncesto es un deporte colectivo el cual se juega en equipo y el objetivo del deportista es aplicar bien los fundamentos ofensivos y defensivos, logrando de esta manera atacar al cesto del equipo contrario y defender la canasta de su equipo.

**Deporte que el equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo. (BARBOZA, 2009, pág. 4)**

Este deporte tiene trascendencia mundial, el cual consta de variaciones en su reglamento, por el nivel de juego y la evolución que los deportistas tienen por el entrenamiento constante y bien aplicado.

La enseñanza de los fundamentos no es fácil, pero siempre se debe exigir que los jugadores mantengan el interés a pesar del volumen y las repeticiones de los ejercicios, esto es vital para la formación correcta de los hábitos. El entrenador que ha dado la debida importancia a la enseñanza de los fundamentos básicos, comprobará que es muy fácil adaptarse a cualquier patrón de juego de su equipo y llevar adelante todo el arsenal técnico - táctico en los entrenamientos.

Los fundamentos son los elementos más importantes en el desarrollo de un equipo, aprenderlos y aplicarlos bien es el primer paso para estructurar un equipo ganador; son el alma de los grandes campeones del mundo, la disposición del jugador y del entrenador influirá en su aprendizaje. Para llegar a ser un buen jugador de baloncesto es requisito indispensable, tener un absoluto dominio de todos los fundamentos de este juego. (WISSELI, 2008, pág. 257)

#### **2.1.10.2. Fundamentos técnicos de la defensa**

##### **La defensa.**

Sin dudarle el fundamento más complicado de aprender, el cual su objetivo es evitar que el equipo contrario meta las canastas, realizando movimientos adecuados para poder aplicarlos en el momento exacto y poder robar el balón sin cometer una falta hacia el jugador.

**Para que exista una buena defensa colectiva, se hace preciso que cada jugador domine perfectamente los conceptos básicos de la defensa individual, pero con eso sólo no basta, se hace indispensable una buena**

**actitud. La mejor técnica defensiva y los sistemas defensivos más sofisticados no valdrán para nada sin una adecuada actitud que nos haga estar mentalmente preparados para un trabajo duro, poco vistoso y, generalmente, poco reconocido” (MORAN, 2011, pág. 4)**

Sin duda alguna, considero que la defensa es uno de los fundamentos que debe ser entrenado de una manera rigurosa y con dedicación., para poder aplicarlo en las situaciones de juego, por medio del cumplimiento de los aspectos defensivos, como los desplazamientos, la postura básica, la colaboración defensiva y la protección al cesto.

### **2.1.10.3. Objetivo de la defensa.**

La defensa es el fundamento más importante que el jugador debe aprender y debe entrenar y aplicarlo en los sistemas defensivos, ya que de esta manera evitará que su rival enceste en su canasta al presionarlo a que pierda el balón.

**En Baloncesto la posesión del balón es alternativa de por sí, pues el equipo que tiene el balón no puede mantenerlo más de 24 segundos sin tirar y cuando lo hace ya da la oportunidad al adversario de obtener la posesión del balón, aunque sea, por lo menos, al recibir una canasta. Así, el primer objetivo en defensa no es tanto recuperar la posesión del balón, que es seguro que se recuperará, sino obtener esa posesión antes de que el contrario consiga tirar. Para ello el jugador puede interceptar un pase; robar un balón en posesión del contrario; obligar al contrario a cometer pasos, dobles; provocar falta personal en ataque o bien provocar pasividad del ataque utilizando las reglas temporales de los 24 seg, 8 seg. o 5 seg. (MORAN, 2011, pág. 4)**

El cumplimiento de los objetivos defensivos, se los puede realizar con el entrenamiento continuo y corrigiendo los diferentes errores que se



presentan al hacer la defensa, ya que es el fundamento más difícil de entrenar.

## **2.1.11. Clasificación de los aspectos defensivos**

### **2.1.11.1. Posición fundamental**

Este aspecto es uno de los más importantes que se debe entrenar ya que es la base para realizar una buena defensa.

**Posición de equilibrio, con el centro de gravedad bajo y las piernas separadas, aparece como obligatoria para una buena y rápida respuesta de desplazamiento ante la acción del contrario. Pero todo lo demás, es decir, la posición relativa de los pies y de los brazos, depende de unos factores individuales y de factores colectivos. Los pies pueden colocarse a la misma altura o con uno de ellos algo más adelantado que el otro, a veces señalando el lado por el que queremos conducir al atacante, sin que esto sea una norma fija.. (MORAN, 2011, pág. 56)**

A partir de una postura bien equilibrada el basquetbolista podrá moverse con rapidez, cambiar de dirección, parar bajo control y saltar. Para esta postura debe mantenerse la cabeza erguida y la espalda recta.

### **2.1.11.2. Desplazamientos**

Hay varias técnicas para desplazarse en defensa pero se toma como referencia el paso de boxeador o de esgrima. Para poder desarrollar un buen desplazamiento depende mucho de la corrección de errores por parte del entrenador y de la aplicación de ejercicios que sean de ayuda para desarrollar la defensa.

**Para iniciar un desplazamiento lateral se exponen dos teorías: Hay entrenadores que recomiendan mover primero el pie contrario a la dirección que queremos desplazarnos (es decir primero juntar algo los pies) mientras otros entrenadores recomiendan mover inicialmente el pie de la dirección hacia la que vamos a desplazarnos. (Primero separar y luego juntar).En los desplazamientos atrás – adelante, utilizar los pasos de boxeador o de esgrima (MORA, Baloncesto nivel basico, 2007, pág. 47)**

Para la defensa tiene que poder desplazarse rápidamente en cualquier dirección y cambiar de dirección manteniendo el equilibrio para que el rival se sienta presionado y pierda el balón.

### **2.1.11.3. Protección al cesto**

El proteger la canasta es un aspecto muy importante el cual se lo debe hacer conociendo que el objetivo es evitar que los rivales encesten aros repetidamente.

Según (MORA, Baloncesto nivel basico, 2007, pág. 47) tiene que haber una línea recta imaginaria entre la bola, el defensa y el aro, dando la espalda al tablero y tiene que estar ubicada entre el atacante y su cesto.

Sin duda alguna estoy de acuerdo con el autor ya que la postura defensiva es uno de los aspectos más importantes, el cual ayudará a que el jugador se pueda desplazar de una manera rápida y adecuada haciendo los cambios de dirección y manteniendo una postura correcta del cuerpo, realizando una defensa media y baja cerrando las líneas de pase y de lanzamiento

Se podrá proteger el cesto siempre y cuando el jugador utilice la vista periférica, que ayudará a que el deportista pueda desenvolverse de una mejor manera en el campo de juego.

Coincido con (MORA, Baloncesto nivel basico, 2007, pág. 47) la ayuda es una acción del defensor sin balón que abandona, momentáneamente, a su atacante para detener la marcha de otro atacante, generalmente con balón, que ha superado a su defensor. La colaboración defensiva se la podrá realizar con el entrenamiento de cambios de dirección y movimiento de piernas, ejercicios que serán de mucha ayuda para poder establecer bien la flotación de los jugadores en defensa.

## **2.1.12. Sistemas defensivos**

### **2.1.12.1. Sistema de juego**

Organización de las acciones del jugador o jugadores, en la que están distribuidas las funciones de cada uno, logrando un conjunto homogéneo e identificable de todos los dispositivos tácticos que utiliza un equipo. Alude a la posición de los jugadores en el campo antes de ponerse la pelota en movimiento.

En relación a los sistemas defensivos Según (WISSEL, 2008, pág. 11) la defensa individual consiste en que cada jugador del equipo realiza el marcaje de un atacante concreto del otro equipo. Este seguimiento o defensa puede realizarse en todo el campo o a partir del medio campo.

Coincido con lo que dice el autor, ya que para poder realizar una buena defensa en zona, se debe marcar adecuadamente y saber cuál es el proceso de movimientos en cada sistema defensivo.

## **2.1.13. Sistemas defensivos en zona**

### **2.1.13.1. Defensa en zona**

La defensa en zona varía según la estrategia de ataque que establezca el equipo contrario se realizara zonas para poder contrarrestar ese ataque, que puede ser de lanzamiento de triple, de media distancia o de filtro.

“Cada jugador defiende una zona específica en el campo de juego. Hay varios sistemas defensivo en zona se conoce por la posición de los jugadores de la zona más alejada de la canasta a la más cercana. ” (WISSEL, 2008, pág. 205)

Comparto lo que dice el autor, ya que cada zona cumple un objetivo para evitar que el equipo contrario enceste en nuestra contra, por eso hay que saber realizar bien la rotación de movimientos en zona según sea el ataque.

Así, mientras algunos autores señalan las diferencias entre los diversos tipos de defensa en zona, en esta ocasión y dados los objetivos se abordará las zonas 1-2-2, 2-1-2, 2-3, 1-3-1.

### **2.1.13.2. Zona 2-3**

Esta zona será realizada para que el equipo contrario no pueda utilizar fácilmente a sus jugadores hábiles dentro del campo de juego, es así que se evitará que filtren con facilidad a la canasta.

“Dos defensores avanzados, normalmente el base y el escolta, a cada lado de la línea de tiros libres, y 3 defensores altos, usualmente está

el pívot entre el aleros y permite iniciar el contraataque con rapidez” (WISSEL, 2008, pág. 205)

El objetivo de esta defensa es anular el ataque del rival, en especial si tiene buenos filtradores que accedan a la llave de la zona sin ningún tipo de problema.

#### **2.1.13.3. Zona 2-1-2**

Se mantendrá los puntos fuertes en el cuadro de la zona para que el pívot pueda contrarrestar el ataque del pívot del equipo contrario evitando las canastas.

“Es parecida al anterior, pero con el pívot más adelantado. Se intenta no hacer cruces ofensivos .El punto débil de este sistema defensivo es que en la zona superior de la línea de tiros libres y en la línea de fondo, bajo la canasta” (WISSEL, 2008, pág. 206).

El objetivo de esta defensa es anular a los lanzadores de media distancia, jugando con un centro que será la base para poder realizar una defensa eficaz.

#### **2.1.13.4. Zona 1-2-2**

Esta zona es ayudará a que el equipo contrario pierda su ataque en lanzamientos de larga distancia, realizando una buena rotación de los jugadores en el campo de juego.

Según (WISSEL, 2008, pág. 206) el jugador 1 tiene que ser un defensa muy rápido, normalmente el base esta zona es débil en el centro de la botella.

El objetivo de esta defensa es anular a los lanzadores de triples, jugando con los jugadores ubicados alrededor de la llaves, siempre tratando de cuidar el lado débil que es el centro.

#### **2.1.13.5. Zona 1-3-1**

Esta zona sin duda alguna exige de la parte física de los jugadores, pero al realizarse de una forma organizada y adecuada se podrá obtener un buen resultado.

**Es una defensa en zona, pero es una zona dinámica, no estática. Esto significa que los jugadores no se limitan a guardar una porción de terreno o esperar el fallo del contrario, sino que trabajan activamente para recuperar el balón y forzar al equipo atacante a cometer errores. La característica fundamental de la 1-3-1 son los trapsó2x1 en las esquinas, situación en la que 2 defensores cierran al atacante con balón en una de las 4 esquinas del medio campo. (WISSEL, 2008, pág. 207)**

Este es una de los sistemas defensivos más efectivos para anular los ataques, de filtradores, lanzadores de corta y larga distancia, la cual exige una alta preparación física, para poder presionar a sus rivales, y esto solo podrá conseguirlo en los entrenamientos.

#### **2.1.14. Técnica y táctica en el básquet**

Es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas.

## **La Táctica.**

Es una de las estrategias más importantes que el entrenador pondrá en el campo de juego, ya que de esta manera podrá cumplir con lo que se haya planteado antes de cada encuentro deportivo.

OLLER, Mauro. (2013) en su obra Manual de Mini básquet señala que la táctica es: “Arte de poner en orden las cosas. Arte de disponer, mover y emplear las tropas sobre el campo de batalla con orden, rapidez y recíproca protección, combinándolas entre sí con arreglo a la naturaleza de sus armas y según las condiciones del terreno y disposición del enemigo”. (p.174)

Según el autor la táctica es el arte de poner en orden las cosas, y estoy de acuerdo con lo que manifiesta ya que se utilizará como una estrategia para que los jugadores puedan realizar una defensa que haga que sus rivales no tengan opciones en el campo de juego.

## **Táctica deportiva.**

La táctica será el arma más importante del entrenador, al saber que estableciéndola de una forma adecuada se podrá dar funciones a cada uno de sus jugadores dentro del campo de juego.

OLLER, Mauro. (2013). En términos generales, entendemos: “La táctica como las conductas planificadas de un deportista/jugador, un grupo de jugadores y un equipo, orientadas al éxito y adaptadas a la propia capacidad de rendimiento. Este plan de acción y decisión permite organizar una serie de movimientos con el fin de alcanzar un objetivo que permita vencer a un adversario”. (p.174)

Considero pertinente el criterio del autor, por cuanto los entrenamientos están dirigidos tanto en la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnico tácticas técnicas (habilidades motrices) objeto de acuerdo a la especialidad deportiva y se realizan cargas bajas en cuanto a la duración del trabajo y al esfuerzo.

(FORTEZA DE LA ROSA, 2010), Señala que “la carga que recibe el deportista es considerable, pues la efectividad se basada a en las capacidades coordinativas, la rapidez de la ejecución y la concentración. Todo esto se envía al Sistema Nervioso Central, una gran carga, por lo que el deportista se fatiga”.(p.17)

Particularmente estoy de acuerdo con el autor, por lo cual hay que planificar las sesiones de entrenamiento y lograr que el deportista desarrolle las diferentes capacidades.

(BOMPA, 2005) Señala:

**Cuando se emplea la técnica adecuada para realizar habilidades, el rendimiento de la velocidad mejora, la energía se utiliza de una forma más eficaz y realizar sin esfuerzo y con un alto grado de coordinación mediante la relajación de los músculos agonistas. La técnica es una de las cosas más importantes indispensables que necesita el deportista. (p.239)**

Por eso es importante esta técnica afectiva para que el deportista se sienta seguro de sí mismo y pueda realizar sin ningún temor todos los ejercicios que se necesitan en cualquier deporte ya sea individual o colectivo, todo deportista de necesita de esta técnica tan importante.

Desde mi punto de vista la técnica es la parte más importante en todos los deportes ya que es un ahorro de energía al momento de ejecutar los



movimientos con una precisión y armonía de los fundamentos básicos, para tener un mejor rendimiento deportivo.

### **Defensa sobre el balón.**

El aspecto más vital para jugar una buena defensa es presionar al driblador. Presionar al escolta y al mejor controlador del balón a lo largo del partido evita que el adversario se pueda concentrar en dirigir un ataque.

#### **2.1.15. El test**

El test ayudará a tener resultados sobre diferentes capacidades físicas que quiero evaluar para desarrollarla o fortalecerla en cada sesión de entrenamiento.

(POSADA, 2007) Indica que un test es una prueba motora estandarizada que respeta una serie de criterios científicos –pedagógicos que tienen como resultado un dato cuantitativo de acuerdo a los siguientes criterios:

**Validez.-** Cuando un test mide realmente pretende medir.

**Objetividad:** Cuando la actuación del docente no afecta al resultado

**Normalización:** El resultado depende de ciertas variables correctivas como el sexo, la edad, el peso que nos permiten enjuiciar el resultado

**Estandarización:** Cuando se efectúa un protocolo exhaustivo previo.

**Fiabilidad:** Cuando el resultado es independiente del contexto donde se realiza el test.

**Economía:** Con el menor número de material y necesidades de instalaciones, teniendo en cuenta la situación de las clases de Educación Física.

### Gráfico N° 1

#### Test de Slalom. Agilidad y Coordinación.

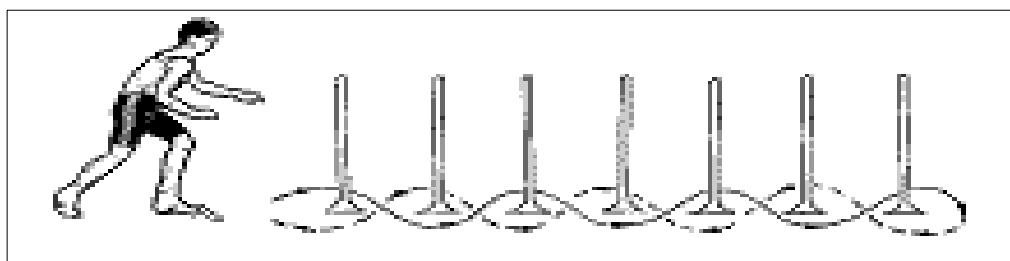


Gráfico N° 1 Test de slalom

**Fuente:** MARTÍNEZ, Emilio J. (2002). Editorial. Paidotribo. Libro. Pruebas de Aptitud Física (p. 24.)

**Objetivo:** Este test pretende medir la agilidad de carrera y movimiento del ejecutante.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, 7 postes o conos y cronómetro

Descripción: para empezar el deportista se ubica en el sitio establecido en el cual la distancia será de 2 m. y a continuación siete postes colocados verticalmente y alineados, con una separación entre ellos de 1m. A la señal del controlador, el ejecutante deberá recorrer a la máxima velocidad el slalom construido, sorteando en zig-zag los siete postes o conos.

Puntaje: Se cronometrará el tiempo empleado en realizar el recorrido de ida y vuelta, considerándose nulo cualquier ejercicio en el que se derribe un poste o cono. Se evaluará el mejor de los dos intentos.

### **Test de Reacción**

El jugador se ubicará en un punto establecido que se encontrará con un ángulo que mide 5 m, el cual será el punto de llegada. Al silbato empieza con el test de lado a lado y al lugar indicado por el entrenador.

#### **Cuadro N° 1.**

**Cuadro N° 1 Test de reacción**

<b>Calificación</b>	<b>Tiempo</b>
Excelente	0,2"
Muy bueno	0,4"
Bueno	0,6"
Regular	0,8"
Insuficiente	+de 0,8"

Fuente: Pérez, J., González, L., y García, S. (2013)

### **Prueba de recepción de objetos móviles**

El objetivo de este test es lograr medir la coordinación de los deportistas

Se utilizará un balón y también un aro movable en el cual a la orden del entrenador el deportista deberá moverse de lado a lado intentando que el balón no caiga al suelo. La distancia que estará el deportista del aro será de 2.5 metros de distancia y cada vez que el entrenador bote el balón por el aro el jugador debe intentar cogerlo sin que este caiga.

Se realizaran 5 intentos, anotándose todos aquellos que se realicen correctamente.

Para la realización de esta prueba se precisa un cuadro de 56cm, de diámetro, cinta adhesiva, poste de 2,40m y tiza. (p.272).

## Gráfico N° 2

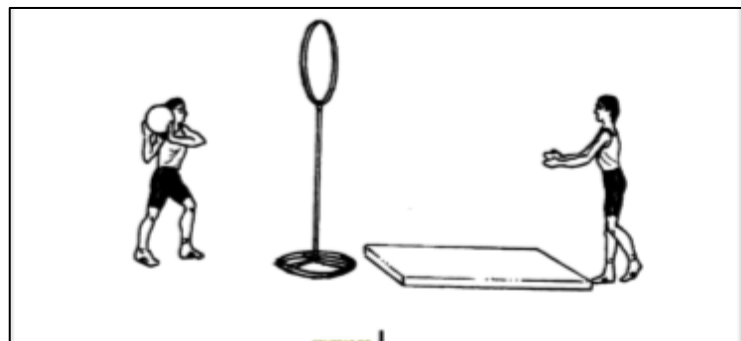


Gráfico N° 2 Objetos Móviles

**Fuente:** MARTÍNEZ, Emilio J. (2002). Editorial. Paidotribo. Libro. Pruebas de Aptitud Física (p. 24.)

### 2.2. Posicionamiento teórico personal

El trabajo toma como referencia a la teoría humanista, porque se fundamenta en que el ser humano debe ser sano y mantener una vida activa. Por lo tanto la práctica deportiva logrará intervenir de una manera positiva en la energía de las personas.

Lo que se busca con este estudio es que los entrenadores conozcan más a fondo sobre los sistemas defensivos en zona, para que se los pueda aplicar en el campo de juego y se manifieste de una manera adecuada y rápida en las acciones que se lleven a cabo en los partidos o entrenamientos.

Hay que resaltar que el estudio que se realiza es con el fin de motivar a los entrenadores y jugadores para que se impliquen más en lo que es el desarrollo de los sistemas defensivos del baloncesto. Por tal motivo es que me identifico con la teoría humanista! porque por medio de la misma podemos establecer normas de mejora a las diferentes problemáticas presentadas por los deportistas y entrenadores, al no poder aplicar de una manera adecuada estos sistemas, los cuales varían según el ataque del equipo contrario.

Por tal razón es muy importante que los sistemas estén bien definidos y que los jugadores sepan cuando utilizar cada defensa, para contrarrestar el ataque del adversario evitando las canastas, y tener como consecuencia positiva el que los jugadores trabajen en un juego limpio, el cual busquen e, bienestar del equipo.

La ciencia se basa en los fundamentos teóricos de varios autores que servirán en el desarrollo de las capacidades coordinativas para mejoramiento de la técnica de los fundamentos básicos defensivos del básquet en los clubes formativos especializados de la ciudad de Cayambe.

Con la finalidad de contribuir y mejorar la motricidad deportiva se realizarán ejercicios los cuales serán evaluados siempre buscando el beneficio del deportista y por medio de la propuesta la cual será de mucha utilidad y ayuda para los diferentes entrenadores de baloncesto.

### **2.3. Glosario de términos**

**Adaptación:** Cambios orgánicos que hacen que un organismo se adapte al ajuste del medio ambiente.

**Baloncesto:** Juego entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, que consiste en introducir el balón en la canasta del equipo contraria situada a una altura determinada.

**Coordinación intermuscular.-** Es la sincronización del sistema nervioso central y de distintos músculos o bien grupos musculares.

**Dribbling:** Es una acción técnica individual que nos permite sortear, desbordar o eludir al adversario teniendo siempre el balón.

**Entrenamiento de alto rendimiento.-** Es la optimización para lograr la forma deportiva máxima.

**Entrenamiento libre.-** Es una de las formas de clasificación y de desarrollo del entrenamiento donde el deportista resuelve de manera independiente una tarea.

**Estilo.-** Es la técnica personal en combinación con las características individuales.

**Fundamentos:** cada una de las acciones que componen el juego, pueden ser ofensivos o defensivos.

**Habilidades Motoras.-** Son programas motores apropiados por el aprendizaje motor los cuales se distinguen por un alto grado de estabilidad y automatización.

**Las fintas:** Es un movimiento simulado de tiro o pase, desplazamiento del jugador, para desmarcarse.

**Las paradas:** Movimiento utilizado a menudo, que marca la ejecución de los gestos posteriores. Se da cuando un jugador lleva la pelota para su movimiento.

**Lanzamiento:** En ciertos juegos de balón o de pelota, acción de lanzar la pelota para castigar una falta.

**Métodos de entrenamiento.-** son los instrumentos que posee el entrenador a su disposición y que le ayudaran para desarrollar las capacidades motora y técnicas de sus atletas.

**Proceso.-** conjunto de fases sucesivas de un fenómeno o una operación sistemática mediante el cual se llega a un fin determinado.

**Técnica:** Es la forma específica en que se desarrolla las habilidades aquí se agrupan todos los elementos técnicos necesarios para realizar movimientos con precisión y eficacia.

**Velocidad:** Es el desplazamiento de un lugar a otro en el menor tiempo de velocidad

**Zona defensiva:** Defensa en zona es aquella en la que cada jugador cumple con la función de defender el área que le corresponde.

#### **2.4. Interrogantes**

¿Cómo identificar los métodos de entrenamiento y test de capacidades que aplican los entrenadores en el proceso deportivo de los deportistas de la categoría sub 17?

¿Cómo relacionar los procedimientos y técnicas de rotación en la zona del campo de juego y los sistemas defensivos que ejecutan los deportistas de la categoría sub 17?

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para estrategias metodológicas de entrenamiento para la aplicación adecuada de los sistemas defensivos en zona orientada a los entrenadores y deportista de básquet?

### 2.5. Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Las estrategias metodológicas de entrenamiento son los procedimientos prácticos llevado a cabo para mejorar las capacidades físicas.	Estrategias metodológicas	Métodos, técnicas y procedimientos de entrenamiento  Test de capacidades.	- Repeticiones. - Continuo. -Visual -Contraste  - De reacción. -Orientación y agilidad. -Recepción de objetos móviles
Cada jugador defiende una zona del campo de juego, normalmente la zona alrededor de la botella, independientemente del jugador atacante que en ella se encuentre. Hay varios sistemas en zona, se conocen por el número de jugadores alineados.	Sistemas defensivos del basquetbol	Sistemas defensivos en zona	-Posición defensiva - Control tablero -Rotación de movimientos  -Zona 1-2-2 -Zona 2-3 -Zona 1-3-1 -Zona 2-1-2



## **CAPÍTULO III**

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

#### **3.1. Tipo de investigación.**

##### **3.1.1. De campo**

Ya que la investigación se concentró en los clubes formativos especializados del cantón Cayambe que fueron el sujeto de estudio, y se dialogó con la mayoría de deportistas, entrenadores y autoridades, para que la información sea real.

##### **3.1.2. Descriptiva**

Puesto que determinó y describió los fundamentos teóricos y prácticos que interfieren en la metodología y los sistemas defensivos en zona del basquetbol. Cuáles son las diferentes causas que motivan el problema a investigar.

##### **3.1.3. Propositiva**

Porque por medio del diagnóstico se buscó la mejor vía que sea pertinente para la mejora o solucionar el problema de estudio.

##### **3.1.4. Documental**

Ya que por medio de una revisión bibliográfica se obtendrá variada información de textos, libros, folletos y documentos en general de los

cuales se seleccionará lo necesario que me ayudará para la elaboración del marco teórico.

## **3.2. Métodos**

### **3.2.1. Deductivo**

Se utilizó para establecer bien el problema o tema de investigación y de esta manera ir adentrándome más en temas relacionados, los cuales fueron de mucha importancia para que pueda cumplir los objetivos que se establecieron durante la indagación de cómo lograr una mejora en el desarrollo de los diferentes sistemas defensivos.

### **3.2.2. Inductivo**

Permitió determinar por medio de la observación, los diferentes problemas internos y externos sobre las estrategias metodológicas utilizadas por los entrenadores en los diferentes sistemas defensivos en zona, y que por medio de los hechos me ayudó a tener una mejor comprensión sobre el tema.

### **3.2.3. Analítico**

Este método permitió al investigador conocer la realidad que servirá para estudiar las estrategias metodológicas utilizadas por los entrenadores en los sistemas defensivos en zona.

### **3.2.4. Sintético**

Se utilizó para establecer las conclusiones y recomendaciones sobre las estrategias metodológicas utilizadas por los entrenadores en los

sistemas defensivos en zona, las cuales fueron de mucha ayuda ya que por medio de las mismas se logró establecer diferentes soluciones de mejora en cuanto a la investigación.

### **3.2.5. Estadístico**

Este método fortaleció al análisis y representación numérica de la información que se recopiló, se emplearon estadísticas descriptivas. Los resultados de las encuestas fueron tabulados y se realizó la interpretación utilizando términos porcentuales y gráficas comparativas.

### **3.3. Técnicas e instrumentos**

La presente investigación tiene como finalidad, recolectar información referente a las estrategias metodológicas utilizadas por los entrenadores por medio de encuestas y con los cuestionarios respectivos aplicados a entrenadores y deportistas, datos de los test físicos.

### **3.4. Población**

La población o universo de estudio lo conforman los deportistas y entrenadores de Clubes Formativos Especializados, Categoría Sub 17 de la ciudad de Cayambe.

**Cuadro N° 2 Población**

Categoría Sub 17.	Deportistas	Entrenadores
Salesianos	24	2
Playa	12	1
Matrix	12	1
Amazonas	12	1
Rocafuerte	10	1
Willians	12	1
Cendeport	12	1
Águilas	24	2
Primos	20	2
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>12</b>

### **3.5. Muestra**

Se tomó como muestra a todos los deportistas y entrenadores de la categoría sub 17 del cantón cayambe.

## **CAPITULO IV**

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

#### **4.1. Análisis descriptivo e individual de cada pregunta aplicada a los entrenadores**

Después de realizar la investigación pertinente se obtuvo los siguientes resultados que serán de aporte para saber cuál es la realidad de la aplicación de estrategias metodológicas por parte de los entrenadores para el buen desarrollo de sistemas defensivos en zona.

## PREGUNTA N° 1

¿Cuál de los siguientes sistemas defensivos en zona aplica con frecuencia en un partido?

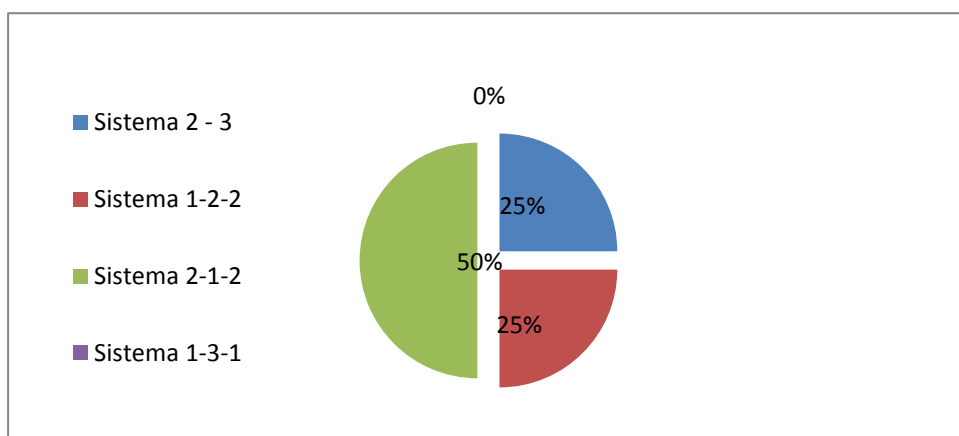
**Cuadro N° 3 Sistemas defensivos**

Variable	Frecuencia	%
Sistema 2 – 3	3	25
Sistema 1-2-2	3	25
Sistema 2-1-2	6	50
Sistema 1-3-1	0	0
TOTAL	12	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 3 Sistemas defensivos**

Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio



## INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados se evidenció que los entrenadores la mitad aplican el sistema defensivo 2-1-2 que es muy común y fácil de entender en el campo de juego, el cual le permite variar las tácticas según el ataque de su oponente. Se manifiesta también la falta de conocimiento del sistema 1-3-1 por parte de los entrenadores, ya que no es muy utilizado en los campeonatos por falta de entrenamiento, y al no poder aplicarlo se limitan de conocer una zona de presión muy efectiva al momento del partido.

## PREGUNTA N° 2

¿Cuál de los siguientes aspectos enseña primero para aplicar en los sistemas defensivos y evitar las canastas del equipo contrario?

**Cuadro N° 4 Aspectos defensivos**

Variable	Frecuencia	%
Posición defensiva	5	42
Desplazamiento	3	25
Protección al cesto	0	0
Colaboración defensiva	4	33
TOTAL	12	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 4 Aspectos defensivos**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados se manifiesta que menos de la mitad de entrenadores enseña la posición defensiva porque es más fácil adaptarlo en el jugador y esto conlleva al aprendizaje de los otros aspectos. Por su parte los otros aspectos defensivos como la colaboración y los desplazamientos cumplen también un papel importante al momento de ser aplicados. Los entrenadores encuestados no toman en cuenta que la protección al cesto es importante en un partido pero por la falta de conocimiento no se lo aplica, y esto conlleva a que la defensa no se la realice de una manera adecuada.

### PREGUNTA N° 3

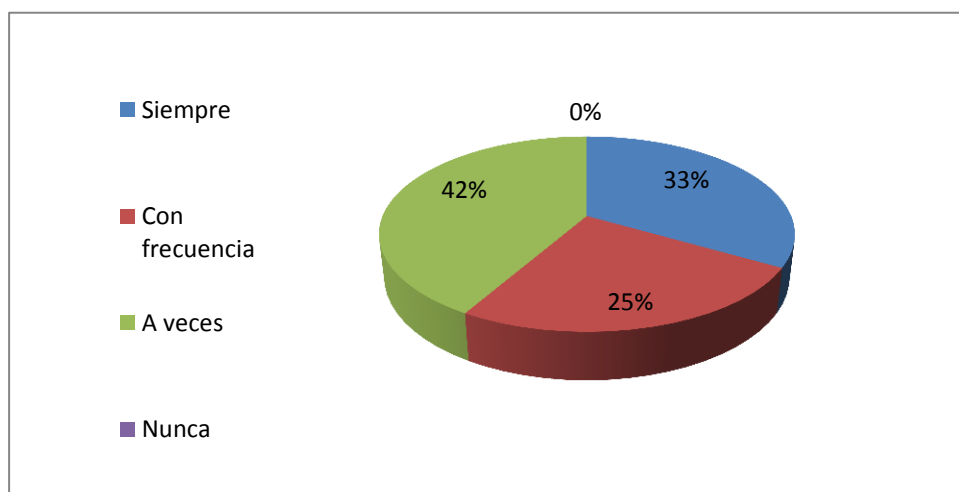
¿Aplica usted el método de repeticiones para el desarrollo de los desplazamientos en los sistemas defensivos en zona?

**Cuadro N° 5 Método de repeticiones**

Variable	Frecuencia	%
Siempre	4	33
Con frecuencia	3	25
A veces	5	42
Nunca	0	0
TOTAL	12	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 5 Método de repeticiones**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

### INTERPRETACIÓN

Se evidenció que menos de la mitad de entrenadores investigados no aplican muy seguido el método de repeticiones que es de suma importancia para el desarrollo de los aspectos defensivos y las rotaciones en zona que se hacen según el ataque del adversario y el criterio de la persona que esté al frente del equipo. Son pocos quienes si lo desarrollan, y de esta forma obtener buenos resultados en el campo de juego a través del entrenamiento.



#### PREGUNTA N° 4

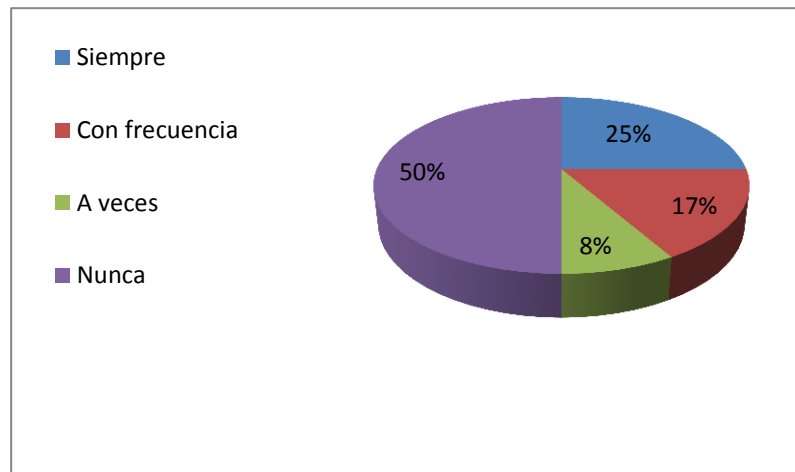
¿Usted en su planificación de entrenamiento utiliza el método visual directo (videos, tiras filmicas) para la enseñanza de los sistemas defensivos en zona?

**Cuadro N° 6 Método visual directo**

Variable	Frecuencia	%
Siempre	3	25
Con frecuencia	2	17
A veces	1	8
Nunca	6	50
TOTAL	12	100

Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

**Gráfico N° 6 Método visual directo**



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

#### INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados se evidencio que menos de la mitad de los entrenadores que utilizan el método visual directo para poder enseñar los sistemas defensivos en zona, es así que la mitad de las personas investigadas no lo aplican, y esto atrae consecuencias al momento de realizar una táctica de juego ya que los deportistas no tendrán un conocimiento fortalecido de la manera correcta de realizar la defensa en zona que su entrenador requiera.

## PREGUNTA N° 5

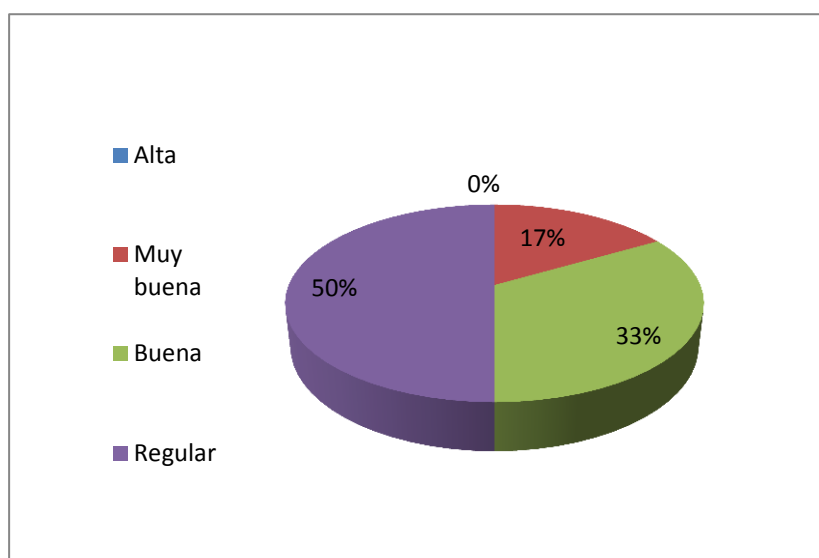
¿El nivel de aplicación de sistemas defensivos en zona 1-3-1 en los clubes sub 17 de Cayambe es?

**Cuadro N° 7 Sistema defensivo 1-3-1**

Variable	Frecuencia	%
Alta	0	0
Muy buena	2	17
Buena	4	33
Regular	6	50
TOTAL	12	100

Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

**Gráfico N° 7 Sistema defensivo 1-3-1**



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los entrenadores encuestados aclaran que la aplicación del sistema 1-3-1 no es muy evidente en el cantón ya que es un sistema que requiere de mucho entrenamiento y conocimiento del mismo para su aplicación en el campo de juego. Es así que este sistema se convierte en uno de los más complejos de enseñar y de aplicarlo por la falta de práctica y de conocimiento por parte de los entrenadores.

## PREGUNTA N° 6

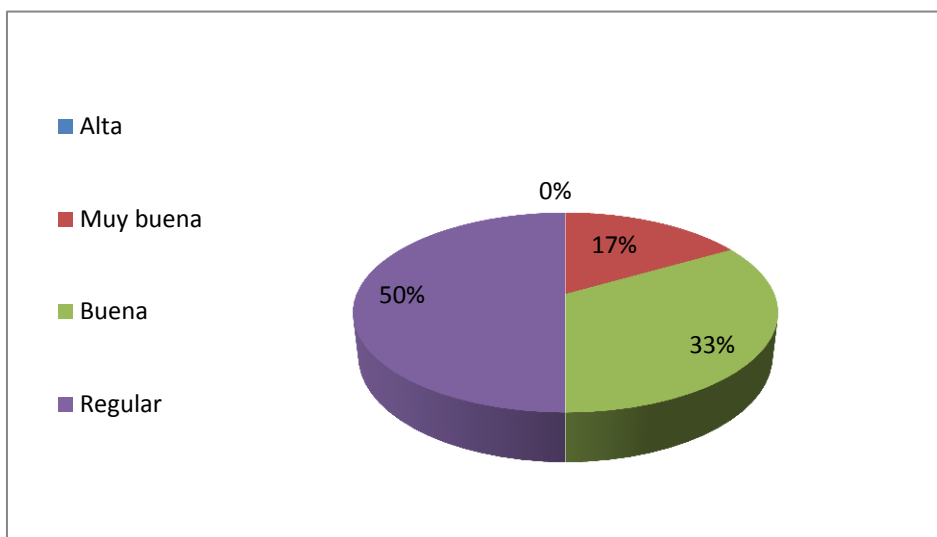
¿Su conocimiento del procedimiento para rotación de movimientos de cada jugador en la zona 1-3-1 es?

**Cuadro N° 8 Rotación de movimientos 1-3-1**

Variable	Frecuencia	%
Alta	0	0
Muy buena	2	17
Buena	4	33
Regular	6	50
TOTAL	12	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 8 Rotación de movimientos 1-3-1**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Se considera que la mitad de entrenadores encuestados no conocen sobre el sistema 1-3-1 y el procedimiento para su rotación, ya que es complejo por la falta de entrenamiento y por no tener un conocimiento previo de cuando poder aplicarlo en el campo de juego. Esta rotación es muy importante ya que la misma puede contrarrestar el ataque del equipo contrario ayudando obtener un marcador favorable para el equipo según la táctica aplicada.

## PREGUNTA N° 7

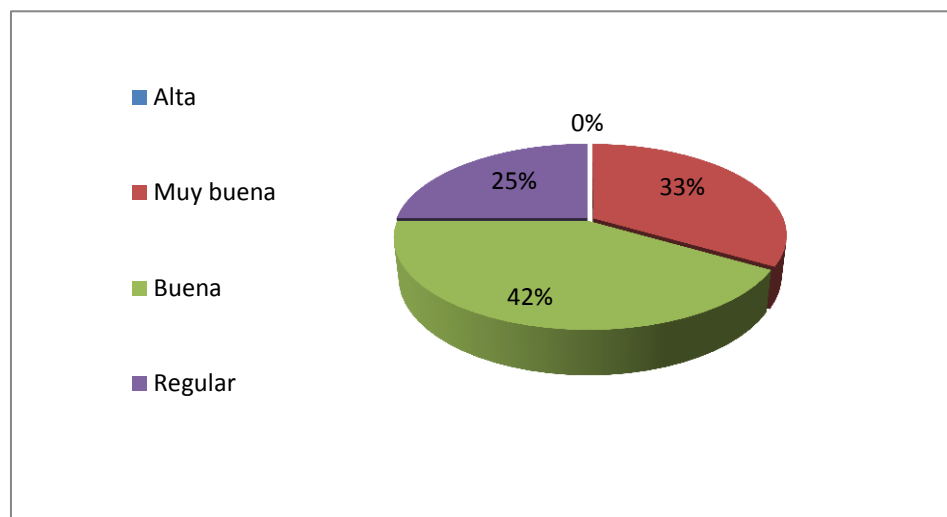
¿El nivel de aplicación de sistemas defensivos en zona 2-3 en el baloncesto del cantón Cayambe es?

**Cuadro N° 9 Sistema defensivo 2-3**

Variable	Frecuencia	%
Alta	0	0
Muy buena	4	33
Buena	5	42
Regular	3	25
TOTAL	12	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 9 Sistema defensivo 2-3**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados se manifiesta que la mitad de los entrenadores aplican el sistema defensivo 2-3 que es común y muy fácil de aprender, ya que permite en diferentes situaciones de juego variar las tácticas, pero por la falta de conocimiento por parte de los entrenadores se obtiene como consecuencia que no saben el momento exacto de cuando aplicar la rotación de los jugadores para contrarrestar el ataque el equipo contrario.

## PREGUNTA N° 8

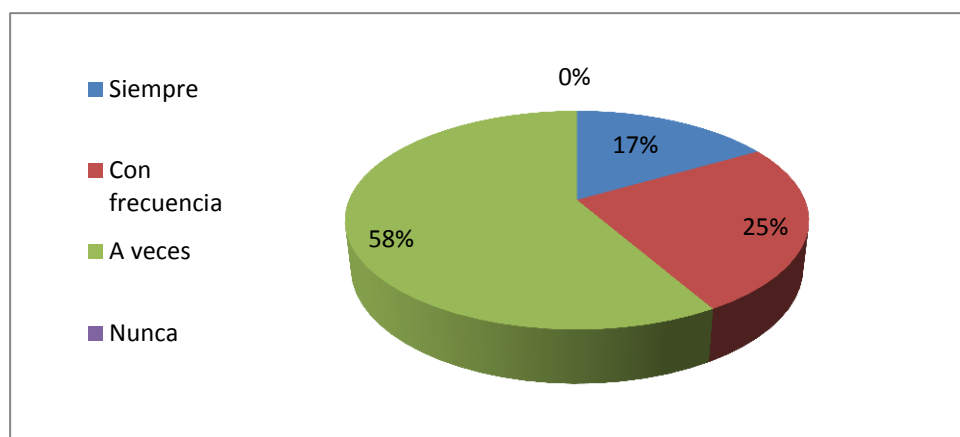
¿Usted en su sesión de entrenamiento aplica estrategias para la enseñanza del sistema defensivo en zona 1-2-2?

**Cuadro N° 10 Sistema defensivo 1-2-2**

Variable	Frecuencia	%
Siempre	2	17
Con frecuencia	3	25
A veces	7	58
Nunca	0	0
TOTAL	12	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 10 Sistema defensivo 1-2-2**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Se considera que algunos entrenadores si aplican estrategias metodológicas para enseñar de una manera adecuada el sistema 1-2-2 el cual es muy importante al momento de contrarrestar lanzamientos triples del equipo contrario, pero la mayoría de entrenadores no utilizan estrategias prácticas para que esta sea bien desarrollada y los deportistas puedan aplicarla en el campo de juego según sea la situación que se presente.

## PREGUNTA N° 9

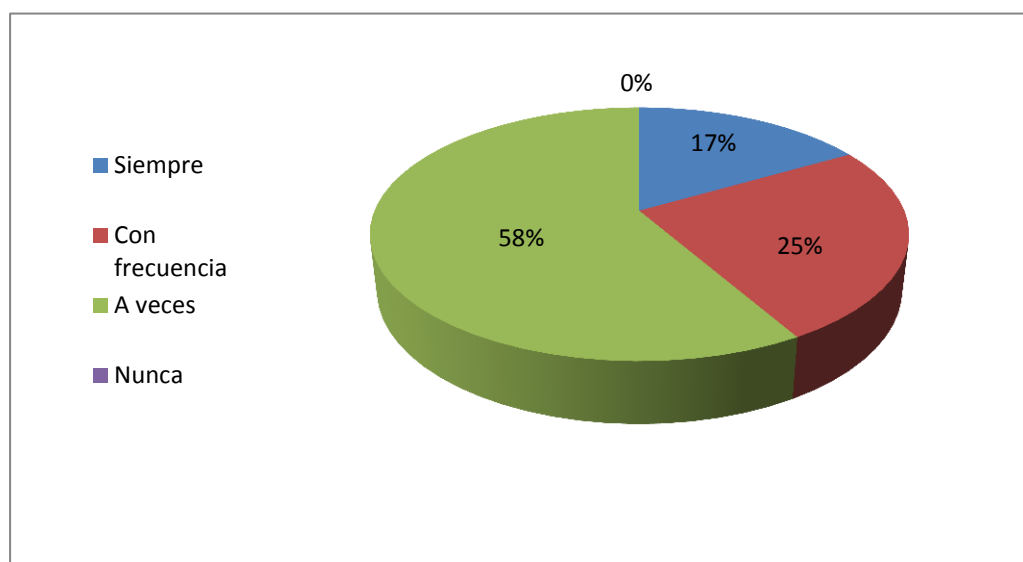
¿Aplica usted el método continuo para mejorar los diferentes sistemas defensivos en zona?

**Cuadro N° 11 Método continuo**

Variable	Frecuencia	%
Siempre	2	17
Con frecuencia	3	25
A veces	7	58
Nunca	0	0
TOTAL	12	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 11 Método continuo**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados se evidencio que son pocos los entrenadores que aplican el método continuo, más de la mitad lo aplica en pocas ocasiones lo cual no es bueno para los jugadores ya que no desarrollan la resistencia que es una capacidad física muy importante al momento desenvolverse en el campo de juego y poder desarrollar de una manera adecuada las rotación y los aspectos defensivos en los diferentes sistemas.

## PREGUNTA N° 10

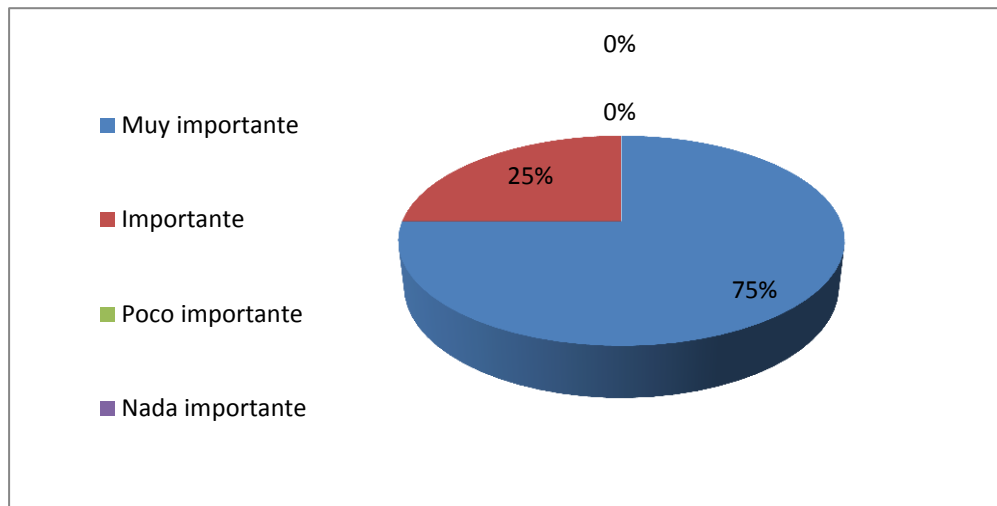
¿Usted cree que tiene importancia el elaborar una guía didáctica acerca de la metodología de entrenamiento en los fundamentos defensivos y la aplicación de los mismos en los sistemas en zona?

**Cuadro N° 12 Guía didáctica**

Variable	Frecuencia	%
Muy importante	9	75
Importante	3	25
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
TOTAL	12	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 12 Guía didáctica**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que casi la totalidad de los entrenadores investigados están de acuerdo y manifiestan que el investigador realice una guía didáctica para mejorar la aplicación de los sistemas defensivos en zona junto con la rotación de jugadores y el aprendizaje de sus aspectos defensivos según sea la situación de juego, en menor medida manifiesta que es importante. Al respecto se considera que el autor debe elaborar un documento (guía didáctica), con el objetivo de mejorar la aplicación de sistemas defensivos en zona en los jugadores y entrenadores.

## 4.2. Análisis descriptivo e individual de cada pregunta aplicada a los deportistas

### PREGUNTA N° 1

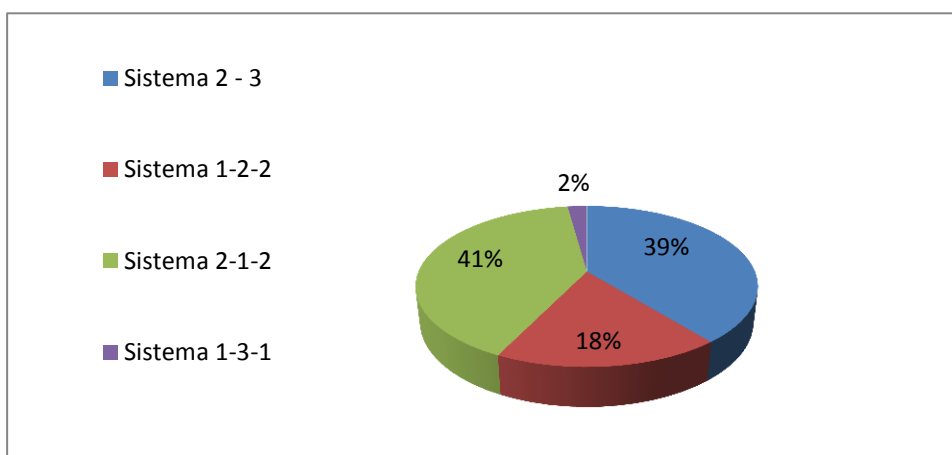
¿Cuál de los siguientes sistemas defensivos en zona aplica con frecuencia su entrenador en un partido?

**Cuadro N° 13 Sistemas defensivos**

Variable	Frecuencia	%
Sistema 2 – 3	54	39
Sistema 1-2-2	25	18
Sistema 2-1-2	56	41
Sistema 1-3-1	3	2
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 13 Sistemas defensivos**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

### INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados, menos de la mitad de deportistas manifiestan que su entrenador aplica el sistema defensivo 2-1-2 cuya función es contrarrestar el ataque del pivó contrario para evitar que el mismo reciba pases al centro de la llaves y se lo aplica mayormente cuando los postes del otro equipo son altos. Esta zona es muy fácil de aplicar y de aprender. En menor porcentaje indica 2-3 y 1-2-2. El resto de los deportistas evidencian que 1-3-1 es poco utilizado por su complejidad en el campo de juego.



## PREGUNTA N° 2

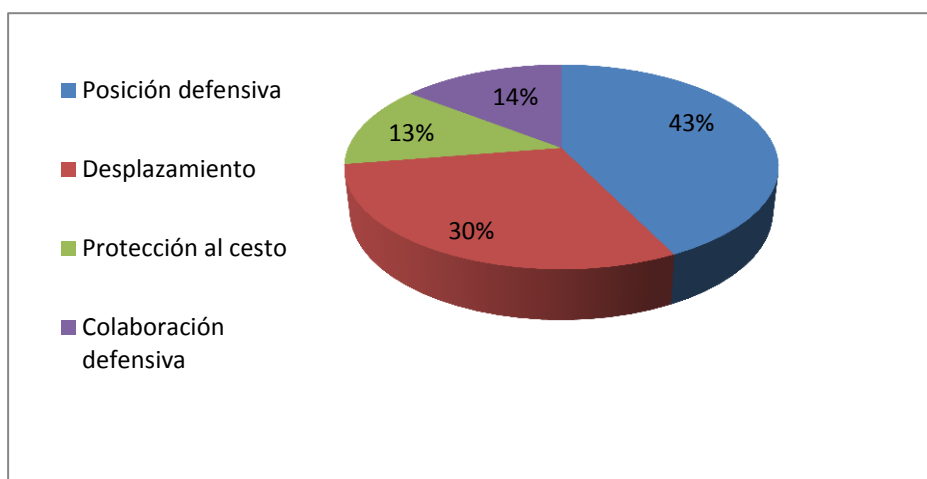
¿Cuál de los siguientes aspectos enseña primero su entrenador para aplicar en los sistemas defensivos y evitar las canastas del equipo contrario?

**Cuadro N° 14 Aspectos defensivos**

Variable	Frecuencia	%
Posición defensiva	59	43
Desplazamiento	41	30
Protección al cesto	18	13
Colaboración defensiva	20	14
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 14 Aspectos defensivos**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que menos de la mitad de los deportistas investigados manifiestan que su entrenador enseña la posición defensiva como el aspecto más importante para aplicarlo en el campo de juego ya que este es la base fundamental de adaptación con los otros aspectos, en menor porcentaje la mitad aprende el desplazamiento, la protección al cesto, pero le dan poca importancia a la colaboración defensiva, ya que su entrenador no conoce la forma correcta de entrenarla.

### PREGUNTA N° 3

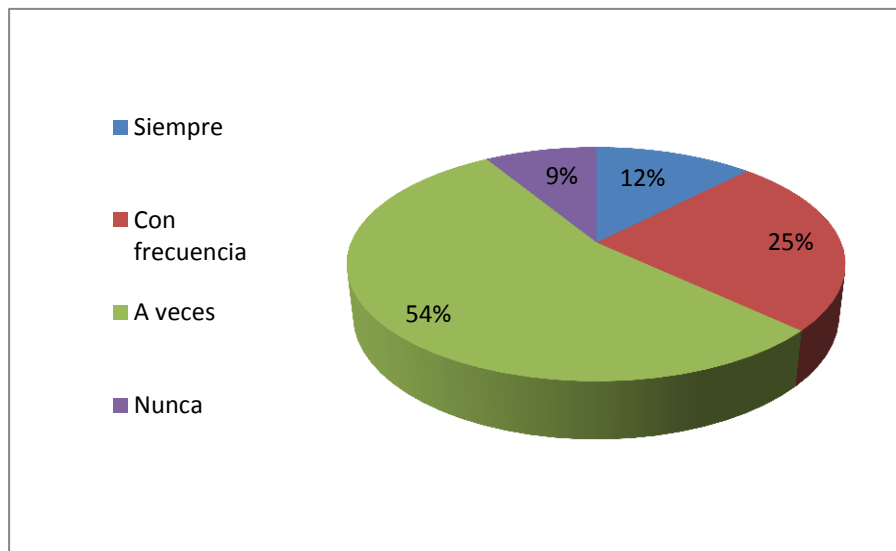
¿Su entrenador aplica el método de repeticiones para el desarrollo de los desplazamientos en los sistemas defensivos en zona?

**Cuadro N° 15 Método de repeticiones**

Variable	Frecuencia	%
Siempre	17	12
Con frecuencia	34	25
A veces	75	54
Nunca	12	9
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 15 Método de repeticiones**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de deportistas investigados manifiestan que para el entrenamiento de los desplazamientos en defensa, el entrenador no lo realiza muy seguido, lo cual pone en evidencia la poca importancia para el desarrollo del mismo, y para su adecuada aplicación en los diferentes sistemas, por tal motivo este método ayudará a tener un mejor desenvolvimiento en el campo de juego o encuentro deportivo.

#### PREGUNTA N° 4

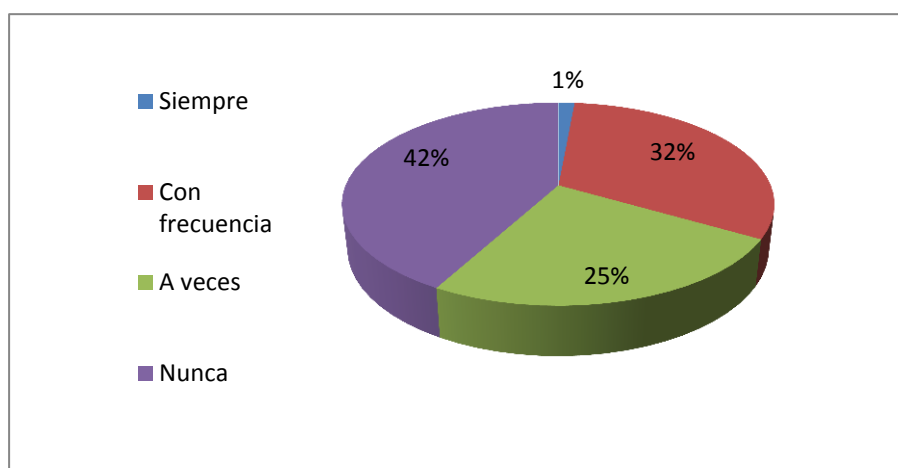
¿Su entrenador aplica el método visual directo (videos, tiras fílmicas) para la enseñanza de los sistemas defensivos en zona?

**Cuadro N° 16 Método visual directo**

Variable	Frecuencia	%
Siempre	2	1
Con frecuencia	44	32
A veces	34	25
Nunca	58	42
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 16 Método visual directo**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

#### INTERPRETACIÓN

Se considera que menos de la mitad de los deportistas investigados manifiestan que para la enseñanza de los diferentes sistemas defensivos en zona, su entrenador no aplica el método visual directo, el cual es muy importante para establecer un mejor conocimiento sobre los aspectos defensivos y las rotaciones en zona. De esta forma se concluye que no se tiene el conocimiento adecuado para realizar una defensa fortalecida en el campo de juego.

## PREGUNTA N° 5

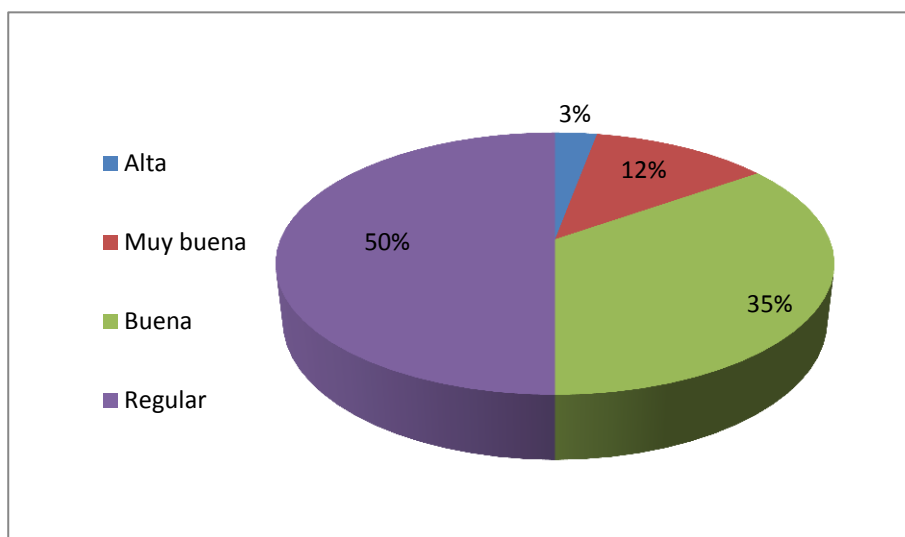
¿Cuál cree que es el nivel de aplicación de los sistemas defensivos en zona 1-3-1 en los clubes sub 17 de Cayambe?

**Cuadro N° 17 Sistema defensivo 1-3-1**

Variable	Frecuencia	%
Alta	4	3
Muy buena	17	12
Buena	48	35
Regular	69	50
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 17 Sistema defensivo 1-3-1**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mitad de deportistas manifiestan que el sistema defensivo 1-3-1 no es muy aplicado en los clubs de Cayambe por la falta de conocimiento por parte de los entrenadores y porque es un sistema que requiere una condición física adecuada para mantener un buen desenvolvimiento en el campo de juego. Esto conlleva a no poder aplicar una zona de presión en el momento indicado y la perdida de partidos será inevitable.

## PREGUNTA N° 6

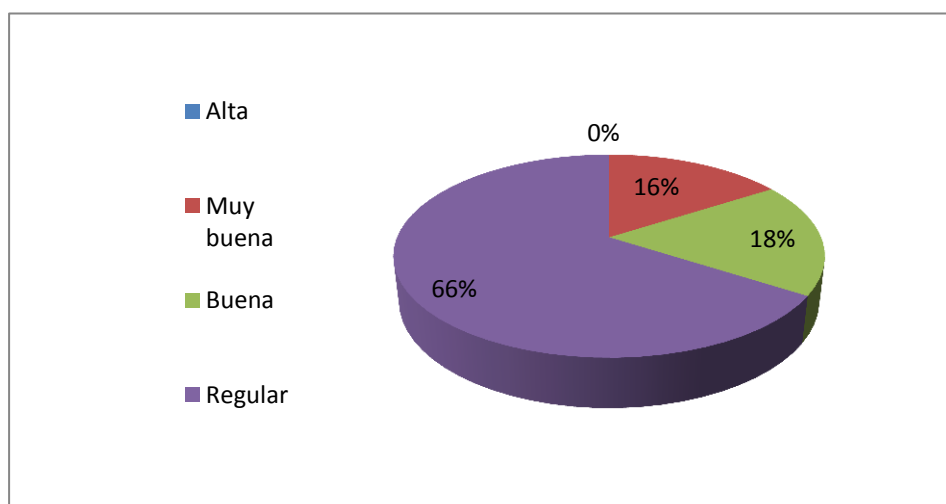
¿Cuál es su nivel de conocimiento del procedimiento de rotación de movimientos en la zona 1-3-1 en el campo de juego?

**Cuadro N° 18 Rotación de movimientos 1-3-1**

Variable	Frecuencia	%
Alta	0	0
Muy buena	22	16
Buena	25	18
Regular	91	66
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

**Gráfico N° 18 Rotación de movimientos 1-3-1**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados de la investigación se evidenció que los deportistas más de la mitad no conocen el procedimiento adecuado para la rotación de movimientos adecuada por la falta de entrenamiento y de interés por parte de su entrenador. Al no poder realizar la zona 1-3-1 no hay cambios de táctica durante el partido ya que nos enfrascamos en una sola zona.

## PREGUNTA N° 7

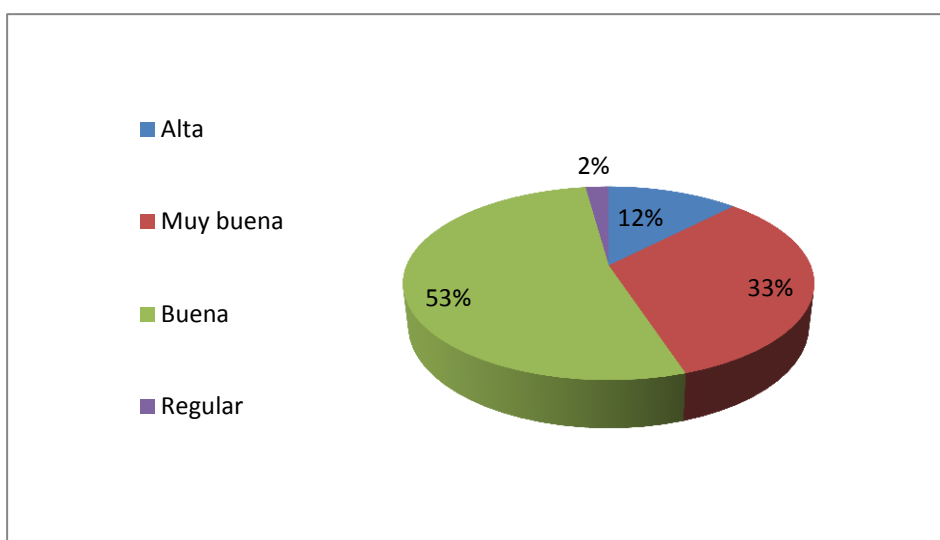
¿Cuál cree que es el nivel de aplicación de sistemas defensivos en zona 2-3 en los clubes sub 17 del cantón Cayambe?

**Cuadro N° 19 Sistema defensivo 2-3**

Variable	Frecuencia	%
Alta	17	12
Muy buena	45	33
Buena	73	53
Regular	3	2
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenador

**Gráfico N° 19 Sistema defensivo 2-3**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados los deportistas manifiestan que el sistema defensivo en zona 2-3 es el más aplicado a nivel de los entrenadores de Cayambe, por su fácil aprendizaje y concentración en el campo de juego, pero esta zona es común y la mayoría de jugadores saben cómo evadirla, y se evidencia la pérdida de partidos continua cuando esta zona se vuelve vulnerable, y su entrenador no tiene conocimiento de otro tipo de zona.

## PREGUNTA N° 8

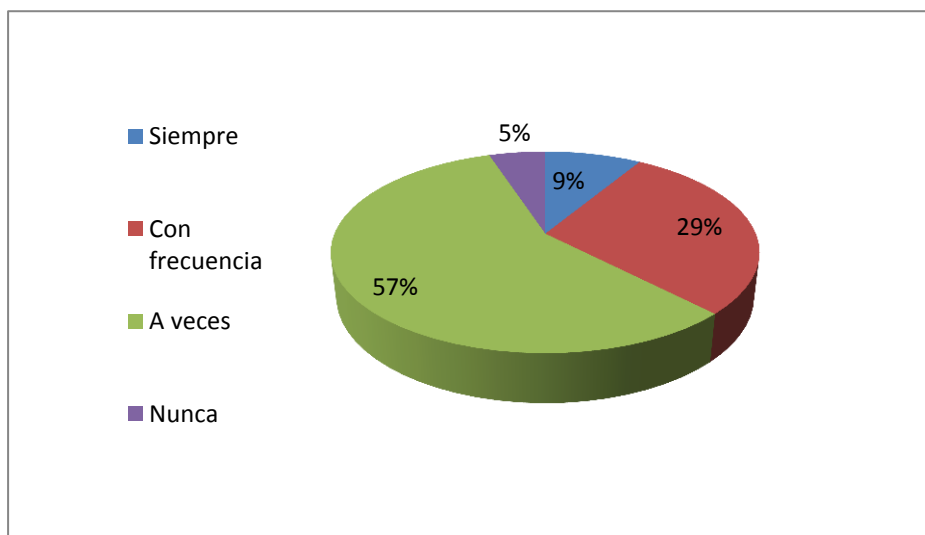
¿Su entrenador en la sesión de entrenamiento aplica estrategias para la enseñanza del sistema defensivo en zona 1-2-2?

**Cuadro N° 20 Sistema defensivo 1-2-2**

Variable	Frecuencia	%
Siempre	12	9
Con frecuencia	40	29
A veces	79	57
Nunca	7	5
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

**Gráfico N° 20 Sistema defensivo 1-2-2**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados de las investigaciones se manifiesta que más de la mitad de deportistas no tienen conocimiento de la zona 1-2-2 ya que su entrenador no aplica muy seguido estrategias metodológicas las cuales sean para el desarrollo de la defensa. A posterior los malos resultados serán evidentes en los encuentros deportivos por una técnica errónea de los diferentes aspectos defensivos, que cumplen un papel de suma importancia en el campo de juego.

## PREGUNTA N° 9

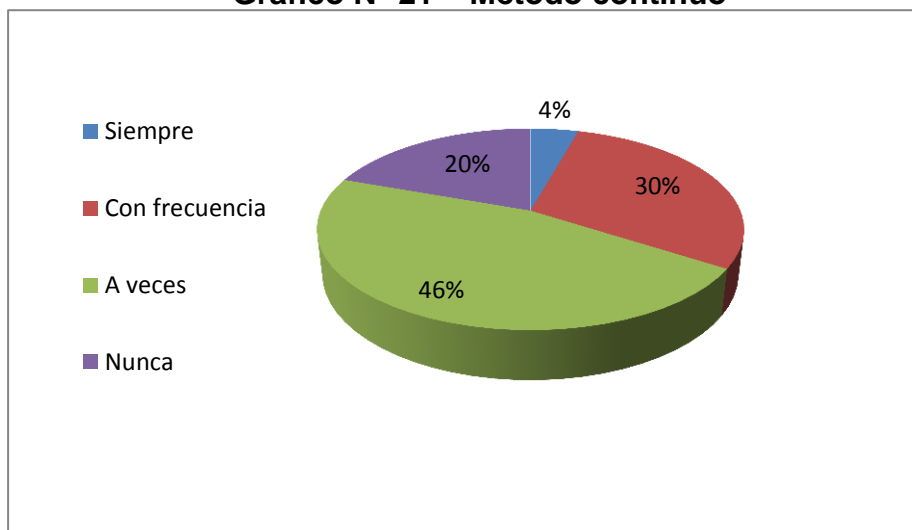
¿Su entrenador aplica el método continuo para mejorar los diferentes sistemas defensivos en zona?

**Cuadro N° 21 Método continuo**

Variable	Frecuencia	%
Siempre	6	4
Con frecuencia	41	30
A veces	64	46
Nunca	27	20
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

**Gráfico N° 21 Método continuo**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Se considera que menos de la mitad de deportistas investigados manifiestan que sus entrenadores no aplican muy seguido el método continuo para mejorar la aplicación de los sistemas defensivos en zona, por tal motivo no pueden tener una capacidad física de resistencia desarrollada por la falta de entrenamiento y esto conlleva a que el estado físico de los jugadores no sea el adecuado en los partidos, y no haya una buena táctica defensiva según corresponda.



## PREGUNTA N° 10

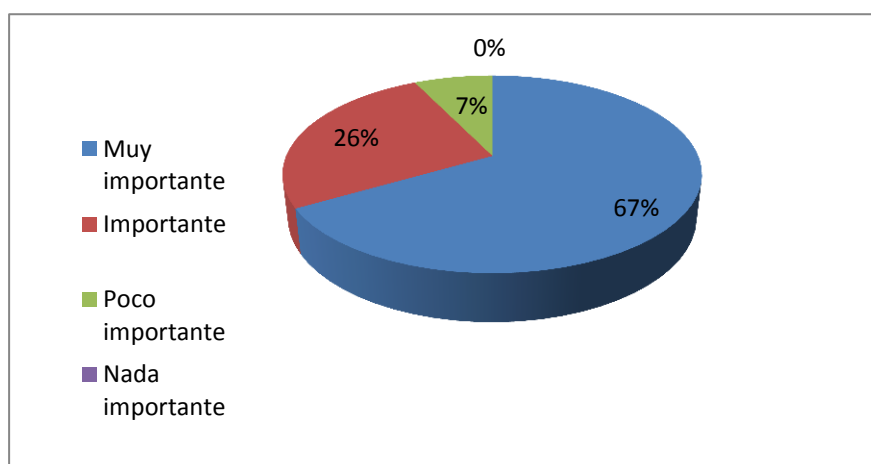
¿Usted cree que tiene importancia el elaborar una guía didáctica acerca de la metodología de entrenamiento en los fundamentos defensivos y la aplicación de los mismos en los sistemas en zona?

**Cuadro N° 22 Guía didáctica**

Variable	Frecuencia	%
Muy importante	92	67
Importante	36	26
Poco importante	10	7
Nada importante	0	0
TOTAL	138	100

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

**Gráfico N° 22 Guía didáctica**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Al obtener los resultados se evidenció que más de la mitad de deportistas investigados manifiestan que es muy importante realizar una guía didáctica para mejorar la aplicación de sistemas defensivos en zona, en menor medida manifiesta importante y poco importante. Al respecto se indica que el autor debe elaborar una guía didáctica para mejorar la aplicación de los sistemas.

### 4.3. Resultados de los Test físicos de coordinación. Aplicados a los deportistas de la categoría sub 17.

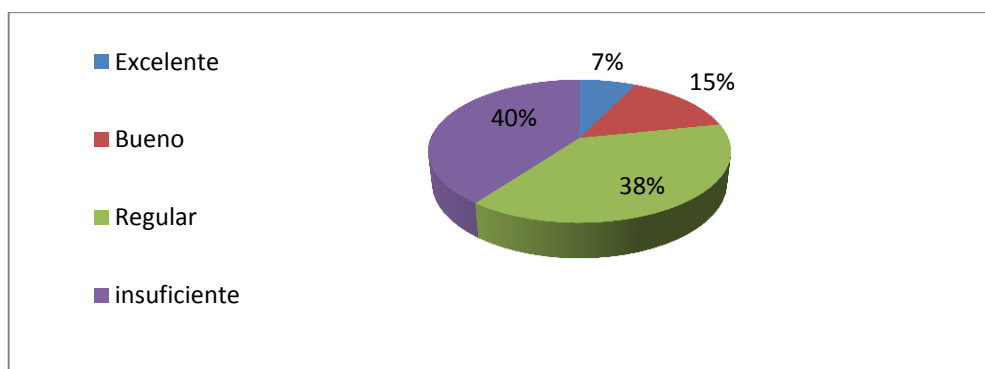
Resultados test orientación y agilidad.

**Cuadro N° 23 Test de orientación y agilidad.**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	7
Bueno	20	15
Regular	53	38
Insuficiente	55	40
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100</b>

Fuente: Test aplicada a los deportistas

**Gráfico N° 23 Test de orientación y agilidad.**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

#### INTERPRETACIÓN

Los resultados del test de agilidad y orientación de carrera y movimiento del ejecutante demuestran que la tercera parte de los deportistas tiene una calificación insuficiente y regular. Por lo tanto deficiente capacidad para armar zonas defensivas en forma dinámica y tratar de contrarrestar el ataque del equipo rival tanto conjuntamente como individual.

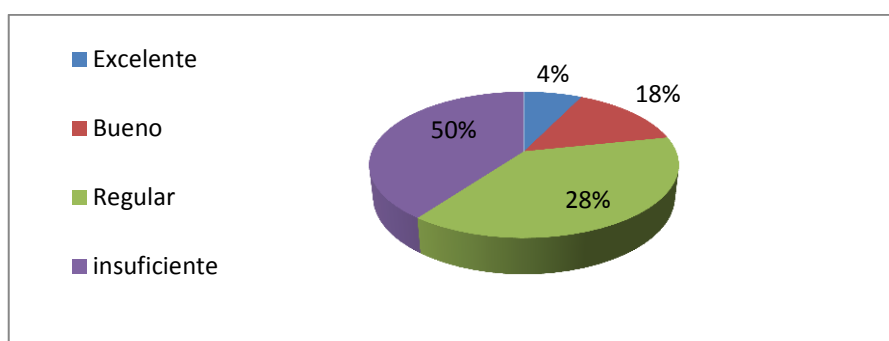
## Resultado de la aplicación del test de reacción.

**Cuadro N° 24 Test de reacción**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	4
Bueno	25	18
Regular	38	28
Insuficiente	70	50
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Test aplicada a los deportistas

**Gráfico N° 24 Test de reacción**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

### INTERPRETACIÓN

Los resultados del test de reacción muestran que más de las dos terceras partes de los deportistas, tiene una calificación insuficiente y regular, ya que no logran conseguir establecer las marcas para tener un buen resultado, acorde lo que los sistemas defensivos necesitan para ser bien aplicados, en el campo de juego para poder cumplir con las expectativas del entrenador y con los objetivos planteados.

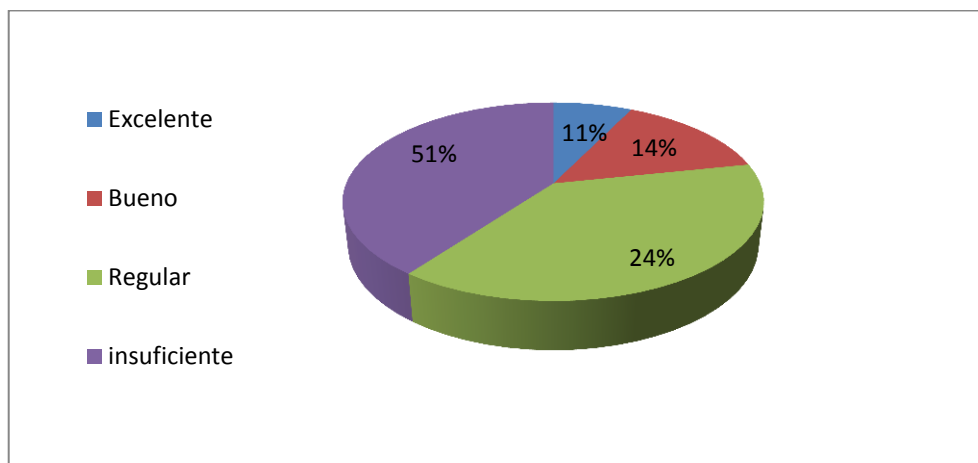
## Resultados del test de recepción de objetos móviles

**Cuadro N° 25 Test de recepción de objetos móviles**

Alternativa	Frecuencia	%
excelente	15	11
Bueno	19	14
Regular	33	24
insuficiente	71	51
<b>TOTAL</b>	<b>138</b>	<b>100</b>

Fuente: Test aplicada a los deportistas

**Gráfico N° 25 Test de recepción de objetos móviles**



Autor: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

## INTERPRETACIÓN

Los resultados del test de recepción de objetos móviles muestran que el aproximadamente las tres cuartas partes de los jóvenes deportistas, tiene una calificación insuficiente y regular del test evalúa la coordinación óculo manual, evitando caídas, deduciendo que la coordinación está en un nivel desfavorable. Son pocos deportistas los que realizan el test de una manera adecuada.

## **CAPÍTULO V**

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

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

-La mayoría de entrenadores aplican sistemas defensivos 2-3 y 2-1-2, porque consideran los más simples en el aprendizaje y aplicación en el juego. No valoran la ventaja de las otras zonas 1-3-1 en cuanto a la posición defensiva, los desplazamientos y la colaboración que presentan los otros sistemas.

-La mayoría de entrenadores y deportistas coinciden que a veces aplican el método de repeticiones, el continuo y el método educativo visual. Señalan así mismo de forma mayoritaria que la aplicación de los sistemas defensivos es regular y mala.

-Los deportistas presentan un bajo nivel, reacción, agilidad y orientación, lo que dificultaría la aplicación de los fundamentos técnicos defensivos del básquet.

-Que los entrenadores siguen trabajando de manera tradicional y no emplean estrategias metodológicas adecuadas, novedosas, motivadoras, para mejorar las capacidades coordinativas y los sistemas defensivos en zona.

-La totalidad de los investigados manifiesta que el autor elabore una guía didáctica para la aplicación de sistemas defensivos en zona mediante la adecuada utilización de estrategias metodológicas.

## **5.2.Recomendaciones.**

-Se recomienda implementar y crear estrategias novedosas para el correcto desarrollo de las capacidades coordinativas mediante diferentes ejercicios específicos.

-Elaborar y crear nuevas estrategias para que el desarrollo de los sistemas defensivos en zona no sea visto como un castigo para el deportista sino al contrario sea motivante y divertido.

-Se recomienda que para la enseñanza y entrenamiento de las capacidades coordinativas y la ejecución de los fundamentos técnico-tácticos, se valoren y diagnostiquen a través de varios test.

-Revisar detenidamente la guía de estrategias metodológicas, tanto individual y grupalmente para concienciar de la importancia del trabajo en equipo en la zona defensiva.

-Se recomienda a los entrenadores utilicen la guía didáctica para la aplicación de sistemas defensivos en zona mediante la adecuada utilización de estrategias metodológicas.

### **5.3. Contestación a las preguntas de investigación**

**¿Cómo identificar los métodos de entrenamiento y test de capacidades que aplican los entrenadores en el proceso deportivo de la categoría sub 17?**

-Los resultados de la investigación aplicada dieron a conocer que la mayoría de entrenadores y deportistas coinciden que a veces aplican el método de repeticiones, el continuo y el método educativo visual, es decir que no tienen un conocimiento adecuado sobre los diferentes tipos de métodos. Así como también se identificó que la aplicación de test es muy escasa en los diferentes entrenadores.

**¿Cómo relacionar los procedimientos y técnicas de rotación en la zona del campo de juego y los sistemas defensivos que ejecutan los deportistas de la categoría sub 17?**

-De acuerdo a los resultados presentados los deportistas presentan un bajo nivel, reacción, agilidad y orientación, por tal motivo el entrenador debe utilizar procedimientos métodos más asertivos y que ayuden a desarrollar la técnica y táctica en los sistemas defensivos en especial su rotación en zona. Los entrenadores siguen trabajando de manera tradicional y no emplean estrategias metodológicas adecuadas, novedosas, motivadoras, para mejorar las capacidades coordinativas y los sistemas defensivos en zona, por tal motivo el entrenador debe utilizar procedimientos donde los deportistas sean los principales protagonistas.

**¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para estrategias metodológicas de entrenamiento para la aplicación adecuada de los sistemas defensivos en zona orientada a los entrenadores y deportista de básquet?**

-Se recomienda a los entrenadores utilizar una guía didáctica para la aplicación de sistemas defensivos en zona mediante la adecuada utilización de estrategias metodológicas, y a posterior obtener buenos resultados en los eventos deportivos.



## **CAPÍTULO VI**

### **6. LA PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. Título de la Propuesta:**

“GUIA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LOS SISTEMAS DEFENSIVOS EN ZONA ORIENTADO A LOS ENTRENADORES y DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 17. PROPUESTA ALTERNATIVA”

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

Con los resultados obtenidos en la investigación concluí que el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre estrategias metodológicas para la aplicación de sistemas defensivos no es el adecuado, ya que no se aplican métodos, técnicas y procedimientos en cada uno de los entrenamientos, los cuales ayuden al desarrollo continuo del deportista.

Esta falta de conocimiento perjudica a los chicos de la categoría sub 17, quienes fueron la muestra para realizar el estudio. Los test me ayudaron a determinar que algunos deportistas no han desarrollado sus capacidades coordinativas las cuales son de suma importancia para poder ubicarse en los sistemas defensivos y realizar una buena defensa individual.

De forma muy resumida, puedo afirmar que la metodología está relacionada en cómo se debe transmitir los conocimientos o en cómo se debe enseñar. Por lo tanto esta idea contiene aspectos de como los

entrenadores de baloncesto transmiten lo que saben a los deportistas por medio de una buena enseñanza, cómo la comunicación se convierte en un aspecto de suma importancia en los entrenamientos y en los partidos, la programación que se utilice debe ser la adecuada, qué tipo de ejercicios diseñamos, cómo plantear un proceso de formación adecuado, entre otras.

El baloncesto es un deporte colectivo el cual brinda muchas opciones metodológicas que cumplirán objetivos diferentes siempre buscando el beneficio del deportista. En la propuesta voy dar a conocer las estrategias metodológicas que se deben aplicar con los deportistas, desarrollando características de suma importancia.

La elaboración de esta guía, servirá de una manera adecuada para la realización de talleres que contribuyan al desarrollo del conocimiento del entrenador y utilizarlos libremente según sus necesidades en el básquet. La misma servirá para planificar las sesiones de entrenamiento con diferentes actividades. Siguiendo rigurosamente los objetivos planteados para cumplirlos a cabalidad y llegar al éxito.

Esto permitirá fortalecer los conocimientos en los entrenadores sobre los diferentes métodos y procedimientos pedagógicos que están orientados al entrenamiento y desarrollo de la coordinación, la técnica y táctica en los jóvenes deportistas.

La propuesta, plantea con buena iniciativa algunas recomendaciones teóricas sobre la influencia de las capacidades coordinativas que se deben aplicar en los sistemas defensivos y en todas las acciones motoras que se den en el campo de juego. Dichas capacidades intervienen y juegan un rol importante para la ejecución eficiente y eficaz de la técnica en el baloncesto.

Cuanto mayor las exigencias coordinativas puestas en la competencia, mayor su influencia sobre el resultado que se espera. La comprensión y análisis de los fundamentos defensivos en zona se sustentan en la época del desarrollo y la maduración corporal, mental, y psíquica. Considero que esta comprensión en dichos fundamentos se los debe desarrollar de una manera adecuada para poder adaptarlo en diferentes sistemas defensivos y en el campo de juego.

Como consecuencia de las características anteriores, se evidenció que la gran mayoría de jóvenes deportistas, alcanzan valores defectuosos (insuficiente y regular), en los test aplicados para valorar capacidades coordinativas; además, los entrenadores y deportistas presentan niveles de calificaciones cualitativas nada y poco eficientes en la ejecución de los fundamentos básicos ofensivos.

La mayoría de entrenadores aplican los sistemas defensivos 2-3 y el sistema 2-1-2, porque consideran los más simples para el aprendizaje y la aplicación en el juego. Pero al mismo tiempo no valoran la ventaja de las otras zonas 1-3-1 en cuanto a la posición defensiva, los desplazamientos y la colaboración que presentan los otros sistemas.

Por lo tanto, la propuesta pretende y plantea en primer lugar, solucionar problemas que presentan los entrenadores en el proceso de desarrollo, control y valoración de capacidades coordinativas especiales; y, en segunda instancia contribuir metodológicamente al proceso de E-A de la técnica de los fundamentos básicos defensivos; con una perspectiva pedagógico-didáctica moderna e innovadora.

Los temas, contenidos, esquemas conceptuales y actividades diseñadas en la propuesta como talleres, tienen un enfoque constructivista, lo que permitirá aprendizajes significativos globales (competencias de carácter conceptual, procedimental y actitudinal), en

temas relacionados a la reflexión teórica y el aprendizaje motor (factor coordinación/técnica deportiva. La propuesta brinda por igual un soporte para el entrenador como para el deportista.

La propuesta será acogida favorablemente por ser una solución viable y pertinente con suficiente información metodológica que facilita el entrenamiento dirigido, y la investigación científica sobre el entrenamiento y los procesos de E-A de la técnica deportiva en jóvenes adolescentes.

### **6.3. Fundamentación Teórica.**

#### **Pedagogía Constructivista**

No se puede considerar a los jóvenes como deportistas pasivos que únicamente reciben varios estímulos, para conseguir un simple resultado que generalmente se lo puede palpar en la enseñanza tradicionalista.

La concepción constructivista busca la comprensión de la técnica y táctica de algunos deportes para lo cual se fomentará los juegos modificados y enfatizar la importancia de procesar el contenido que se debe trabajar.

(MUÑOZ, 2010) citando a (BOMPA, 2005) Señala: “el aprendizaje constructivista tiene como finalidad ayudar metodológicamente a los estudiantes a construir conceptos en contextos de razonamiento y de solución de problemas, y a construir competencias en contextos de contenidos conceptuales” (p. 47).

Los elementos cognitivos de los adolescentes son determinantes para aprender y comprender, es allí donde se establece la significación del aprendizaje como óptima forma de aprender la teoría y la técnica deportiva (aprendizaje duradero).

### **6.3.1. Métodos**

#### **6.3.2. Método continuo**

Es muy común que este método se lo aplique en diferentes deportes, en especial los que requiera desarrollar la resistencia o la capacidad aeróbica. Según (SANT, 2005, pág. 201), el método continuo consiste en ir a un ritmo lento y uniforme, y tomarlo como un recurso básico en todos los calentamiento, imprescindible al finalizar en los entrenamientos y competiciones.

Coincido con lo que manifiesta el autor, porque para jugar baloncesto la resistencia de cada uno de los jugadores debe ser desarrollada y entrenada de una manera adecuada y planificada, para que los resultados sean los esperados luego de cada encuentro.

#### **6.3.3. Método de intervalos**

Según (SANT, 2005, pág. 205) este método consiste en efectuar muchas repeticiones sobre distancias cortas a ritmo medio alto, es el primer sistema científico de entrenamiento. Se busca el desarrollo de la resistencia manteniendo un nivel alto de velocidad.

Desde mi punto de vista este método es de suma importancia para que los deportistas desarrollen una la capacidad de resistencia en el campo de juego, pero a la ves mantener la velocidad en las acciones de defensa que se presenten y reaccionar de una forma adecuada y rápida.

#### **6.3.4. Método de repeticiones**

Según (Vargas, 2007, pág. 208) las repeticiones más cortas desarrollan el componente anaeróbico debido a que el deportista, a menudo, se somete a una deuda de oxígeno.

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor ya que este método busca como resultado el desarrollo de las diferentes capacidades y a la vez de la técnica de los diferentes fundamentos defensivos, por tal motivo este método es de suma importancia para que el deportista desarrolle su juego.

#### **Procedimientos**

La considero como la realización de varios pasos y diferentes acciones las cuales buscan de una manera concisa y determinada cumplir un objetivo o una meta, para garantizar el éxito de quienes la realizan

#### **La Técnica**

También la considero como ejercicios donde permiten mejorar las cualidades físicas y elevar el rendimiento del jugador, en el proceso de formación. Dichos ejercicios se los debe repetir constantemente para que ayuden a mejorar las capacidades y desarrollar un mejor manejo de los diferentes fundamentos del baloncesto.

Esta ayudará a realizar de manera más fácil algún tipo de ejercicio en el deporte que sea, por tal razón es de suma importancia el establecerla y entrenarla bien. (BOMPA, 2005) dice: “cuanto más perfecta sea una técnica, menor será la energía que el deportista requerirá para

obtener un resultado concreto, la siguiente ecuación parece expresar una realidad del deporte: Buena técnica = Eficiencia elevada” (p. 52).

Una buena técnica siempre depende del desarrollo de las capacidades coordinativas es para cumplir el objetivo que se ha propuesto, desde mi punto de vista esta capacidad de orientación regula todos los movimientos de todo el cuerpo para ubicarse en el espacio en donde se está realizando cualquier actividad deportiva.

### **Introducción descripción.**

Las estrategias metodológicas constituyen a las diferentes acciones y actividades que permitirán que los deportistas atraviesen por experiencias de suma importancia para generar aprendizajes. Estas acciones deben ser amplias y fáciles de realizar para que los deportistas comprendan y reconozcan los objetivos que se tratan de conseguir.

Las actividades deben ser activas para que los deportistas actúen de una manera adecuada y acertada ante cualquier situación. Por tal motivo estas estrategias deben ser motivadoras para el deportista, creando nuevas realidades y socializando con los demás.

Una de las estrategias más utilizadas en cuando a la enseñanza de cualquier deporte es el juego ya que por medio del mismo se puede tener un desarrollo físico, un desenvolvimiento psicológico, una buena socialización y el cultivo de valores humanos, es por eso que en el baloncesto es una estrategia que se la realiza siempre en los entrenamientos.

Es por eso que las estrategias metodológicas se verán como de suma importancia ya que ponen en actividad al deportista fortificándolo en el

campo de juego y en la aplicación de los sistemas defensivos, por medio del juego que es un factor muy fuerte para la preparación del deportista en todo aspecto.

El baloncesto es un deporte colectivo, en el cual rige la colaboración. Es considerado como una actividad lúdico-deportiva, social, participativa, comunicativa, que produce un desarrollo armónico del cuerpo. Es un deporte completo que está siempre expuesto a grandes esfuerzo. Se aplica conjunto de carreras, saltos y lanzamientos, concluyendo que es un juego de gran intensidad motriz en tiempos cortos.

Para poder alcanzar los objetivos, el entrenador debe conocer al deportista bajo diferentes aspectos: cognitivo, afectivo, social y motor. También debe planificar las sesiones de entrenamiento de una manera adecuada para llegar a cumplir los objetivos planteados.

Lo importante es no ejercer presión en el deportista al principio para la ejecución perfecta del gesto (boteo, lanzamientos, pases) o de movimientos sin balón (desmarques, cambios de dirección, cortes, colaboración defensiva, rebotes, deslizamientos defensivos), lo primero que hay que trabajar es la educación, confianza y estructuración del sistema motor.

El básquet, pedagógicamente orientado, desarrolla la iniciativa y a la vez los valores, la toma de decisiones rápidas y precisas, el amor propio por su equipo y por su camiseta, el verdadero sentido de disciplina y puntualidad, el trabajo en equipo, la fuerza de voluntad y el aceptar las derrotas manteniéndose bien en su parte emocional.



## **6.4. Objetivos**

### **6.4.1. Objetivo General.**

Elaborar una guía de estrategias metodológicas para el desarrollo de los sistemas defensivos en zona orientada a los entrenadores y deportistas de la categoría sub 17 en la disciplina del basquetbol.

### **6.4.2. Objetivos Específicos.**

-Brindar información científica relacionada con los mecanismos y procedimientos pedagógicos y didácticos para el entrenamiento de los sistemas defensivos en zona.

-Mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas a través de ejercicios específicos, para una buena ejecución de la técnica de los fundamentos defensivos y sistemas en zona del básquet.

-Diseñar talleres relacionados a los métodos y estrategias para el mejoramiento de los sistemas de juego defensivos.

## **6.5. Ubicación sectorial.**

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

**País:** Ecuador.

**Provincia:** Pichincha

**Ciudad:** Cayambe

**Periodo de aplicación:** 2015- 2016

**Instituciones:** Clubes formativos especializados del cantón Cayambe.

La propuesta se sociabilizará a todos los entrenadores y deportistas de los clubes mencionados.

## 6.6. Desarrollo de la Propuesta.



Fuente: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

# PRESENTACIÓN

La guía metodológica para mejorar las capacidades coordinativas y la ejecución de los fundamentos defensivos del baloncesto, comprenden de 3 Unidades, la primera corresponde a Orientaciones metodológicas de capacidades coordinativas aplicadas al básquet.

## UNIDAD 1

Esta unidad contiene 2 temas el primero es “Ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas en el básquet en edades juveniles. El segundo tema es “Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos defensivos del básquet.

## UNIDAD 2

La unidad dos corresponde a la correcta ejecución de la técnica de los fundamentos básicos defensivos del básquet orientado a los deportistas sub 17.

## UNIDAD 3

La unidad tres corresponde a dos temas de suma importancia el primer temas es “Medios básicos de la técnica y la táctica defensiva” y el segundo tema “sistemas defensivos en zona”

## UNIDAD 1

### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE CAPACIDADES COORDINATIVAS APLICADAS AL BÁLONCESTO.

**Objetivo.** Valorar la interacción pedagógica y didáctica de las orientaciones metodológicas para las capacidades coordinativas en la práctica del basquetbol.

**Desarrollo.** Vargas, R. (2007) “el entrenamiento de las capacidades coordinativas está orientado ante todo a los aspectos siguientes” (p. 43).

Gran variedad de movimientos que sirven para desarrollar la capacidad coordinativa en cuestión:

Aumento de las exigencias coordinativas tomando las medidas siguientes:

Variar la ejecución motora.

Variar la capacitación de los estímulos.

Combinar destrezas motoras.

Modificar las condiciones externas.

Practicar después de una carga previa física y/ o psíquica.

Practicar bajo presión de tiempo.

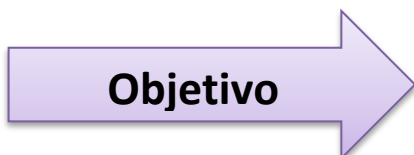
Pocas repeticiones.

**Conclusiones y Recomendaciones:** Estas medidas metodológicas pueden ser utilizadas tanto más variablemente cuanto mejor el deportista domine los ejercicios.





## TALLER 1

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN.



Valorar el desarrollo de la capacidad de orientación en el proceso de entrenamiento del básquet a través de un test.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y Tareas	Imagen
Capacidad de orientación	Tener las respuestas adecuadas frente a situaciones de juego que se presenten y saber reaccionar ante las mismas.	<p>- Realizar test de orientación.</p> <p>El jugador para la salida se ubica en el la línea de fondo bajo el aro, se pondrá conos en una distancia de 4 metros formando un triángulo hasta el otro aro, de esta manera realizará cambios de dirección con desplazamiento en defensa orientándose en el espacio, Se tomará el tiempo que se tarda en trasladarse de un aro hacia el otro.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Conclusiones:</b> Uno de los grandes objetivos que deben plantarse los entrenadores es en sus sesiones de entrenamiento de la defensa en el básquet es que los jugadores aprendan orientarse según las acciones de juego, esto es la base para realizar una buena defensa.</p>			

**Tiempo:** Cuantos aciertos tiene en 30 segundos

**Objetivo:** Medir la orientación según el número de aciertos del jugador.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, 7 conos y cronómetro.


**Bibliografía:** LÓPEZ, E. J. (2013). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona España : Paidotribo .

## TALLER 2

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN.

#### Objetivo

Valorar el desarrollo de la capacidad de orientación en el proceso de entrenamiento del básquet para aplicarlo en el campo de juego.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios	Imagen
<p>-Practicar después de haber realizado cargas previas.</p> <p>-Practicar bajo presión temporal.</p> <p>-Combinar destrezas motoras.</p>	<p>- La correcta ubicación y el movimiento adecuado del cuerpo en el espacio al reaccionar a las acciones de juego.</p> <p>- Los movimientos de los jugadores de ambos equipos según la situación de juego.</p> <p><b>Método:</b> juego</p> <p><b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	<p>-Juegos en espacios reducidos.</p> <p>- Desplazamiento en la zona entre el grupo con el objetivo de tocar los pies, los hombros y los muslos del oponente, boteando el balón.</p> <p>-Ejercicios realizando desplazamientos y observando el aro en defensa.</p> <p>-Juegos pre deportivos contra rivales de diferente altura en diferentes distancias.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Conclusiones:</b> Al trabajar diferentes ejercicios se obtiene como resultado la mejora de la orientación en el campo de juego, lo que ayuda a que el jugador desarrolle su defensa individual y colectiva.</p>			

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, 20 conos, pito y cronómetro.


**Bibliografía:** PÉREZ, L. C. (2006). *Manual de básquetbol*. México: Camara nacional de la industria .

### TALLER 3

## ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN

### Objetivo

Valorar el desarrollo de la capacidad de orientación en el proceso de entrenamiento del básquet, por medio de ejercicios con balón y sin balón, aplicando el método del juego.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y Tareas	Imagen
<p>- A un cambio súbito de la situación, según se necesite en el campo de juego.</p>	<p>Se aplicará el juego como método para mejorar y obtener los resultados que se buscan y de este modo se puede desarrollar multifacéticamente e respuestas adecuadas.</p> <p><b>Método:</b> juego</p> <p><b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correr o saltar tratando de vencer al compañero en obstáculos de altura diferente y objetos móviles.</li> <li>- Juegos deportivos incluyendo especialmente: desmarques, ver y pasar al compañero libre.</li> <li>-Juego de ganar la posición al oponente personal.</li> <li>-Realizar juegos en campo reducido.</li> <li>-Jugar básquet 3 vs 7 y variantes de superioridad numérica.</li> <li>-Practica con limitación del tiempo.</li> </ul>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p> <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

**Conclusiones:** Realizar diferentes ejercicios ayudará a que el jugador desarrolle su orientación y a que la defensa sea efectuada sin ningún tipo de problema en el campo de juego.

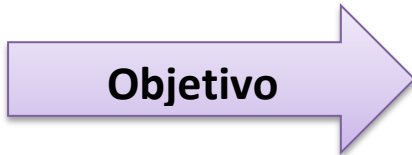
**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.


**Bibliografía:** BELTRAN, J. O. (SIN FECHA). *1250 EJERCICIOS Y JUEGOS EN BALONCESTO*. BARCELONA ESPAÑA: PAIDOTRIBO.

## TALLER 4

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE REACCIÓN EN EL BÁSQUET.



Valorar el desarrollo de la capacidad de reacción en el proceso de entrenamiento del básquet aplicando un test.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y tareas	Imagen												
Capacidad de reacción	Responder a estímulos ejecutando acciones motoras adecuadas como la respuesta a una señal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar test de reacción.</li> <li>-El jugador se coloca en un punto en el semi círculo de 3 segundos. Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y señal del entrenador se desplaza lo más rápido a topar la línea de tiro libre y regresa a ganar el rebote que será lanzado por su entrenador.</li> </ul>	 <p style="text-align: right;">Fuente: Antonio Aguilar</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;">Calificación</th> <th style="width: 40%;">Tiempo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Excelente</td> <td>0,2"</td> </tr> <tr> <td>Muy bueno</td> <td>0,3"</td> </tr> <tr> <td>Bueno</td> <td>0,4"</td> </tr> <tr> <td>Regular</td> <td>0,5"</td> </tr> <tr> <td>Insuficiente</td> <td>+de 0,5"</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">Fuente: Antonio Aguilar</p>	Calificación	Tiempo	Excelente	0,2"	Muy bueno	0,3"	Bueno	0,4"	Regular	0,5"	Insuficiente	+de 0,5"
Calificación	Tiempo														
Excelente	0,2"														
Muy bueno	0,3"														
Bueno	0,4"														
Regular	0,5"														
Insuficiente	+de 0,5"														

**Conclusiones:** Creo es necesario que uno de los grandes retos del entrenamiento de la defensa en el básquet es que los jugadores aprendan a reaccionar, esto es la base para acciones defensivas y desarrollar anticipación.

**Tiempo:** 60 minutos para realizar el test.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** LÓPEZ, E. J. (2013). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona España : Paidotribo .





## TALLER 5

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE REACCIÓN EN EL BÁSQUET.

#### Objetivo

Valorar el desarrollo de la capacidad de reacción en el proceso de entrenamiento del básquet, realizando diferentes ejercicios.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y tareas	Imagen
<p>Para desarrollar la capacidad de reacción es necesario realizar acciones rápidas y concretas respondiendo a la situación de aprendizaje y aplicaciones en el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio bajo presión de tiempo.</li> <li>• Variación de la recepción de estímulos.</li> <li>• Ejercicios de equipos con superioridad numérica.</li> <li>• Llegar a los lanzamientos con presión de tiempo.</li> </ul> <p><b>Método:</b> Repeticiones <b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salidas variando las pausas entre voces de comando.</li> <li>• Juegos pre deportivos y relevos.</li> <li>• Juegos: con pelotas pequeñas, tapando la visión al aro, con reglas especiales (por ejemplo, sin dribling)</li> </ul>	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos con pelotas de diferente tamaño.</li> <li>• Juegos para ganar rebotes</li> <li>• Juegos para ganar el balón en distancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El entrenador lanza el balón y a la orden los jugadores reaccionan a ganar el mismo.</li> <li>• Se botará el balón al aire para ganar rebotes entre varios compañeros</li> </ul>	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Conclusiones:</b> Los ejercicios que se realizan ayudan a que el jugador aplique en el campo de juego cuando lo requiera, así como aplicar la reacción en los sistemas defensivos.</p>			

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.



**Bibliografía:** BELTRAN, J. O. (SIN FECHA). *1250 EJERCICIOS Y JUEGOS EN BALONCESTO*. BARCELONA ESPAÑA: PAIDOTRIBO

## TALLER 6

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE REACCIÓN EN EL BÁSQUET.

#### Objetivo

Valorar el desarrollo de la capacidad de reacción en el proceso de entrenamiento del básquet, realizando diferentes ejercicios.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y tareas	Imagen
<p>- Dar respuesta a una señal exterior.</p> <p>- A un cambio súbito de la situación</p>	<p>Es a partir del juego como método.</p> <p>Solo de este modo se puede desarrollar respuestas adecuadas.</p> <p><b>Método:</b> repeticiones <b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	<p>Ejemplos de juegos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en campo reducido.</li> <li>- en forma de mini torneos (2 tiempos de 3 min).</li> </ul> <p>-Iniciando con ventaja de puntos y limitando el tiempo de juego.</p> <p>- Salidas contraataque.</p> <p>- Ejercicios con varias pelotas y con varios aros con límite de tiempo de juego.</p> <p>-Variaciones de contrataque entre dos, tres y cuatro jugadores.</p>	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Conclusiones:</b> Los ejercicios que se realizan son de suma importancia para que el jugador aplique en el campo de juego cuando lo requiera y de esta manera adaptarlo a los movimientos en sistemas defensivos en zona.</p>			

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.


**Bibliografía:** BELTRAN, J. O. (SIN FECHA). *1250 EJERCICIOS Y JUEGOS EN BALONCESTO*. BARCELONA ESPAÑA: PAIDOTRIBO

## TALLER 7

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN EN EL BÁSQUET.

#### Objetivo

Valorar el desarrollo de la capacidad de anticipación en el proceso de entrenamiento del básquet.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y tareas.	Imagen												
Capacidad de anticipación	Desarrollar respuestas adecuadas según la situación de juego.  Prever situaciones de conflicto	- Realizar test de anticipación. (objetos móviles) El jugador se ubicará bajo el aro, y otro jugador estará en la línea de tiro libre. El ejecutante se colocará detrás de la línea que se encuentra situada a 2,5m de la zona de recepción. El jugador rival tendrá un balón en la zona de tiro libre al lanzarlo el otro jugador reaccionará a realizar defensa.	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Calificación</th> <th style="width: 50%;">Tiempo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Excelente</td> <td>0,2"</td> </tr> <tr> <td>Muy bueno</td> <td>0,3"</td> </tr> <tr> <td>Bueno</td> <td>0,4"</td> </tr> <tr> <td>Regular</td> <td>0,5"</td> </tr> <tr> <td>Insuficiente</td> <td>+de 5"</td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>	Calificación	Tiempo	Excelente	0,2"	Muy bueno	0,3"	Bueno	0,4"	Regular	0,5"	Insuficiente	+de 5"
Calificación	Tiempo														
Excelente	0,2"														
Muy bueno	0,3"														
Bueno	0,4"														
Regular	0,5"														
Insuficiente	+de 5"														
<p><b>Conclusiones:</b> El gran reto del entrenamiento de la defensa en el básquet es que los jugadores aprendan a anticiparse a la acción del rival, esto es la base para acciones defensivas eficientes y efectivas.</p>															

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** LÓPEZ, E. J. (2013). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona España : Paidotribo .

## TALLER 8

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN EN EL BÁSQUET.

#### Objetivo

Valorar el desarrollo de la capacidad de anticipación en el proceso de entrenamiento del básquet.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y tareas.	Imagen
<p>Para desarrollar la capacidad se debe realizar movimientos preparatorios antes y durante la acción adaptándolos a lo que pasará en el campo de juego.</p>	<p>- Con el fin de mejorar la percepción espacial y anticiparse ante situaciones de juego que se presenten.</p> <p><b>Método:</b> repeticiones <b>Técnica:</b> Indagación</p>	<p>- Lanzamientos de precisión variando la distancia.</p> <p>-Pases a diferente distancia, trabajando desplazamientos en defensa.</p> <p>-Defensa y bloqueos en cada lanzamiento del rival.</p>	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
		<p>- Saltos hacia diferentes zonas marcadas de aterrizajes.</p> <p>- Trabajo variado de la mano adelantada en desplazamiento.</p> <p>-Lanzamientos de media y larga distancia, y anticiparse hacer defensa.</p>	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Conclusiones:</b> La defensa en el básquet depende que los jugadores aprendan a anticiparse a la acción del rival, esto desarrollará las acciones defensivas que serán aplicadas en el campo de juego.</p>			

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** LÓPEZ, E. J. (2013). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona España : Paidotribo .

## TALLER 9

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN EN EL BÁSQUET.

#### Objetivo

Valorar el desarrollo de la capacidad de anticipación en el proceso de entrenamiento del básquet.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y tareas.	Imagen
<p>De este modo se puede desarrollar y mejorar la percepción espacial.</p> <p>Variación de la ejecución del movimiento.</p> <p>Variación de las condiciones externas.</p>	<p>- Con el fin de mejorar la sensación temporal y muscular que será adaptada en las acciones de juego que se den en la cancha y buscar cumplir los objetivos que se platee el entrenador con sus deportistas.</p> <p><b>Método:</b> repeticiones</p> <p><b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambio de ritmo durante el movimiento.</li> <li>- Cambio de dirección durante el movimiento</li> <li>- Cumplimientos de instrucciones de tiempo y de marcas intermediarias.</li> <li>-Utilización de implementos deportivos de tamaño y pesos diferentes.</li> <li>-Pases directos e indirectos precisos o desde la posición parada o corriendo.</li> <li>-Empleo acentuado de la fuerza en contacto con el rival.</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p> </div>
<p><b>Conclusiones:</b> El aprender a anticiparse a la acción del rival es de suma importancia en la defensa ya que de esta manera se obtendrá un desarrollo adecuado de los aspectos defensivos en la cancha.</p>			

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, balón medicinal pito y cronómetro.


**Bibliografía:** BELTRAN, J. O. (SIN FECHA). *1250 EJERCICIOS Y JUEGOS EN BALONCESTO*.

## TALLER 10

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE COORDINACIÓN EN EL BÁSQUET.

#### Objetivo

Valorar el desarrollo de la capacidad de coordinación en el proceso de entrenamiento del básquet.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y tareas.	Imagen												
Capacidad de coordinación	Desarrollar respuestas adecuadas ante una situación de juego.  Prever situaciones de conflicto.	- Realizar test de coordinación. Inicialmente el deportista se colocará en posición de salida alta tras la línea. A partir de la cual existirá un recorrido de 2 m. y a continuación siete conos colocados verticalmente y alineados, con una separación entre ellos de 1m. A la señal del entrenador, el deportista deberá recorrer a la máxima velocidad el slalom construido, sorteando en zig-zag los siete postes o conos.	 <p style="font-size: small; text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>												
			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Calificación</th> <th style="width: 50%;">Tiempo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Excelente</td> <td>0,4"</td> </tr> <tr> <td>Muy bueno</td> <td>0,5"</td> </tr> <tr> <td>Bueno</td> <td>0,6"</td> </tr> <tr> <td>Regular</td> <td>0,7"</td> </tr> <tr> <td>Insuficiente</td> <td>+de 7"</td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: small; text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>	Calificación	Tiempo	Excelente	0,4"	Muy bueno	0,5"	Bueno	0,6"	Regular	0,7"	Insuficiente	+de 7"
			Calificación	Tiempo											
			Excelente	0,4"											
			Muy bueno	0,5"											
			Bueno	0,6"											
			Regular	0,7"											
Insuficiente	+de 7"														
<p><b>Conclusiones:</b> El entrenamiento de la defensa en el básquet exige que los jugadores aprendan a coordinar sus propias acciones técnicas y las que exige el equipo ante la acción del rival, esto es la base para acciones defensivas eficientes y efectivas.</p>															

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** LÓPEZ, E. J. (2013). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona España : Paidotribo .






## TALLER 11

### ENTRENAMIENTO GENERAL DE LA CAPACIDAD DE COORDINACIÓN EN EL BÁSQUET.

#### Objetivo

Valorar el desarrollo de la capacidad de coordinación en el proceso de entrenamiento del básquet.

Fundamentos	Orientaciones metodológicas	Ejercicios y tareas.	Imagen
<p>Para desarrollar la capacidad es necesario realizar ejercicios de una acción conforme el programa motor.</p>	<p>- Coordinar los movimientos parciales del cuerpo en sentido espacial, temporal y dinámico.</p> <p><b>Método:</b> repeticiones <b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	<p>- Realizar dicha coordinación enfrentándose a un oponente o a un implemento respectivamente.</p> <p>-Trabajar ejercicios uno contra uno sin balón</p> <p>-Trabajar ejercicios uno contra uno con balón</p> <p>-Ejercicios de superioridad numérica</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p>Desarrollo de la coordinación realizando varios ejercicios con destrezas motoras encaminados a cumplir el objetivo.</p>	<p>- Coordinar movimientos según la situación de juego.</p>	<p>-Correr en zig- zag con cronometraje.</p> <p>-Coordinar diferentes elementos gimnásticos como por ejemplo, caminar, correr, saltar con el balón.</p> <p>-Coordinar elementos defensivos y ofensivos.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>

		<p>-Coordinar elementos de juego en forma de ejercicios complejos y coordinar varias técnicas deportivas en forma de acciones complejas de juego.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
--	--	---	--

**Conclusiones:** Para mantener y desarrollar una buena defensa en el básquet el entrenador debe realizar ejercicios encaminados al desarrollo de la coordinación del jugador para que pueda aplicar en un juego uno contra uno y también cuando su equipo lo requiera en la cancha..

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** LÓPEZ, E. J. (2013). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona España : Paidotribo .



## UNIDAD 2

### LOS SISTEMAS DE JUEGO Y LOS ELEMENTOS DEFENSIVOS EN EL BÁSQUET.

**Objetivo.** Relacionar los sistemas de juego y los elementos defensivos en el básquet.

#### **Desarrollo.**

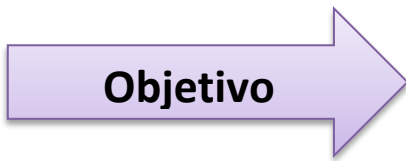
**Sistema de juego:** Comprende la organización de las acciones del jugador o jugadores, en la que están distribuidas las funciones de cada uno, logrando un conjunto homogéneo e identificable de todos los dispositivos tácticos que utiliza un equipo. Alude a la posición de los jugadores en el campo antes de ponerse la pelota en movimiento.

En relación a los sistemas defensivos Según (WISSEL, 2008, pág. 11) la defensa individual consiste en que cada jugador del equipo realiza el marcaje de un atacante concreto del otro equipo. Este seguimiento o defensa puede realizarse en todo el campo o a partir del medio campo.

**Conclusiones y Recomendaciones:** Los sistemas defensivos en zona se los debe establecer en el campo de juego según la necesidad del entrenador, y aplicarlos en el momento indicado, para contrarrestar el ataque de los rivales. Para aquello hay distintas defensas que nos pueden ayudar en el momento adecuado, pero haremos más relevancia en los sistemas defensivos en zona.

## TALLER N° 1

### TEMA: CARRERAS Y DESPLAZAMIENTOS:



Relacionar la carrera y los desplazamientos en el sistema de juego defensivo.

Conceptualización	Metodología para la enseñanza: carrera y desplazamiento	Procedimiento metodológico	DEMOSTRACIÓN
<p>Las carreras constituyen el medio principal y la forma fundamental de desplazamiento de los jugadores durante un partido de baloncesto.</p>	<p>- Primero: En el lugar adaptamos posición fundamental de defensa y realizamos movimientos de los brazos solamente.</p> <p>- Segundo: Realizar ejercicio de cangrejo y desplazarse a izquierda y derecha con movimiento coordinado de brazos y piernas.</p> <p>- Tercero: Correr y desplazarse adoptando la posición en defensa.</p> <p><b>Método:</b> repeticiones <b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	<p>- Los brazos no deben cruzarse por delante del cuerpo.</p> <p>- Debe prestarse atención a la forma de contacto del pie con el terreno.</p> <p>-Variaciones de correr y llegar a un punto específico a realizar defensa.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> La buena ejecución de los movimientos será de suma importancia para que los jugadores desarrollen una buena coordinación de brazos y piernas en desplazamientos de defensa y aplicarlos en la carrera.</p>			

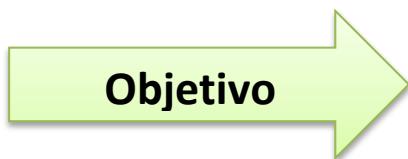
**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** SEOANE, A. M. (2010). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona España: Paidotribo.

## TALLER N° 2

### TEMA: CARRERAS CON ARRANCADA EXPLOSIVA (BALONCESTO).



Relacionar la carrera con arrancada como fundamento del sistema de juego defensivo.

Conceptualización	Metodología para carrera con arrancada explosiva	Procedimiento metodológico	DEMOSTRACIÓN
<p>Acción en la cual el cuerpo se pone en movimiento de forma rápida hacia adelante con impulso de los pies intercalados uno adelante y otro atrás para poder conseguir velocidad.</p>	<p>-A la señal del entrenador los jugadores arrancan con carrera explosiva a ganar el balón para ir a la canasta. Realizar variantes con número de jugadores y aplicar fundamentos de pases boteo y defensa.</p> <p>- El jugador se ubica bajo el tablero y empieza a realizar desplazamientos de lado a lado de la llave de la zona, a la señal del entrenador este realiza una carrera explosiva a coger el balón para realizar lanzamientos. Variar tipos de lanzamientos y de pases.</p> <p><b>Método:</b> repeticiones <b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	<p>La carrera se la debe realizar con buena coordinación de brazos y piernas.</p> <p>El desplazamiento en defensa debe ser coordinado y bien realizado para que el jugador lo pueda adaptar a una situación de juego.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> El baloncesto es un deporte que da muchas posibilidades de juego en equipo e individual, por lo tanto hay que desarrollar el control de la carrera con los desplazamientos ya que es un punto fundamental para hacer una buena defensa en el campo de juego.</p>			

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.



**Bibliografía:** SEOANE, A. M. (2010). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona España: Paidotribo.

### TALLER N° 3

#### TEMA: CARRERAS CON ARRANCADA EXPLOSIVA (BALONCESTO).

#### Objetivo

Relacionar la carrera con arrancada en como fundamento del sistema de juego defensivo.

CONCEPTUALIZACIÓN	Metodología para carrera con arrancada explosiva	Procedimiento metodológico	DEMOSTRACIÓN
<p>La carrera nos ayudará a desmarcarnos del rival, en especial en una defensa hombre a hombre o defensa personal.</p>	<p>- Primero: Desde una posición estática realizar la carrera explosiva.</p> <p>- Segundo: luego desplazarse a izquierda y derecha con movimiento coordinado de brazos y piernas.</p> <p>Realizar variantes de ejercicios.</p>	<p>Los brazos no deben cruzarse por delante del cuerpo.</p> <p>Debe prestarse atención a la forma de contacto del pie con el terreno.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

	<p>- Tercero: Correr y desplazarse adoptando la posición en defensa en la zona. Uno a uno</p> <p>Aplicando una posición defensiva adecuada. Hay que realizar variantes del ejercicio.</p> <p><b>Método:</b> repeticiones <b>Técnica:</b> Indagación</p>	<p>- Un alumno hace las funciones de jugador ofensivo y otro las de jugador defensa.</p> <p>El alumno que realiza la función de jugador defensa, imita el desplazamiento del jugador que finge como jugador, lo podemos hacer en parejas o grupos de varias personas para desarrollar la defensa.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p> <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> El baloncesto exige a los deportista el tener una buena defensa tanto individual como en equipo, para eso hay que adoptar bien cada uno de los aspectos defensivos y lograr incluirlos en las carreras y diferentes situaciones de juego.</p>			

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

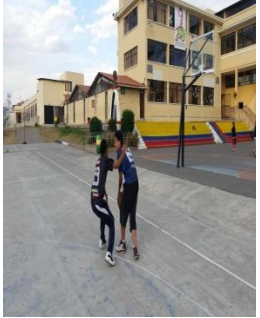

**Bibliografía:** SEOANE, A. M. (2010). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona España: Paidotribo.

## TALLER N° 4

### TEMA: DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE DIRECCIÓN Y GIROS. (BALONCESTO).

#### Objetivo

Comprender como los desplazamientos con cambio de dirección y los giros son interdependientes en la zona de juego

Conceptualización	Metodología para los desplazamientos con cambio de dirección y giros.	Procedimiento metodológico	DEMOSTRACIÓN
<p>Dentro de la gran variedad de movimientos los deportistas deben aprender a girar, a realizar cambios de dirección y a desplazarse en el campo de juego, esto ayudará a que puedan desmarcarse de una defensa individual.</p>	<p><b>Primero:</b> Desde una posición estática, dar dos pasos: el primero para realizar el amago y el segundo para hacer el cambio hacia la nueva dirección. Hacer variantes del ejercicio</p> <p>Realizar pivoteo, girando a la derecha y a la izquierda.</p> <p><b>Segundo:</b> En el desplazamiento tocar la marca establecida en la cancha y cambiar de dirección.</p> <p>Realizar el ejercicio con balón, con un defensa, etc.</p>	<p>- El primer paso debe de ser lento para que el defensa reaccione al amago, y el segundo, corto y explosivo. En un último paso debe inclinarse el tronco hacia adelante.</p> <p>- Marcar en el piso señales, círculos o poner implementos como conos, platos. La intensidad de la marcha debe aumentar paulatinamente.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>

	<b>Método:</b> juego <b>Técnica:</b> instrucción directa		
--	---	--	--

**Observaciones:** Es importante que el deportista pueda combinar los giros, los cambios de dirección con la carrera y las pausas en el campo de juego, esto ayudará a que pueda solucionar conflictos y situaciones de juego complejas.

**Tiempo:** 40 minutos.

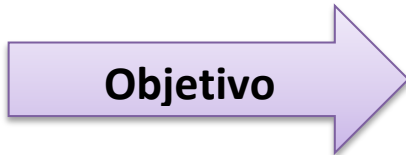
**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, conos y platillos, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** RUSH, F. (2009). *Entrenamiento de basketball*. Argentina: El Cid Editor.





## TALLER N° 5

### TEMA: DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE DIRECCIÓN Y GIROS. (BALONCESTO).



Comprender como los desplazamientos con cambio de dirección y los giros son interdependientes en la zona de juego

Conceptualización	Metodología para los desplazamientos con cambio de dirección y giros.	Procedimiento metodológico	DEMOSTRACIÓN
<p>Dentro de la gran variedad de carreras, el cambio de dirección y los giros constituye un importante medio con el cual los jugadores pueden perder su marca.</p>	<p>-Hacer el cambio de dirección después de una carrera, con balón y sin balón.</p> <p>-Realizar giros pasando los obstáculos como conos, platos.</p> <p>-Realizar cambios de dirección y giros frente a un defensa.</p> <p>-Realizar cambios de dirección y giros frente varias defensas.</p> <p>-Realizar los cambios de dirección durante la carrera hacia diferentes direcciones.</p> <p><b>Método:</b> juego <b>Técnica:</b> Indagación</p>	<p>-Realizar dos o tres cambios durante el recorrido.</p> <p>-Realizar giros ante varios defensas para salir de la marca, buscando ayuda o colaboración defensiva</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>



**Observaciones:** El deportista debe ser capaz de fusionar los cambios de dirección y giros con las carreras y arrancadas que se necesitan en el baloncesto para poder realizar una buena defensa aplicando desplazamientos, colaboración defensiva, protección al cesto y adoptando una buena posición defensiva.

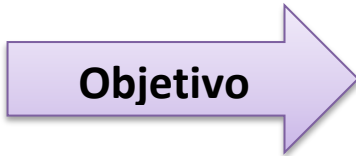
**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, conos y platillos, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** RUSH, F. (2009). *Entrenamiento de basketball*. Argentina: El Cid Editor.

## TALLER N° 6

### TEMA: EJERCICIOS DE APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS EN ZONA.



Aplicar los diferentes elementos técnicos y los desplazamientos con cambio de dirección, los giros de forma interdependiente en la zona de juego defensiva.

DESARROLLO DEL EJERCICIO	GRÁFICO	FUNDAMENTACIÓN
<p><b>Procedimiento</b>                      Por parejas, el jugador sin balón se encuentra de frente al pasador y cuando este le hace una señal auditiva debe girarse con celeridad y recibir el balón. Podemos complicar el ejercicio dando unas consignas a números o a colores :</p> <p>Amarillo: Pivotar a la derecha                      Morado: Pivotar a la izquierda.                      Rojo: Reverso a la derecha                      Negro: Reverso a la izquierda</p> <p><b>Método:</b> repeticiones  <b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>	<p>El desplazamiento debe ser el adecuado para poder realizar una buena defensa y al complementar los giros en pivoteo también es muy importante el saber reaccionar de una manera adecuada en el campo de juego.</p> <p>La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión, que será más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor. A este ejercicio podemos ponerle variantes con rivales, con tiempo, con canastas, etc.</p>
<p><b>Observaciones:</b> El deportista debe saber interpretar cuando correr con su marca y cuando desplazarse para poder realizar una buena defensa con y sin balón en las diferentes situaciones de juego.</p>		

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, conos, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** RUSH, F. (2009). *Entrenamiento de basketball*. Argentina: El Cid Editor.


## TALLER N° 7

### TEMA: EJERCICIOS DE APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS EN ZONA.

#### Objetivo

Aplicar los diferentes elementos técnicos y los desplazamientos con cambio de dirección, los giros de forma interdependiente en la zona de juego defensiva.

DESARROLLO DEL EJERCICIO	GRÁFICO	FUNDAMENTACIÓN
<p>Establecer un recorrido en zig-zag e zona defensiva de 30 m. para efectuarlo en dribling de contrataque.</p> <p>Juegos de 1 contra 1 en diferentes posiciones del campo.</p> <p>Podemos efectuar competiciones sobre el número de pases hechos en un determinado tiempo, aunque con ello se desvirtúa la técnica del pivote.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	<p>Mantener el equilibrio y para poder ejecutar otra acción posterior.</p> <p>Saber en todo momento donde y cuando se va a pasar según las situaciones de juego.</p>

<p>Por parejas, un jugador se sitúa estáticamente y el otro se desplaza continuamente en un recorrido predeterminado, hacia la derecha y hacia la izquierda, en estas posiciones, ambos realizan pases.</p> <p><b>Método:</b> juego</p> <p><b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	<p>Al efectuar el desplazamiento las piernas se extenderán e impulsándose sobre las puntas de los pies y transmitiendo la fuerza a los brazos que se extenderán para efectuar el lanzamiento.</p>
<p><b>Observaciones:</b> El jugador debe saber combinar todos los aspectos defensivos para poder aplicarlos al realizar las diferentes zonas siempre incluyendo las carreras, cambios de dirección y giros que serán de suma importancia en el proceso de desarrollo del deportista..</p>		

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, conos, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** RUSH, F. (2009). *Entrenamiento de basketball*. Argentina: El Cid Editor.

## TALLER N° 8

### TEMA: EJERCICIOS DE APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS EN ZONA.

#### Objetivo

Aplicar los diferentes elementos técnicos y los desplazamientos con cambio de dirección, los giros de forma interdependiente en la zona de juego defensiva.

DESARROLLO DEL EJERCICIO	GRÁFICO	FUNDAMENTACIÓN
<p>Establecer un recorrido con obstáculos y aplicar cambios de dirección y desplazamientos para ganar el balón realizando un ataque a la canasta.</p>	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>	<p>Realizar el ejercicio manteniendo una buena carrera y aplicando los giros y cambios de dirección para encestar.</p>
<p>Juegos de 1 contra 1 aplicando la posición defensiva correcta y desplazándose.</p>	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>	<p>Seguirle en todo momento a su rival para evitar que enceste, aplicar una defensa individual hasta quietar el balón. Realizar variantes del ejercicio</p>
<p>En grupos de tres personas dos realizarán el pase y el del centro quitará el balón, esto ayudará a que el jugador reaccione rápidamente a las acciones que se le presenten. <b>Método:</b> juego <b>Técnica:</b> instrucción directa</p>	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>	<p>Al efectuar el ejercicio el jugador defensa debe realizar bien los giros y su marca debe ser de presión para poder robar el balón. Realizar variantes del ejercicio, con más jugadores pasadores y defensas.</p>

**Observaciones:** El jugador debe estar dispuesto a reaccionar de una manera adecuada al realizar una defensa de presión, y poder adaptarla a la defensa individual y defensa en zona.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, conos, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** RUSH, F. (2009). *Entrenamiento de basketball*. Argentina: El Cid Editor.


## TALLER N° 9

### TEMA: EJERCICIOS DE APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS EN ZONA.

#### Objetivo

Aplicar los diferentes elementos técnicos y los desplazamientos con cambio de dirección, los giros de forma interdependiente en la zona de juego defensiva.

DESARROLLO DEL EJERCICIO	GRÁFICO	FUNDAMENTACIÓN
<p>- Pases entre una pareja con un defensor en el centro.</p> <p>- Botar libremente por la pista, y a la señal del entrenador, intercambiar el balón con otro jugador, pero sin parar de botar (no hay que interrumpir el bote, ni cometer violaciones).</p> <p>En medio de la zona defensiva, botar siguiendo las instrucciones de señales del entrenador (voz, silbato, golpeo, palmas, etc.), cambio de velocidad, de dirección, cambio de mano, reverso, etc.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p> <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	<p>Es de suma importancia que los ojos tienen que estar viendo lo que está sucediendo en el campo en todo momento. Los ojos no deben mirar el balón, hay que sentir el balón y no mirarlo. Los jugadores han de ser capaces de moverse sin mirar el balón (como si éste fuera una prolongación de la mano). Aplicar vista periférica.</p>

<p>- El mismo ejercicio anterior en grupos de 3 ó 5 (con uno ó 2 defensores).</p> <p>- En un cuadrado de 3 metros de lado, un jugador con balón intentara mantener el dribling, evitando que el defensor se lo arrebate.</p> <p><b>Método:</b> juego</p> <p><b>Técnica:</b> Indagación</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	<p>Girado hacia dentro, haciendo que el balón sea llevado entre las piernas.</p> <p>Girado hacia fuera, haciendo que el cuerpo vaya antes que el balón y la muñeca haga el efecto “rosca” a la hora de llevar el balón</p>
<p><b>Observaciones:</b> Hay que tener la capacidad para poder salir de situaciones de juego de dos jugadores contra uno, para eso hay que desarrollar bien la defensa con giros y cambios de dirección rápidos..</p>		

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, conos, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** RUSH, F. (2009). *Entrenamiento de basketball*. Argentina: El Cid Editor.



## UNIDAD 3

### MEDIOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA DEFENSIVA.

**Objetivo:** Valorar y aplicar los medios básicos de la técnica y la táctica defensiva en el básquet.

**Desarrollo:** La defensa no es la prioridad para la mayoría de los jugadores y entrenadores en los partidos. ¿Por qué pasa eso? Para empezar, cuando aprendes a defender en baloncesto no es fácil, pero lo puedes hacer. Tristemente, la mayoría de los jugadores y entrenadores no le ponen mucho empeño y tiempo a la defensa en la cancha. Otra de las razones por las que no se enfocan en mejorar la defensa es porque no es tan divertido como otros aspectos del juego. Sí, tirar, botar, pasar y otros aspectos ofensivos se disfrutan más al aprenderlos, enseñarlos y practicarlos.

Pero con el objetivo de ser completos en todos los aspectos del juego, los jugadores y entrenadores deben dedicar una parte de su tiempo en aprender la defensa. ¡Es esencial para su éxito! Los 10 criterios en la lista de abajo te ayudarán a determinar si un jugador puede ser considerado completamente defensivo.

**Conclusiones y recomendaciones:** Hay un dicho, "Un buen ataque gana juegos, pero una buena defensa gana campeonatos." Es una declaración muy común cuando describes a los equipos de baloncesto más exitosos – en cualquier nivel de juego.


## TALLER 1

### MEDIOS BÁSICOS TÉCNICO-TÁCTICOS.

#### Objetivo

Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa.

MEDIOS BÁSICOS TEC-TÁCT.	RECOMENDACIONES	FIGURA
<p>1. En la defensa en la zona y de 1 vs 1 Aplicar la defensa individual en juegos de reacción y de competencias.</p>	<p>Toda acción que se realice en la cancha siempre te llevará a realizar una defensa de 1 vs 1, en la zona siempre se protegerá el lugar de cada jugador.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p>2. Se debe realizar la defensa correcta según el ataque del rival, conociendo si es derecho o izquierdo para poder atacar su lado débil.</p>	<p>Conocer el lado débil del oponente para, estar en posición de robarle la bola. Realizar varios ejercicios en parejas con balón y de esta manera desarrollar la defensa.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

<p><b>3.</b> Debes moverte de una manera adecuada con tu rival para robarle el balón</p>	<p>El desplazamiento adecuado es el arma fundamental para robar el balón. Si se aplica una buena posición defensiva y el desplazamiento es el adecuado siempre se podrá robar el balón. Hay que hacer variantes del ejercicio de desplazamiento.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
--	--	--

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:** Para cumplir el objetivo de mejorar la defensa, los jugadores deben entrenar de una manera consiente para desarrollar los aspectos defensivos.

Se recomienda siempre realizar una defensa individual para que los jugadores se adapten a las acciones de juego

**Tiempo:** 50 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.



**Bibliografía:** PÉREZ, L. C. (2006). *Manual de básquetbol*. México: Camara nacional de la industria .


## TALLER 2

### MEDIOS BÁSICOS TÉCNICO-TÁCTICOS.

#### Objetivo

Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa.

MEDIOS BÁSICOS TEC-TÁCT.	RECOMENDACIONES	FIGURA
<p>1. Si tu oponente decide conducir el balón, obstruye su paso con cuerpo entre él y la canasta.</p>	<p>Si tu oponente se pone en posición de tiro pon tu mano en su lado fuerte. Si es más alto coloca tu mano en su cara para obstruir su visibilidad. Salta cuando tu oponente salte para que no te realice ninguna finta. Realizar variantes del ejercicio.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p>2. No dejes que te gane la bola el poste bajo o el alto ya que estarás en problemas.</p>	<p>Al hacer defensa debes aplicar un bloqueo fuerte y ganar la posición sin salir del cilindro para no realizar una falta y para no dejar que lance tu rival y ganar el rebote. Siempre debes aplicar la protección al cesto y la colaboración defensiva para poder ganar un rebote. Realizar variantes del ejercicio</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p>3. Es más alto que tu trata de mantener el</p>	<p>Si es bien realizado el ejercicio el rival estará forzado a pasar el balón y</p>	

<p>cilindro con todo el cuerpo recto realizando una buena defensa.</p>	<p>de esta manera se podrá robar el balón o contrarrestar el ataque.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
--	--	--

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:** La defensa es de gran utilidad para los entrenadores y jugadores. Por lo tanto deben aplicarla de una manera limpia sin querer dañar al rival, pero fuerte en el sentido de querer robar el balón. Se recomienda realizar prácticas de bloqueos, giros y saltos para poder ganar el balón.

**Tiempo:** 50 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

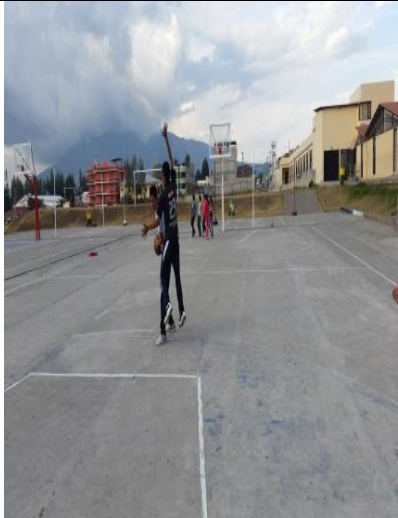

**Bibliografía:** PÉREZ, L. C. (2006). *Manual de básquetbol*. México: Camara nacional de la industria .


### TALLER 3

## MEDIOS BÁSICOS TÉCNICO-TÁCTICOS.

### Objetivo

Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa.

MEDIOS BÁSICOS TEC-TÀCT.	RECOMENDACIONES	FIGURA
<p>1. La defensa se la debe realizar con presión, al poner una mano en frente de tu rival hay que tratar de golpear el balón hacia abajo si alguien intenta lanzárselo.</p>	<p>Es de mucho riesgo realizar la defensa ya que puedes hacer falta, pero es muy importante hacerla manteniendo un buen fundamento de defensa para evitar el ataque y lanzamiento del rival.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p>2. Si el poste gana la bola ponte detrás de él manteniendo el cilindro y colócate entre él y la canasta, obstrúyelo con un brazo en su espalda y el otro arriba.</p>	<p>De esta manera se puede evitar la penetración a la canasta y se obliga al rival a que falle, ganando de esta manera el rebote.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

<p><b>3.</b> Mantén el cilindro con tus manos arriba, esto ayudará a evitar un pase o tiro.</p>	<p>Hay que hacer una defensa muy fuerte sin tratar de golpearlo para que no nos piten una falta.</p>	
		<p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:**

El estado físico de los jugadores debe ser bueno, para poder llegar a las diferentes bolas de pase y lanzamiento durante el juego. Es importante conocer al rival, con qué mano lanza, cuál es su lado fuerte para que de esta manera se pueda evitar el ataque del equipo contrario.

**Tiempo:** 50 minutos.

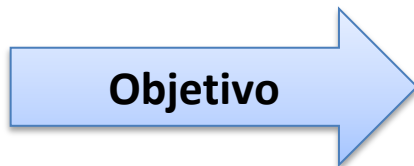
**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** PÉREZ, L. C. (2006). *Manual de básquetbol*. México: Camara nacional de la industria .



## TALLER 4

### SISTEMAS DEFENSIVOS. DEFENSA EN ZONA



Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa 2-3.

Zona	METODOLOGÍA	GRÁFICO
<b>Zona 2-3</b>	<p>Realizar un partido para ver el conocimiento que tienen los jugadores de esta zona.</p> <p>(x1) se ubica en la línea de tres puntos en el lado derecho de la zona.</p> <p>(x2) se ubica en la línea de tres puntos en el lado izquierdo de la zona.</p> <p>(x3) se ubica en la llaves de la zona parte derecha, como poste alto o poste bajo</p> <p>(x4) se ubica en la llaves de la zona parte izquierda, como poste alto o poste bajo.</p> <p>(x5) se ubica en el centro de la zona como pívot en función de si existe o no un jugador pívot y poste alto.</p>	<p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p> <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> Esta zona es muy efectiva para contrarrestar el ataque del equipo contrario que tenga buenos filtradores. Evita el 1vs 1 y permite una salida rápida en contra ataque. También forma un triángulo fuerte para los rebotes.</p> <p>Los inconvenientes en esta zona se presentan cuando no se cuida la línea de fondo, el giro rápido de los jugadores y los lanzamientos triples.</p>		

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** SEOANE, A. M. (2010). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona España: Paidotribo.





## TALLER 5

### SISTEMAS DEFENSIVOS. DEFENSA EN ZONA

#### Objetivo

Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa 2-3.

Zona	METODOLOGÍA	GRÁFICO
<p><b>Zona 2-3</b></p>	<p>El defensor (X1) siempre sale al balón</p> <p>Si (1) pasa el balón a (2), (X2) defiende al balón y (X1) cierra las espaldas de su compañero.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
	<p>Si (1) pasa el balón a (3), (X1) defiende al balón y (X2) cierra las espaldas del compañero</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

	<p>Si (1) pasa el balón a (4), (X4) defiende al balón y (X5) cierra las espaldas de su compañero.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
	<p>Si (1) pasa el balón a (5), (X5) defiende al balón, y los demás jugadores cierran la zona..</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> Esta zona es muy efectiva para contrarrestar el ataque del equipo contrario que tenga buenos filtradores. Evita el 1vs 1 y permite una salida rápida en contra ataque. También forma un triángulo fuerte para los rebotes.</p> <p>Los inconvenientes en esta zona se presentan cuando no se cuida la línea de fondo, el giro rápido de los jugadores y los lanzamientos triples.</p>		

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.



**Bibliografía:** SEOANE, A. M. (2010). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona España: Paidotribo.

## TALLER 6

### SISTEMAS DEFENSIVOS. DEFENSA EN ZONA

#### Objetivo

Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa 2-1-2

Zona	METODOLOGÍA	GRÁFICO
<b>Zona 2-1-2</b>	<p>Se realizará un partido de básquet para ver que saben los jugadores sobre esta zona.</p> <p>(x1) se ubica en la línea de tres puntos en el lado derecho de la zona.</p> <p>(x2) se ubica en la línea de tres puntos en el lado izquierdo de la zona.</p> <p>(x3) se ubica en la llaves de la zona parte derecha, como poste alto o poste bajo</p> <p>(x4) se ubica en la llaves de la zona parte izquierda, como poste alto o poste bajo.</p> <p>(x5) se ubica en el centro de la llaves entre x1-x2-x3-x4, y se encargará de contrarrestar los cortes y pases al centro.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> Tiene relación con la zona 2-3, con la diferencia que el pívot va en el centro de la llaves más adelantado del poste alto y bajo. La función de esta zona es evitar los cortes por el eje de las llaves que se defiende y la recepción de los pases internos en la línea de tiro libre y la secuencia de movimiento siempre se la realizará cubriendo la espalda del compañero. Esta zona ayuda a que el equipo contrario no pueda encestar con los filtradores pero el ataque del poste alto y bajo es contundente.</p>		

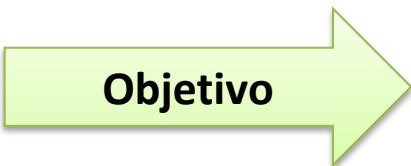
**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.



**Bibliografía:** BELTRAN, J. O. (SIN FECHA). *1250 EJERCICIOS Y JUEGOS EN BALONCESTO*. BARCELONA ESPAÑA: PAIDOTRIBO.


## TALLER 7

### SISTEMAS DEFENSIVOS. DEFENSA EN ZONA



Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa 2-1-2

Zona	METODOLOGÍA	GRÁFICO
<p><b>ZONA 2-1-2</b></p>	<p>Si (1) pasa el balón a (2), (X1) defiende al balón y (X2) cierra sus espaldas y viceversa, para evitar pases y cortes de los jugadores del equipo rival.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
	<p>Si (1) pasa el balón a (4), (X4) defiende al balón, y (X5) cierra sus espaldas, protegiendo el tablero con (X3), y la punta de las llaves con (X1) y (X2).</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>

	<p>Si (1) pasa el balón a (5), (X5) defiende al balón, evitando los cortes y los pases al pívot del equipo contrario, (X4) y (X3) cierran las espaldas de su compañero, haciendo un bloqueo al equipo rival, (X1) y (X2) cierran la zona evitando que el rebote sea ganado por sus rivales.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> Tiene relación con la zona 2-3, con la diferencia que el pívot va en el centro de la llaves más adelantado del poste alto y bajo. La función de esta zona es evitar los cortes por el eje de las llaves que se defiende y la recepción de los pases internos en la línea de tiro libre y la secuencia de movimiento siempre se la realizará cubriendo la espalda del compañero. Esta zona ayuda a que el equipo contrario no pueda encestar con los filtradores pero el ataque del poste alto y bajo es contundente.</p>		

**Tiempo:** 40 minutos.

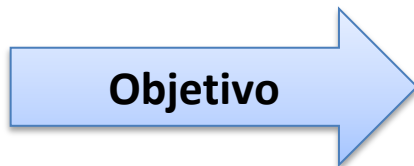
**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** BELTRAN, J. O. (SIN FECHA). *1250 EJERCICIOS Y JUEGOS EN BALONCESTO*. BARCELONA ESPAÑA: PAIDOTRIBO.





## TALLER 8

### SISTEMAS DEFENSIVOS. DEFENSA EN ZONA



Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa, 1-2-2.

Zona	METODOLOGÍA	GRÁFICO
<p><b>Zona 1-2-2</b></p>	<p>Se realizará un partido para ver el conocimiento que tienen los jugadores sobre esta zona</p> <p>(x1) se ubica en la línea de tres puntos como jugador en la punta de la zona.</p> <p>(x2) se ubica en la llaves de la zona parte derecha, defendiendo la línea de tiro libre.</p> <p>(x3) se ubica en la llaves de la zona parte izquierda, defendiendo la línea de tiro libre</p> <p>(x4) se ubica en el fondo de la llaves de la zona parte izquierda, como poste alto o poste bajo.</p> <p>(x5) se ubica en el fondo de la llaves de la zona parte derecha, como poste alto o poste bajo.</p>	<div style="text-align: center;">  <p>DEFENSA</p> </div> <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p> <div style="text-align: center;">  <p>ATAQUE</p> </div> <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> Esta zona inicia con un jugador en punta el cual debe ser un defensa muy rápido, los jugadores 2 y 3 deben ir en la línea de tiro libre, los jugadores 4 y 5 defendiendo el tablero. Esta zona es débil en el centro de la botella.</p> <p>Es muy efectiva para contrarrestar el ataque del equipo contrario cuando tiene lanzadores de tres puntos. La secuencia de movimiento siempre se la realizará cubriendo la espalda del compañero.</p>		

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.



**Bibliografía:** SEOANE, A. M. (2010). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona España: Paidotribo.

## TALLER 9

### SISTEMAS DEFENSIVOS. DEFENSA EN ZONA

#### Objetivo

Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa, 1-2-2.

Zona	METODOLOGÍA	GRÁFICO
<p><b>Zona 1-2-2</b></p>	<p>El defensor (X1) siempre sale al balón</p> <p>Si (1) pasa el balón a (3), (X2) defiende al balón, cubriendo la espalda (X1) de su compañero.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
	<p>Si (1) pasa el balón a (2), (X1) defiende al balón y (X2) protege la espalda de su compañero.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

Si (1) pasa el balón a (4), (X4) defiende al balón y (X5) cierra la línea de pase (X3) y (X1) cierran las espaldas de sus compañeros, (X1) cierra la zona.



Fuente: Antonio Aguilar

Si (1) pasa el balón a (5), (X5) defiende al balón y (X3) cierra la línea de pase (X2) y (X4) cierran las espaldas de sus compañeros, (X1) cierra la zona..



Fuente: Antonio Aguilar

**Observaciones:** Esta zona inicia con un jugador en punta el cual debe ser un defensa muy rápido, los jugadores 2 y 3 deben ir en la línea de tiro libre, los jugadores 4 y 5 defendiendo el tablero. Esta zona es débil en el centro de la botella.

Es muy efectiva para contrarrestar el ataque del equipo contrario cuando tiene lanzadores de tres puntos. La secuencia de movimiento siempre se la realizará cubriendo la espalda del compañero.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** SEOANE, A. M. (2010). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona España: Paidotribo.



## TALLER 10

### SISTEMAS DEFENSIVOS. DEFENSA EN ZONA

#### Objetivo

Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa 1-3-1

Zona	METODOLOGÍA	GRÁFICO
<b>Zona 1-3-1</b>	<p>Se realizará un partido para ver el conocimiento que tienen los jugadores sobre esta zona.</p> <p>Los jugadores x1 y x5 son los más rápidos, ya que son los que deben llegar a mayor número de acciones de pase y de situaciones de 2 vs 1.</p> <p>Los jugadores 2 y 3 son el alero alto y el poste más rápido. Realizan también 2 vs 1 y entran desde fuera de la zona por el rebote.</p> <p>El jugador 4 es el poste más grande y lento. Protege la zona y evita los posibles cortes y pases interiores.</p>	 <p style="font-size: small;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> El sistema defensivo en zona 1-3-1 es uno de los más efectivos porque ayuda a contrarrestar el ataque en filtros y lanzamientos del equipo contrario y al mismo tiempo se convierte en una zona de presión. Los jugadores se ubican en los puestos establecidos, uno en la línea de Saturno para defender lanzamientos, tres jugadores hacen una línea en la llave y el pívot siempre defenderá el tablero.</p> <p>Hay que mantener un estado físico adecuado y realizar la rotación de los jugadores de una manera correcta para tener resultados. En esta zona siempre se realizará la sucesión de puestos cubriendo la espalda del compañero</p>		

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.



**Bibliografía:** Rush, F. (2009). *Entrenamiento de basketball*. Argentina: El Cid Editor.

## TALLER 11

### SISTEMAS DEFENSIVOS. DEFENSA EN ZONA



Aplicar los medios técnico tácticos en zona de defensa 1-3-1

Zona	METODOLOGÍA	GRÁFICO
<b>Zona 1-3-1</b>	<p>El jugador x1, ubicado en punta de la zona de defensa, ocupa y se mueve por toda la parte frontal (zona central de la línea de Saturno). Al ser el defensor más rápido, será el que se encargue de llevar el balón hacia las esquinas superiores donde podrá realizar la ayuda con X 2 ó X3 (zonas laterales).</p> <p>Los jugadores X2 y X3, situados en las alas, se mueven siempre cerrando la zona. Son los que realizan el trap con X1 en las esquinas superiores y con X5 en las inferiores.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>

	<p>El jugador x4 es el más importante para realizar la defensa.</p> <p>Defiende a todos los postes contrarios, obstruyendo el pase del poste alto o bajo.</p> <p>El área de la zona que cubre es muy corta, por tal motivo no debe abandonarlo y siempre debe tratar de robar los balones y no permitir que el balón llegue a la canasta.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
	<p>El jugador x5 cubre toda la línea de fondo protegiendo el tablero, Su función más importante es realizar los 2 vs 1 en las esquinas inferiores con 2 ó 3.</p> <p>Es muy importante que 5 no suba a defender ya que dejará su zona libre para que ataque el equipo contrario de una manera fácil. Es más importante que cubra todas las penetraciones por la línea de fondo.</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p><b>Observaciones:</b> El sistema defensivo en zona 1-3-1 es uno de los más efectivos porque ayuda a contrarrestar el ataque en filtros y lanzamientos del equipo contrario y al mismo tiempo se convierte en una zona de presión. Los jugadores se ubican en los puestos establecidos, uno en la línea de Saturno para defender lanzamientos, tres jugadores hacen una línea en la llave y el pívot siempre defenderá el tablero.</p> <p>Hay que mantener un estado físico adecuado y realizar la rotación de los jugadores de una manera correcta para tener resultados. En esta zona siempre se realizará la sucesión de puestos cubriendo la espalda del compañero</p>		

**Tiempo:** 40 minutos.

**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, balones, pito y cronómetro.

**Bibliografía:** Rush, F. (2009). *Entrenamiento de basketball*. Argentina: El Cid Editor.

## **6.7. Impactos**

### **Socio-Educativo**

Los deportistas que practican o se deciden por deportes colectivos como el básquet, ellos con la orientación y capacitación estarán siendo parte de un nuevo proceso educativo-deportivo; esto a la vez tendrá una proyección positiva hacia los niños y jóvenes que son la generación que en futuro inmediato tendrá en sus manos el éxito o fracaso deportivo.

La propuesta nace de una necesidad deportiva por lo tanto se incrementa los niveles de credibilidad de la institución en la sociedad. Se alcanza formación integral del deportista. Se eleva el nivel formativo y competitivo del deporte en general.

### **Personal**

La propuesta tuvo un impacto en el nivel de autoestima de los niños deportistas, por salud y ocupar de mejor manera el tiempo libre, mejorando así su calidad de vida.

### **Sobre el Conocimiento e Intelecto**

La propuesta establece una nueva visión sobre las tendencias actuales de la preparación de los deportes del básquet.

Las soluciones de preparación nacen de la iniciativa, el pensamiento innovador y creativo del niño deportista. Se entiende que el baloncesto es un deporte de gran exigencia física y mental por lo tanto se requiere de deportistas con una gran capacidad intelectual en todas sus manifestaciones (inteligencia emocional).

## **6.8. Difusión**

La difusión fue a través de la socialización de la propuesta en liga deportiva cantonal de Cayambe, donde se realizó la investigación con los entrenadores.

Particularmente se orientará una charla sobre la problemática que ha sido objeto de investigación y estudio, a los entrenadores y profesores de estas escuelas.

## 6.9. Bibliografía

- BARBOZA, E. (2009). *Basquetbol*. Argentina: El Cid Editor.
- BELTRAN, J. O. (SIN FECHA). *1250 EJERCICIOS Y JUEGOS EN BALONCESTO*. BARCELONA ESPAÑA: PAIDOTRIBO.
- BEQUER, G. (2008). *La Motricidad en la Edad Preescolar*. Armenia, Colombia: Kinesis, 2ª edición.
- BEQUER, M. (2009). *Teoría del sistema sensomotor*. Recuperado el 18 de 02 de 2014, de [alegomez.comunidadcoomeva.com/.../teorayconceptualizacindelsis temas](http://alegomez.comunidadcoomeva.com/.../teorayconceptualizacindelsis temas).
- BETRÁN, J. O. (sin fecha). *1250 ejercicios y juegos en el baloncesto*. Barcelona: paidotribo.
- BOMPA, T. (2005). *entrenamiento para jovenes deportistas primera Edición* . España: Hispano Europa.
- Cárdenas Vélez, D. (Marzo de 2006). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd94/balonces.htm>
- Castillo, J. M. (2005). *Deporte y calidad de vida*. España: Librería deportivos.
- CHARCHABAL PEREZ, D. (2012). *Programa de enseñanza para la formación básica del basquetbolista*. Cuba: Editorial Universitaria.
- CRUZ, R. (2008). *De la A a la Z en los deportes*. Barcelona, España: Everest.
- DELGADO, D. P. (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. Madrid, España: Pila Teleña.
- Feliu, a. C. (1994). ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO . *Dossier*, 14.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. (2010). *Alto rendimiento deportivo*. Recuperado el 25 de 02 de 2014, de [portal.veracruz.gob.mx/pls](http://portal.veracruz.gob.mx/pls)
- GARCÍA, G. (2011). *Preparación técnica del deporte*. Recuperado el 18 de 02 de 2014, de [portal.inder.cu/index.php](http://portal.inder.cu/index.php)
- Garzarelli, J. (2009). *Deporte psicología y deportes. FUNDAMENTOS DEL SERVICIO PSICOLÓGICO*, 17.

- Garzarelli, J. (2009). *Fundamentos del servicio psicológico deportivo*. Argentina: El Cid Editor.
- GISPED, L. (2008). *Proyecto de valores*. Recuperado el 21 de 02 de 2014, de [es.scribd.com/doc/99370415/Proyecto-de-Valores-de-Extencion](http://es.scribd.com/doc/99370415/Proyecto-de-Valores-de-Extencion)
- GONZALES LOMELI, D. (2006). *ESTRATEGIAS REFERIDAS AL APRENDIZAJES*. MEXICO: PEARSON.
- HERNÁNDEZ, H. P. (2006). *Teoría y metodología del entrenamiento*. Recuperado el 20 de 02 de 2014, de [www.sisman.utm.edu.ec](http://www.sisman.utm.edu.ec)
- JAIMES, F. M. (2012). *Capacidades cordinativas*. Recuperado el 19 de 02 de 2014, de <http://www.cmuch.mx/plataforma/lecturas/artaje3/Capacidades%20coordinativas.pdf>
- JIMÉNEZ BOSQUE, J. (2006). La dimensión científica del deporte actual. *Revista Cubana de Cultura Física*, 58.
- JORGE, V. (2003). *Pedagogia socio crítica y Cultura Física imprenta*. Ibarra: UTN.
- LÓPEZ, E. J. (2013). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona España : Paidotribo .
- martinez, E. (2002). *pruebasa de aptitud*. España: Paidotribo.
- MARTÍNEZ, O. (2008). Recuperado el 18 de 02 de 2014, de Enseñar competencias sin contenidos: [www.eumed.net/rev/ced/02/cam.htm](http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam.htm)
- MONDONI, M. (2008). *Progresión Metodológica de la ensañanza del Minibasket*. Italia: traducido español Carlos fernando garcia .
- Montes, G. (febrero de 2012). *Problemas en lectura*. Obtenido de <http://dislexiadiscalculia-educespecial.blogspot.com/2012/02/cual-es-la-diferencia-entre-la-dislexia.html>
- MORA, L. (2007). Baloncesto nivel basico. Quito.
- MORA, L. (2007). Baloncesto nivel basico. Quito.
- MORAN, A. (2011). *Fundamentos tecnicos tacticos defensivos en baloncesto*. Argentina: El Cid Editor.

- Muños, A. (2010). *Procesos deportivos Metodológicos para Técnicas y Monitores*". España: Paidotribo.
- MUÑOZ, A. (2010). *Procesos Metodológicos para técnicas y Monitores*". España: Paidotribo.
- Nagashima, S. (2006). *Metodo e entrenamiento*. España: ALAS EDITORIAL.
- Oller, M. V. (2013). *Manual de minibasket para entrenadores y directores técnicos*. Barcelona España: Paidotribo.
- POSADA. (2007). *Ideas prácticas para la enseñanza de la Educación Física*. Levida: Agonos.
- RODRÍGUEZ ESPINAR, M. (2012). *Selección y desarrollo de talentos deportivos*. Recuperado el 04 de 02 de 2014, de [www.efdeportes.com/.../ritmo-de-carrera-en-400-metros-con-vallas.htm](http://www.efdeportes.com/.../ritmo-de-carrera-en-400-metros-con-vallas.htm)
- RODRIGUEZ, G. (2012). *Programa de enseñanza para la formación del basquetbolista*. España: Universitaria.
- ROJAS, S. (2009). *Capacidades coordinativas*. Recuperado el 18 de 02 de 2014, de [www.cmuch.mx/plataforma/lecturas/.../Capacidades%20coordinativas.pdf](http://www.cmuch.mx/plataforma/lecturas/.../Capacidades%20coordinativas.pdf)
- ROMERO OCHOA, C. (2010). *Fundamentos sociológicos y antropológicos*. Recuperado el 15 de 12 de 2013, de [fundamentofilosoficoysociologico.wordpress.com/page](http://fundamentofilosoficoysociologico.wordpress.com/page)
- ROSSI, N. (2010). *Teorías pedagógicas*. Recuperado el 25 de 01 de 2014, de <http://www.psicología-online.com/articulos/2009/09/Teorias tecnicasHumanismo.shtml>.
- RUIZ SÁNCHEZ, J. I. (2002). *Consideraciones teórico-metodológicas de su entrenamiento*. Recuperado el 15 de 02 de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd161/ritmo-de-carrera-en-400-metros-con-vallas.htm>
- RUSH, F. (2009). *Entrenamiento de basketball*. Argentina: El Cid Editor.

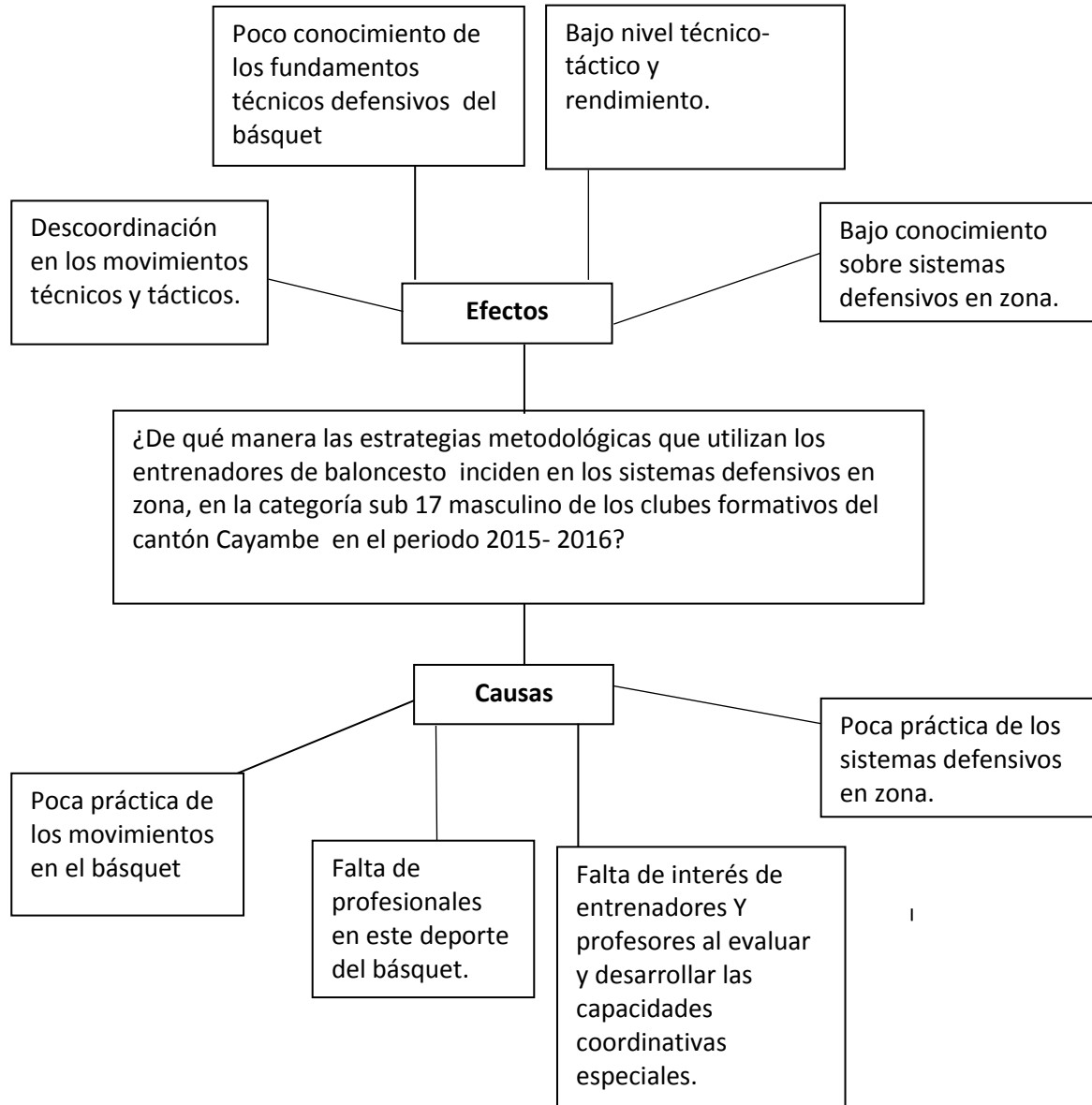


- SALGADO, R. (2009). *Entrenamiento deportivo*. Recuperado el 18 de 12 de 2013, de <http://cpocerosmte-cc.blogspot.com/2011/02/monografía-sobre-el-tema-de.html>.
- SANT, J. R. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. España: Paidotribo.
- SEOANE, A. M. (2010). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona España: Paidotribo.
- Tudor, B. (2005). *Entrenamiento para Jóvenes Deportistas*. Barcelona, España: Hispano Europa.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de la teoría del entrenamiento deportivo*. Mexico: Paidotribo.
- VARGAS, R. (2007). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo* . México: UNAM.D.F.
- VASCONCELO, A. (2005). *Entrenamiento técnico y táctico*. Barcelona, España: Paidotribo.
- VILLAREAL MEZA, D. (2012). *Ciencia deportiva*. Recuperado el 01 de 02 de 2014, de [edudeportesxxi.blogspot.com](http://edudeportesxxi.blogspot.com)
- VILLARREAL MESA, D. (2014). *Ciencia deportiva - capacidades físicas*. Recuperado el 05 de 02 de 2014, de [edudeportesxxi.blogspot.com/2014/02/capacidades-fisicas.html](http://edudeportesxxi.blogspot.com/2014/02/capacidades-fisicas.html)
- VILLARROEL, J. (2003). *Pedagogía Socio Crítica y Cultura Física*. Ibarra.Ecuador : Imprenta UTN.
- WEINECK, J. (2005). *Entrenamiento total*. Recuperado el 15 de 02 de 2014, de [books.google.com.ec/books?isbn=8480198052](http://books.google.com.ec/books?isbn=8480198052)
- WISSEL, H. (2008). *Baloncesto aprender y progresar*. España: Paidotribo.
- WISSELI, H. (2008). *Baloncesto aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo.
- [www.desdeelbanquillo.es/articulos/CURSO\\_MINIBASKET.pdf](http://www.desdeelbanquillo.es/articulos/CURSO_MINIBASKET.pdf). (s.f.).
- ZANATHA, A. (2007). *Entrenamiento de la velocidad en la infancia y adolescencia*. Recuperado el 20 de 02 de 2014, de [books.google.com.ec/books?isbn=8480199652](http://books.google.com.ec/books?isbn=8480199652)

# ANEXOS

## ANEXOS

### ANEXO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS.



## ANEXO 2 MATRIZ CATEGORIAL.

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Las estrategias metodológicas de entrenamiento son los procedimientos prácticos llevado a cabo para mejorar las capacidades físicas.	Estrategias metodológicas	Métodos, técnicas y procedimientos de entrenamiento  Test de capacidades.	-Repeticiones. -Continuo. - Contraste - Visual  - De reacción. - Orientación y agilidad. - Recepción de objetos móviles
Cada jugador defiende una zona del campo de juego, normalmente la zona alrededor de la botella, independientemente del jugador atacante que en ella se encuentre. Hay varios sistemas defensivos en zona y se conocen por el número de jugadores alineados, comenzando a partir de la posición más alejada de la canasta.	Sistemas defensivos del basquetbol	Sistemas defensivos en zona	-Posición defensiva -Colaboración defensiva - Desplazamientos -Protección del tablero  -Zona 1-2-2 -Zona 2-3 -Zona 1-3-1 -Zona 2-1-2

### ANEXO 3 MATRIZ DE COHERENCIA

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿De qué manera las estrategias metodológicas que utilizan los entrenadores de baloncesto inciden en los sistemas defensivos en zona, en la categoría sub 17 masculino de los clubes formativos del cantón Cayambe en el periodo 2015-2016?</p>	<p>Establecer las estrategias metodológicas que utilizan los entrenadores de baloncesto y su incidencia en los sistemas defensivos en zona, en la categoría sub 17 masculino de los clubes formativos del cantón Cayambe en año lectivo 2015- 2016.</p>
<b>INTERROGANTES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>¿Cómo identificar los métodos de entrenamiento y test de capacidades que aplican los entrenadores en el proceso deportivo de los deportistas de la categoría sub 17?</p> <p>¿Cómo relacionar los procedimientos y técnicas de rotación en la zona del campo de juego y los sistemas defensivos que ejecutan los deportistas de la categoría sub 17?</p> <p>¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para estrategias metodológicas de entrenamiento para la aplicación adecuada de los sistemas defensivos en zona orientada a los entrenadores y deportista de básquet?</p>	<p>-Identificar los métodos de entrenamiento y test de capacidades que aplican los entrenadores en el proceso deportivo de los deportistas de la categoría sub 17.</p> <p>-Relacionar los procedimientos y técnicas de rotación en la zona del campo de juego y sistemas defensivos que ejecutan los deportistas de la categoría sub 17.</p> <p>-Elaborar una propuesta alternativa estrategias metodológicas de entrenamiento para la aplicación adecuada de los sistemas defensivos en zona orientado a los entrenadores y deportistas de básquet.</p>

## ANEXO 4 TEST

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

#### TEST FÍSICOS A LOS DEPORTISTAS DE 17 AÑOS DE EDAD

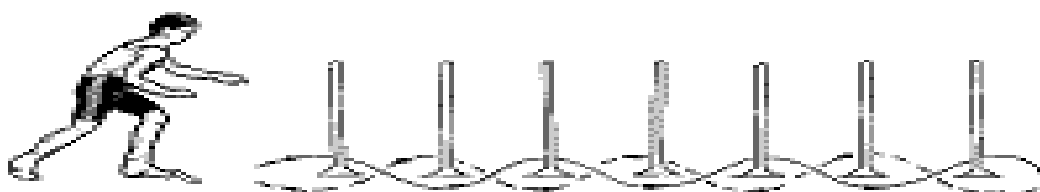
##### Indicaciones:

Sírvase colaborar con la ejecución de los diferentes test físicos y fichas de observación, el objetivo tiene solo fines investigativos y serán utilizados con absoluta respuesta por parte del investigador .Como base para el trabajo de grado.

Nombre del club.....

##### Batería de Test de Coordinación.

##### Test de Slalom.



Fuente: MARTÍNEZ, Emilio J. (2002). Editorial. Paidotribo.

Libro. Pruebas de Aptitud Física. p. 246.

**Objetivo:**

Este test pretende medir la agilidad de carrera y movimiento del ejecutante.

**Materiales:**

Terreno liso, llano y antideslizante, 7 postes o conos y cronómetro  
Descripción: Inicialmente el ejecutante se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A partir de la cual existirá un recorrido de 2 m., y a continuación siete postes colocados verticalmente y alineados, con una separación entre ellos de 1m. A la señal del controlador, el ejecutante deberá recorrer a la máxima velocidad el slalom construido, sorteando en zig-zag los siete postes o conos.

Puntaje: Se cronometrará el tiempo empleado en realizar el recorrido de ida y vuelta, considerándose nulo cualquier ejercicio en el que se derribe un poste o cono. Se evaluará el mejor de los dos intentos.

**Test de Reacción**

El niño se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 m, que es donde debe llegar el testado Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador.

<b>Calificación</b>	<b>Tiempo</b>
Excelente	0,2"
Muy bueno	0,4"
Bueno	0,6"
Regular	0,8"
Insuficiente	+de 0,8"

Fuente: Pérez, J., González, L., y García, S. (2013)

### **Prueba de recepción de objetos móviles**

Su principal objetivo es medir la coordinación óculo –manual del alumno mediante habilidades para recepción de objetos.

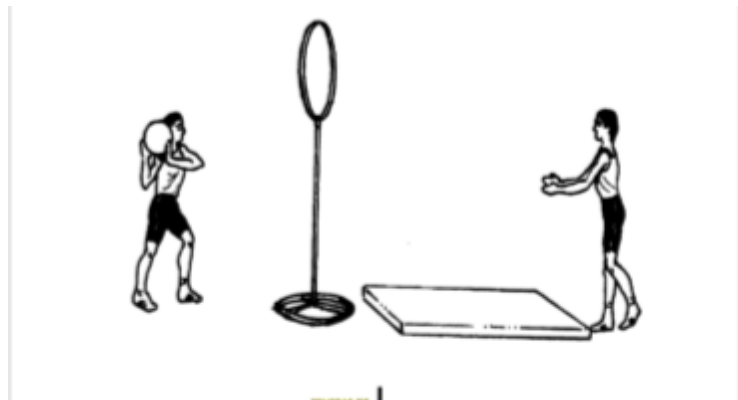
La organización de la prueba consiste en que sobre una pista lisa y plana se colocan dos líneas paralelas .El alumno se colocara detrás de la línea de salida en posición de salida alta. Sobre la otra línea (Línea de recepción ),existirá un aro suspendido sobre un poste de 2,40m del suelo, y una zona rectangular de recepción de 2 x 1,5m, cuyo lado más cercano al aro se encuentra en 2m de distancia ,existiendo 2,5m entre la línea de salida y el primer largo del rectángulo . Hacia al otro lado, abra otra línea a 2m, del poste lugar donde se colocara el examinador.

El ejecutante se colocara detrás de la línea que se encuentra situada a 2,5m de la zona de recepción, del examinador de su posición, lanzara a través del aro un balón a la zona de recepción, en este momento, el examinador a de correr hacia la zona de recepción para intentar coger el balón antes de que golpee el suelo.

Se realizaran 5 intentos, anotándose todos aquellos que se realicen correctamente.



Para la realización de esta prueba se precisa un cuadro de 56cm, de diámetro, cinta adhesiva , poste de 2,40m y tiza. (LÓPEZ, 2013)



Fuente: Pérez, J., González, L., y García, S. (2013)

## ANEXO 5 INSTRUMENTO DE ENCUESTA



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

#### Entrenador:

El siguiente cuestionario ha sido diseñado para conocer las estrategias metodológicas utilizadas por los entrenadores de baloncesto y su incidencia en los sistemas defensivos en zona, en la categoría sub 17 de los clubes formativos especializados del cantón Cayambe, 2015-2016

Le agradezco que lea con atención cada frase y marque con una X, cualquiera de ellas según sea su respuesta.

1. ¿Cuál de los siguientes sistemas defensivos en zona aplica con frecuencia en un partido?

2-3	1-2-2	2-1-2	1-3-1

2. ¿Cuál de los siguientes aspectos enseña primero para aplicar en los sistemas defensivos y evitar las canastas del equipo contrario?

Posición defensiva	Desplazamiento	Protección al cesto	Colaboración defensiva

3. **¿Aplica usted el método de repeticiones para el desarrollo de los desplazamientos en los sistemas defensivos en zona?**

Siempre	Con frecuencia	A veces	Nunca

4. **¿Usted en su planificación de entrenamiento utiliza el método visual directo (videos, tiras fílmicas) para la enseñanza de los sistemas defensivos en zona?**

Siempre	Con frecuencia	A veces	Nunca

5. **¿El nivel de aplicación de sistemas defensivos en zona 1-3-1 en los clubes sub 17 de Cayambe es?**

Alta	Muy buena	Buena	Regular

6. **¿Su conocimiento de la rotación de movimientos de cada jugador en la zona 1-3-1 es?**

Alta	Muy buena	Buena	Regular

7. **¿El nivel de aplicación de sistemas defensivos en zona 2-3 en el baloncesto del cantón Cayambe es?**

Alta	Muy buena	Buena	Regular

**8. ¿Usted en su sesión de entrenamiento realiza procesos prácticos para la enseñanza del sistema defensivo en zona 1-2-2?**

Siempre	Con frecuencia	A veces	Nunca

**9. ¿Aplica usted el método continuo para mejorar los diferentes sistemas defensivos en zona?**

Siempre	Con frecuencia	A veces	Nunca

**10. ¿Usted cree que tiene importancia el elaborar una guía didáctica acerca de la metodología de entrenamiento en los fundamentos defensivos y la aplicación de los mismos en los sistemas en zona?**

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## INSTRUMENTO DE ENCUESTA



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### Deportista:

El siguiente cuestionario ha sido diseñado para conocer las estrategias metodológicas utilizadas por los entrenadores de baloncesto y su incidencia en los sistemas defensivos en zona, en la categoría sub 17 de los clubes formativos especializados del cantón Cayambe, 2015-2016

Le agradezco que lea con atención cada frase y marque con una X, cualquiera de ellas según sea su respuesta.

1. **¿Cuál de los siguientes sistemas defensivos en zona aplica con frecuencia su entrenador en un partido?**

2-3	1-2-2	2-1-2	1-3-1

2. **¿Cuál de los siguientes aspectos enseña primero su entrenador para aplicar en los sistemas defensivos y evitar las canastas del equipo contrario?**

Posición defensiva	Desplazamiento	Protección al cesto	Colaboración defensiva

3. **¿Su entrenador aplica el método de repeticiones para el desarrollo de los desplazamientos en los sistemas defensivos en zona?**

Siempre	Con frecuencia	A veces	Nunca

4. **¿Su entrenador aplica el método visual directo (videos, tiras filmicas) para la enseñanza de los sistemas defensivos en zona?**

Siempre	Con frecuencia	A veces	Nunca

5. **¿Cuál cree que es el nivel de aplicación de los sistemas defensivos en zona 1-3-1 en los clubes sub 17 de Cayambe?**

Alta	Muy buena	Buena	Regular

6. **¿Cuál es su nivel de conocimiento de rotación de movimientos en la zona 1-3-1 en el campo de juego?**

Alta	Muy buena	Buena	Regular

7. **¿Cuál cree que es el nivel de aplicación de sistemas defensivos en zona 2-3 en los clubes sub 17 del cantón Cayambe?**

Alta	Muy buena	Buena	Regular

8. **¿Su entrenador en la sesión de entrenamiento realiza procesos prácticos para la enseñanza del sistema defensivo en zona 1-2-2?**

Siempre	Con frecuencia	A veces	Nunca

**9. ¿Su entrenador aplica el método continuo para mejorar los diferentes sistemas defensivos en zona?**

Siempre	Con frecuencia	A veces	Nunca

**10. ¿Usted cree que tiene importancia el elaborar una guía didáctica acerca de la metodología de entrenamiento en los fundamentos defensivos y la aplicación de los mismos en los sistemas en zona?**

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## FOTOGRAFIAS

### ENCUESTAS ENTRENADORES



### SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA





## TEST REACCIÓN



## TEST OBJETOS MÓVILES



## TEST DE SLALOM



## DEFENSA





## JUEGOS



## CERTIFICACIONES

 **LIGA DEPORTIVA CANTONAL CAYAMBE**  
*Institución fundada el 29 de Mayo de 1944*

Oficio N.- 290 -2015-LDCC  
Cayambe, 30 de noviembre del 2015

MSc:  
Vicente Yandun  
**CORDINADOR DE LA CARRERA DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**  
Presente.-

De mi consideración.-

En referencia al documento presentado con fecha 29 de noviembre del 2015, me permito indicar que en sesión de directorio realizada el día lunes 30 de noviembre, se RESOLVIO autorizar que el señor estudiante ANTONIO AGUILAR realice en nuestra institución el trabajo de grado y aplique las encuestas y test previo a la obtención del título de licenciatura en entrenamiento deportivo.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente

  
Lic. Walter Trujillo Montesdeoca  
**PRESIDENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL CAYAMBE**



Dir.: Av. Natalia Jarrín S306 y Calderón  
Telf: 022361 054  
 Liga Deportiva Cantonal Cayambe  
e-mail: ligadeportivocayambe1944@gmail.com  
Cayambe - Ecuador



CERT.LDCC.  
CAYAMBE, 25 DE ENERO DEL 2016

CERTIFICADO

Yo WALTER LUIS TRUJILLO MONTESDEOCA, portador de la cedula de identidad 171254563-9 en mi calidad de Presidente de Liga Deportiva Cantonal de Cayambe, a petición verbal de la persona interesada el SR. ANTONIO AGUILAR portador de la cédula de identidad No. 171743543-0, **CERTIFICO:** que el mencionado señor realizo la socialización de su propuesta en nuestra institución sobre las estrategias metodológicas para el desarrollo de los sistemas defensivos en zona orientado a los entrenadores y deportistas de la categoría sub 17.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad. La persona interesada puede dar el uso que más convenga a sus intereses.

Atentamente,  
DEPORTE Y DISCIPLINA

LIC. WALTER LUIS TRUJILLO MONTESDEOCA  
PRESIDENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE CAYAMBE







Cayambe, 4 de febrero de 2016

## CERTIFICADO

El suscrito Juan Carlos Salvador Meneses, Docente del Área de Idioma Extranjero, con CI. 1002329710, de la Unidad Educativa Salesiana "Domingo Savio", tiene a bien certificar que el señor AGUILAR HIDALGO GUILLERMO ANTONIO, presentó su trabajo de investigación para realizar la revisión, del ABSTRAC.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo el interesado hacer uso del presente documento como creyere conveniente.

Atentamente,

Lic. Juan Carlos Salvador  
DOCENTE ÁREA INGLÉS



DEF. SECRETARÍA

Teléfono: (593)2361-490 (593) 22363-002 / Dirección: Av. Natalia Jarín 142-77  
Email: domingosavioecayambe@salesianos.org.ec



Cayambe, 4 de febrero de 2016

## CERTIFICADO

El suscrito Bairon Campoverde Vaidviezo, Rector de la Unidad Educativa Salesiana "Domingo Savio", tiene a bien certificar que el señor AGUILAR HIDALGO GUILLERMO ANTONIO, presentó su trabajo de investigación para ser revisado en estilo y redacción.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo el interesado hacer uso del presente documento como creyere conveniente.

Atentamente,

  
H.C. Bairon Campoverde  
RECTOR



DEF. SECRETARÍA

Teléfonos: (593)3361-480 (593) 22363-002 / Dirección: Av. Natalia Jarín N2-77  
Email: domingosavioecayambe@salesianos.org.ec



## ABSTRACT

The degree work was aimed to develop a methodological guide for the development of offensive systems in zone oriented to athletes from sub 17 category specialized training clubs from Cayambe city. It was posed: to diagnose by questionnaire the different coordinative capacities and basic offensive techniques to assess the level of efficiency in the execution of offensive systems and systems in zone, systematize scientific information relating with the training methods, coordinative capacities and sport technique, to structure units that guide self-learning and socialize the proposal. The theoretical framework mentions the base theory of the research's and the one related with training methods, test and diagnostic motor development, and technical defensive fundamentals, and systems. The bibliographic research and field, descriptive and propositive types. It was oriented by the non-experimental design corresponding to the multimethod variant. For data collection, was applied survey and test to 138 athletes sub 17 category determined deficient development, coordinative capacities; tests were applied to assess the coordination capacities which revealed a low level of response, flexibility and guidance. At the end was fulfilled the purpose of describing the implicit variables and analyze their incidence, to generate a viable solution and pertinent with two components: "Methodological strategies for the development of defensive systems in zone, aimed at coaches and athletes from sub 17 category. Proposed alternative" The proposal was socialized in the specialized formative clubs, excellent reception was held. Positive comments were issued by the coaches and teachers on the final document and engagement to use it in self-learning processes. Is recommendable spreading the proposal in the different levels of training and development through courses, seminars and educational talks.

Keywords. Methodological strategies. Defensive systems . Basketball . Training Methods





**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:	1717435430		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio.		
DIRECCIÓN:	CAYAMBE		
EMAIL:	tonio6688@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2363245	TELÉFONO MÓVIL	0998964551

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	<b>“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS UTILIZADAS POR LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN LOS SISTEMAS DEFENSIVOS EN ZONA, EN LA CATEGORÍA SUB 17 MASCULINO DE LOS CLUBES FORMATIVOS ESPECIALIZADOS DEL CANTÓN CAYAMBE, 2015-2016”</b>
AUTOR (ES):	Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio.
FECHA: AAAAMDD	2016/07/07
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Henry Jaramillo.

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio., con cédula de identidad Nro. 1717435430, 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, a los 07 días del mes Julio del 2016

**EL AUTOR:**

(Firma).....  
Nombre: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio.  
c.c. 1717435430




## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio, con cédula de identidad Nro. 1717435430 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: **“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS UTILIZADAS POR LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN LOS SISTEMAS DEFENSIVOS EN ZONA, EN LA CATEGORÍA SUB 17 MASCULINO DE LOS CLUBES FORMATIVOS ESPECIALIZADOS DEL CANTÓN CAYAMBE, 2015-2016”**, Que ha sido desarrollada 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.

Ibarra, a los 01 días del mes Julio del 2016

(Firma).....  
Nombre: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio.  
Cédula: 1717435430