



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

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

### **TEMA:**

**ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS FÍSICO, TÉCNICO DEL  
BALONCESTO PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO  
DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO UNIFICADO DE  
LA UNIDAD EDUCATIVA “LA SALLE” PERIODO 2015 - 2016**

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

### **AUTOR:**

**Reina Cisneros Nelson Patricio**

### **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: **ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS FÍSICO, TÉCNICO DEL BALONCESTO PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LA SALLE” PERIODO 2015 – 2016**. Trabajo realizado por el señor egresado: Reina Cisneros Nelson Patricio, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Msc. Henry Jaramillo  
CI. 1001868189

Ibarra, 26 de Mayo del 2016

## DEDICATORIA

Llegó el tiempo del galardón, un momento de felicidad donde lo inalcanzable fue alcanzado y lo imposible fue posible por mí propia fuerza, mi amigo, mi hermano, mí Señor, mi salvador que está siempre conmigo, esto facilito las cosas y hoy puedo dar gracias a mi Dios y a la Virgencita por su misericordia y amor para con tu hijo Patricio Reina.

Hoy estoy compartiendo mis logros con mis hijos Patricio Israel Y Dominique Nicole pero anhelo el día cuando ustedes compartan sus logros conmigo y dos y gracias a Dios por darme el privilegio de ser padre, gracias por su apoyo confianza y amor, los amare por siempre.

Dedico este trabajo de grado a mí querida y bella esposa Anabella, gracias a ti por tu paciencia, tu comprensión, tu amor y por ser tal como eres mi amor. Mis palabras sé que no bastan para decirte cuanto te agradezco.

A mi madre por el gran apoyo incondicional que siempre me ha dado y por haberme formado como hombre de bien, no hay palabras en este mundo para agradecerte, te amo mucho **mamá**.

No podría dejar pasar por alto y agradecer a mi padre quien desde el cielo me cuida y me guía para seguir siempre adelante, te amo mucho **papá**.

Patricio Reina C.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme, graduarme y sacar un título en una Universidad tan prestigiosa como lo es esta y garantizar mi éxito profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo y a todos los docentes que estuvieron desde el inicio y finalización de mi carrera.

Un agradecimiento especial al Msc. Henry Jaramillo Director del Trabajo de Grado a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “La Salle”.

Patricio Reina C.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	4
1.3 Formulación del Problema.....	6
1.4 Delimitación del Problema.....	6
1.4.1 Unidades de Observación.....	6
1.4.2 Delimitación Espacial.....	6
1.4.3 Delimitación Temporal.....	6
1.5 Objetivos.....	7
1.5.1 Objetivo General.....	7

1.5.2	Objetivos Específicos.....	7
1.6	Justificación.....	7
1.7	Factibilidad.....	9
<b>CAPÍTULO II.....</b>		<b>10</b>
<b>2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
2.1	Fundamentación Teórica.....	10
2.1.1	Fundamentación Filosófica.....	11
2.1.2	Fundamentación Psicológica.....	12
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	13
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	15
2.1.5	Fundamentación Legal.....	16
2.1.6	Condición Física.....	17
2.1.7	Resistencia.....	18
2.1.8	Velocidad.....	19
2.1.9	Fuerza.....	23
2.1.10	Papel de la fuerza en el ámbito deportivo.....	24
2.1.11	Fuerza técnica.....	25
2.1.12	Flexibilidad.....	25
2.1.13	Tipos de flexibilidad.....	26
2.1.14	Factores que influyen en la flexibilidad.....	27
2.1.15	Test de 1000 metros.....	28

2.1.16.	Test de abdominales.....	29
2.1.17	Test de flexiones en el suelo.....	29
2.1.18	Test de salto horizontal a pies juntos.....	29
2.1.19	Test de 50 metros.....	30
2.1.20	Test de flexión del tronco.....	30
2.1.21	Fundamentos técnicos del baloncesto.....	30
2.1.22	Paradas.....	34
2.1.23	Giros.....	37
2.1.24	Recepción.....	38
2.1.25	Pases.....	39
2.1.26	Características de los pases.....	41
2.1.27	Drible.....	42
2.1.28	Tipos de dribling.....	44
2.1.29	Tiros.....	45
2.1.30	Tipos de tiros.....	45
2.1.31	Aspectos metodológicos del tiro.....	48
2.1.32	Principios metodológicos del tiro.....	49
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	49
2.3	Glosario de Términos.....	50
2.4	Interrogantes de Investigación.....	53
2.5	Matriz Categorical.....	54

<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>55</b>
<b>3    MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>55</b>
3.1    Tipo de Investigación.....	55
3.2    Métodos.....	56
3.3    Técnicas e Instrumentos.....	57
3.4    Población.....	57
3.5    Muestra.....	57
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>58</b>
<b>4    ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>58</b>
4.1.1    Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	59
4.1.2    Resultado de los test de Condición Física.....	73
4.1.3    Ficha de Observación de los fundamentos.....	79
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>85</b>
<b>5    CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>85</b>
5.1    Conclusiones.....	85
5.2    Recomendaciones.....	86
5.3    Contestación a las interrogantes de investigación.....	87
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>89</b>
<b>6    PROPUESTA ALTERNATIVA.....</b>	<b>89</b>
6.1    Titulo de la Propuesta.....	89
6.2    Justificación.....	89

6.3	Fundamentación.....	90
6.4	Objetivos.....	107
6.4.1	Objetivo General.....	107
6.4.2	Objetivos Específicos.....	107
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	108
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	108
6.7	Impacto.....	139
6.8	Difusión.....	139
6.9	Bibliografía.....	140
	Anexos.....	143
	Árbol de Problemas.....	144
	Matriz de Coherencia.....	145
	Matriz Categorial.....	146
	Encuesta a los estudiantes.....	147
	Test Físicos.....	151
	Ficha de Observación.....	161
	Certificaciones.....	164
	Fotografías.....	

	<b>INDICE DE CUADROS</b>	64
Cuadro N° 1	Población.....	65
Cuadro N° 2	Actual condición física técnica.....	66
Cuadro N°3	Proceso de entrenamiento de básquet.....	67
CuadroN°4	Mejorar el nivel de fuerza.....	68
Cuadro N° 5	Importante mejorar la posición básica.....	69
Cuadro N° 6	Dominio de balón minimizará los errores.....	70
Cuadro N° 7	Boteo del balón de manera adecuada.....	71
Cuadro N° 8	Diferentes tipos de pases .....	72
Cuadro N° 9	Bloqueo ofensivo y defensivo.....	73
Cuadro N°10	Desplazamientos, dominio de balón.....	74
Cuadro N° 11	Táctica en los aspectos de defensa.....	75
Cuadro N° 12	Profesor le aplica test físico.....	76
Cuadro N° 13	Importante efectuar repeticiones .....	77
Cuadro N° 14	Elabore una guía didáctica .....	78
Cuadro N° 15	Aplicación de una guía didáctica .....	79
Cuadro N° 16	Test de 1000 metros.....	80
Cuadro N° 17	Test de 50 metros.....	81
Cuadro N° 18	Test de Flexión y extensión de brazos.....	82
Cuadro N° 19	Test de Abdominales en 30 segundos.....	83
Cuadro N° 20	Test de salto largo sin impulso.....	84

Cuadro N° 21	Test Flexión profunda del cuerpo.....	85
Cuadro N° 22	Carreras con cambio de dirección.....	86
Cuadro N° 23	Técnica de Pases.....	87
Cuadro N° 24	Técnica del dribling.....	88
Cuadro N° 25	Técnica de tiro .....	89
Cuadro N° 26	Técnica defensiva con las piernas al mismo nivel.....	
Cuadro N° 27	Técnica defensiva Quitar el balón.....	

	<b>INDICE DE GRÁFICOS</b>	65
Gráfico N° 1	Actual condición física técnica.....	66
Gráfico N°2	Proceso de entrenamiento de básquet.....	67
Gráfico N°3	Mejorar el nivel de fuerza.....	68
Gráfico N° 4	Importante mejorar la posición básica.....	69
Gráfico N° 5	Dominio de balón minimizará los errores.....	70
Gráfico N° 6	Boteo del balón de manera adecuada.....	71
Gráfico N° 7	Diferentes tipos de pases .....	72
Gráfico N° 8	Bloqueo ofensivo y defensivo.....	73
Gráfico N°9	Desplazamientos, dominio de balón.....	74
Gráfico N° 10	Táctica en los aspectos de defensa.....	75
Gráfico N° 11	Profesor le aplica test físico.....	76
Gráfico N° 12	Importante efectuar repeticiones .....	77
Gráfico N° 13	Elabore una guía didáctica .....	78
Gráfico N° 14	Aplicación de una guía didáctica .....	79
Gráfico N° 15	Test de 1000 metros.....	80
Gráfico N° 16	Test de 50 metros.....	81
Gráfico N° 17	Test de Flexión y extensión de brazos.....	
Gráfico N° 18	Test de Abdominales en 30 segundos.....	

## RESUMEN

La investigación hace mención Estudio de los fundamentos físico, técnico del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes de bachillerato unificado de la unidad educativa “La Salle” periodo 2015 – 2016. Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar los fundamentos físico, técnico y psicológico del baloncesto para el proceso de entrenamiento. Posteriormente se redactó los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con el los fundamentos físico, técnico y psicológico del baloncesto para el proceso de entrenamiento que se investigaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas y test de físico, técnico a los estudiantes, se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas y test aplicados, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios y medios para el desarrollo físico, técnico del baloncesto, estos ejercicios serán representados en actividades didácticas de entrenamiento fáciles de comprender y aplicar en la mejora de la técnica de los fundamentos baloncesto. En las sesiones de entrenamiento contendrá aspectos como el tema, objetivos, recursos, desarrollo de las actividades, aplicando los procedimientos adecuados, para que los estudiantes se entusiasmen y aprendan con mucho interés cada uno de los ejercicios planteados para el desarrollo físico, como las cualidades físicas, y técnicas para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos.

Descriptores: Fundamentos físico, técnico, baloncesto, entrenamiento, estudiantes

## **ABSTRACT**

The research study mentions the technical and psychological physical fundamentals of basketball for the process of training high school students unified educational unit "La Salle" period 2015 - 2016. This work grade essential purpose was to determine the basics physical, technical and psychological basketball for the training process. Subsequently the background, problem statement, formulation of the problem, objectives and rationale reasons explained where diagnosis was made because this was written, what are the contributions, who will benefit the results. For the construction of the theoretical framework was investigated according to the categories related to the physical, technical and psychological fundamentals of basketball to the training process investigated in books, magazines, internet. Then he proceeded to develop the methodological framework, which refers to the types of research, methods, techniques and tools, then surveys and test physical, technical students applied, proceeded to represent in charts and pie charts and later analyzed and interpreted each of the questions and applied test, then the conclusions and recommendations were drafted, the same that relate to the proposed objectives and these led to the development and construction of the tutorial, where exercises and means be found to physical, technical basketball development these exercises will be represented in didactic training activities easy to understand and apply in improving the technique of basketball fundamentals. In training sessions contain aspects as the theme, objectives, resources, development activities, applying appropriate procedures for students excited and learn with interest each of the exercises for physical development, as qualities physical, and techniques for teaching individual and collective technical grounds.

Descriptors: Physical Fundamentals, technical, basketball, training, students

## INTRODUCCIÓN

El porcentaje de trabajo dedicado al entrenamiento físico, técnico ha evolucionado con los años y pese a que no se puede hablar de datos concretos, ya que cada modalidad deportiva con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del baloncesto y en función de sus propias características, seguirán unas pautas específicas, si se puede hablar de un entrenamiento de manera particular, para el desarrollo de las capacidades condicionales y las habilidades técnicas del baloncesto. Al respecto se puede decir que el entrenamiento físico alcanza su mayor importancia de trabajo durante la pubertad, decreciendo comparativamente después de la relación al entrenamiento técnico, táctico y de los sistemas de juego, aunque no en términos absolutos de trabajo que se mantiene o puede aumentar.

El entrenamiento físico, técnico será el más importante porcentualmente en las primeras edades de la iniciación deportiva, decreciendo lamentablemente lentamente con el paso de los años, en cambio el entrenamiento técnico no solo cumplir la función de enseñar unos repertorios motrices determinados, sino aprender a utilizarlos en situación de juego, y además de llevarle a cabo a una velocidad de enseñanza adecuada.

Los motivos que impulsaron efectuar el trabajo de investigación es conocer las falencias del porqué, un deporte tan reconocido a nivel nacional como el baloncesto, no tienen una amplia aceptación en esta institución, por lo que se ha visto relegada a lugares secundarios dentro de la comunidad educativa. Es un objetivo que se busca con la presentación de una guía didáctica para la enseñanza del baloncesto, utilizando los ejercicios y medios adecuados para el desarrollo de la parte física y técnica.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, donde contiene aspectos como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los deportistas y test físico, técnico.

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones a las que se llegaron acerca del problema de estudio

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último se plantea la Bibliografía y Anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES**

A nivel internacional la historia del baloncesto del país no ha tenido una destacada actuación, ya sea por la falta de organización, falta de recursos económicos, una falta de planificación del entrenamiento deportivo que implica, la preparación física, técnica, táctica, psicológica, teórico e integral, al respecto el Lic. Juan Astudillo en su obra “Lauro, historia del deporte ecuatoriano”, dice Si bien nuestra historia basquetbolista ha sido modesta dentro del contexto internacional, sin embargo el aporte al desarrollo armónico de cientos de ciudadanos han hecho de este deporte uno de los significativos (p.15)

A nivel nacional las provincias que han mantenido una hegemonía en este deporte han sido las provincias de Guayas, Pichincha, Azuay, Esmeraldas, la provincia de Imbabura en el contexto nacional, la máxima actuación que ha tenido en este deporte a nivel sénior es el honroso tercer lugar en un campeonato nacional realizado en la ciudad de Ibarra, el cual se realizó en el antiguo coliseo ubicado en la plazoleta Francisco Calderón, conocido tradicionalmente como el águila, esta selección estuvo comandada por el loco López, Arturo Méndez, Francisco Páez, Marco Melo. etc.

A nivel local este deporte se ha mantenido en actividad a través de las instituciones educativas de la ciudad, en las cuales se han destacado el Colegio Teodoro Gómez, San Francisco, Sánchez y Cifuentes, los cuales

sean alternando en la consecución de los campeonatos. “La Salle” prácticamente no ha tenido una destacada actuación en este tipo de deporte, ya sea por falta de interés de las autoridades, olvidándose que este deporte es una herramienta que posiciona la imagen de una institución.

La Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, desde hace muchos años atrás, padece de una deficiente estructura organizativa del baloncesto, por tal motivo no se ha permitido en gran escala el trabajo y la práctica deportiva en todos sus niveles, desde la niñez hasta el tope competitivo y por ende la práctica de este deporte no ha crecido en número de participantes y en resultados. El deporte que más se ha dado de preferencia en la institución es el fútbol, ya sea porque este es un deporte que atrae multitudes. Esta pérdida de interés por este deporte se puede ratificar en el siguiente artículo publicado en diario la Hora, en el 2013 bajo el título: No hubo buenos resultados para Imbabura, p. 14, el cual señala “Los torneos intercolegiales han perdido el interés por la falta de participantes y sin estos torneos no se puede mirar prospectos (...) no existen respaldo por parte de las autoridades de las entidades educativas.

Actualmente la situación no ha cambiado, hay un bajo interés en la práctica de este deporte a pesar de que si se realiza campeonatos internos de básquet, su nivel técnico táctico y físico no es el adecuado. El escaso apoyo por parte de las instituciones como la Federación deportiva de Imbabura, Ministerio del deporte, entre otras, encargadas de incentivar el crecimiento de este deporte, ha incidido que este entre en un letargo. Según la entrevista al Licenciado Pineda docente del área de Educación Física, para incentivar la práctica de este deporte depende mucho de la importancia que del hermano director de turno que dirige la escuela. Por lo que esta ha dejado de participar en eventos de baloncesto durante los

últimos cinco años aproximadamente, demostrando la falta de interés por la práctica de este deporte.

Cómo un breve comentario al referirnos al desarrollo de los fundamentos físico, técnico del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes esto se puede visualizar en un torneo de tipo oficial o amistoso, se puede evaluar o hacer un balance después de cada partido, este es un buen momento para evaluar donde se está y hasta donde se quiere progresar. Puede resultar tentador centrarse exclusivamente en cuantos puntos se han conseguido o en cuantos partidos se han ganado como indicadores de lo que el equipo está logrando; si se están ganando partidos, la temporada está yendo fenomenal; si se están perdiendo, la temporada está yendo fatal. En vez de permitir que el marcador de los partidos dicte la apreciación de cómo se está desarrollando la temporada, recuerde que el objetivo primordial a la hora de entrenar a los jóvenes reside en ayudarles a ser mejores jugadores de baloncesto, individualmente y como equipo.

Los partidos revelaran las fortalezas del equipo, así como sus debilidades más notables. Emplee los partidos como un vehículo para evaluar el progreso en el desarrollo de la técnica y lo bien que se están acoplando los jugadores como equipo. Contemple luego al equipo y trate de evaluar el rendimiento global del mismo en términos generales; ¿en qué áreas sobresalen y donde tienen problemas? Felicítese a sí mismo y a los miembros del grupo por lo que han hecho bien, el que hayan conseguido determinadas acciones de juego como equipo es debido en gran parte a su ayuda. Cuando pueda precisar las dificultades que el equipo sufre durante los partidos, divida los problemas en fragmentos y vea como pueda resolverlos.

Es importante contar en un futuro con una guía de baloncesto para superar los problemas que han incidido en el despegue de este deporte en el colegio sujeto de estudio, con el fin de que sea aplicada por parte de los profesores del área de educación física de esta, faciliten la enseñanza aprendizaje de este deporte y que sirvan de ejes de orientación en la formación y desarrollo. El no contar con una guía de entrenamiento mermará las posibilidades de que los deportistas cuenten con fundamentos físico, técnico aceptable y adecuadamente motivados en su parte psicológica, lo cual incidirá en su rendimientos deportivos y predisposición para la práctica de este deporte, lo cual a nivel macro se ve reflejado en el escaso aporte a las selecciones provinciales y los escasos resultados a nivel nacional, en el cual la provincia no ocupa un destacado lugar en este deporte.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El entrenador es el conductor del proceso de entrenamiento aprendizaje deportivo de los jugadores que están a su cargo. El entrenador es, por tanto, el responsable de la formación inicial y permanente de los jugadores, haciéndoles evolucionar de manera organizada y planificada, permitiendo que estos puedan alcanzar sus máximas potencialidades en el aspecto físico, técnico. Es decir el entrenador debe ser una enciclopedia donde domine los principios, métodos y medios de entrenamiento, en los diferentes periodos de preparación deportiva, es decir el entrenador debe dominar los aspectos deportivos en la parte física, que se refiere a la preparación y desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, además se deben preocupar de cimentar bien las bases en el aspecto técnico, desde lo más básico a lo más complejo, es decir desde el manejo del balón hasta los desplazamientos, lanzamientos y dominio de sistemas y tácticas de juegos.

La investigación se realizó en el establecimiento educativo “ La Salle” de la ciudad de Ibarra, en el área de educación física, la cual adolece desde algún tiempo de una guía de entrenamiento deportivo para practicar el deporte de baloncesto, por tal motivo los estudiantes no han desarrollado de una manera adecuada los fundamentos físicos, técnicos de este deporte, por lo que practican empíricamente y no ponen mucho interés en la práctica de este deporte, lo que incide además en su aspecto físico y de salud a descuidar una actividad vital para el desarrollo humano en este caso el de los estudiantes. Es importante anotar que este deporte en otras instituciones educativas en especial a nivel universitario (ESPOL, ESPE, UTE, etc.) es muy valorado ya que es una herramienta para alcanzar un mayor posicionamiento o prestigio. Según dato de prensa publicado en el diario del Norte de la ciudad de Ibarra el día 20 Junio del 2014, bajo el título: “Preocupa que el básquet no sea prioridad en Imbabura”pág.12

El título citado anteriormente nos indica la escasa importancia que se le da a este deporte en “La Salle”, hace que los estudiantes dirijan sus actividades a actividades no muy productivas como es pasar largas horas frente a la televisión observando programas no muy positivos, como es la característica de nuestra televisión o pasaran largo tiempo jugando video juegos o juegos en línea, lo que hace que sus capacidades coordinativas no se desarrollen de una excelente manera. Además en el colegio se puede observar un comportamiento pasivo ya que gran parte del tiempo pasan sentados en sus pupitres, sin hacer mayor movimiento y las clases de educación física son escasas, donde aún más no se puede lograr una verdadera enseñanza de los fundamentos técnicos del básquet con el fin de que los niños o jóvenes tengan las suficientes bases de coordinación.

Las causas para que exista un escaso conocimiento de los fundamentos físicos, técnicos del baloncesto incidan en la escasa motivación y un nivel de rendimiento deportivo deficiente son: El poco interés por parte de las autoridades por incentivar la práctica de este

deporte ,escasa organización, falta de un adecuado proceso de entrenamiento, falta de capacitación en el área técnica y científica del baloncesto, entre otras variables no menos importante podríamos citar la falta de recursos económicos, la falta de infraestructura adecuada, escasa competencia, teniendo como efecto un ambiente poco adecuado de trabajo, obtención de escasos resultados deportivos favorables para la imagen del colegio, poco interés del deportista por la práctica de este deporte, jugadores con falencias técnicas y un estado físico deficiente, con el posible deterioro de la salud por la falta de actividad deportiva. Por todo lo anotado anteriormente es importante contar con la guía de los fundamentos físicos, técnico del baloncesto para los estudiantes del bachillerato unificado “La Salle”.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿El inadecuado desarrollo físico – técnico influye en el proceso de entrenamiento de los estudiantes de bachillerato unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra en el periodo 2015 - 2016?

### **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

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

166 Estudiantes de bachillerato Unificado

#### **1.4.2 Delimitación Espacial**

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra. Ubicada en las calles Velasco y Sucre.

#### **1.4.3 Delimitación Temporal**

Este trabajo se llevó a cabo durante el año académico 2015 - 2016

## **1.5 OBJETIVOS**

### **1.5.1 Objetivo General**

- Evaluar los fundamentos físico, técnico del baloncesto a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Evaluar las capacidades condicionales a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016.
- Valorar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos a través de una ficha de Observación a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016.
- Elaborar una propuesta alternativa para el desarrollo de los fundamentos físico, técnico del baloncesto a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

El deporte, entre ellos el baloncesto es una actividad del ser humano que realiza principalmente con objetivos recreativos aunque en algunos casos puede convertirse en la profesión de una persona si la misma se dedica de manera intensiva a ella y perfecciona su técnica y sus resultados de manera permanente.

El deporte es básicamente una actividad física que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente. La importancia del deporte es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distraerse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y además divertirse.

Esta investigación se realiza con el fin de detectar las falencias que se dan en el área de educación física, especialmente en lo que se refiere a la actividad del baloncesto, con el fin de mejorar el proceso de entrenamiento en los aspectos físicos como velocidad, fuerza y resistencia en el aspecto técnico como lanzamientos, pases, drible, etc.

En el corto y mediano plazo se espera que estos jóvenes sean entes multiplicadores de este deporte y por qué no, sean parte de los combinados de esta institución y alcancen resultados que posicionen la imagen de esta Es, así que dentro de este entorno se busca una formación integral de quienes se educan en esta Unidad Educativa "La Salle". De la ciudad de Ibarra.

La población beneficiada serán los estudiantes ya que aprenderán los fundamentos físicos, técnicos del básquet e indirectamente los entrenadores de baloncesto ya que contarán con una guía didáctica de fácil aplicación, los cuales se sentirán motivados a practicar esta disciplina a través de nuevas estrategias de enseñanza, por lo tanto la práctica de este deporte popular es importante por lo que repercutirá en su estado físico y permitió mejorar notablemente su salud, lo cual permitirá mejorar su capacidad de aprendizaje y en el aspecto institucional que la institución sujeta de estudio alcance una mayor cantidad de éxitos deportivos, lo que

permitirá mejorar la imagen o posicionamiento de esta institución educativa a nivel local y nacional.

Esta investigación también se detecta la utilidad teórica, práctica y metodológica; es teórica porque esta propuesta está bien fundamentada con las teorías existentes en lo referente al entrenamiento deportivo, se trató de los aspectos como desarrollar las principales capacidades condicionales y los principales fundamentos técnicos para que un jugador juegue de una manera adecuada; La utilidad práctica, este documento será muy fácil de utilizar porque existirá gráficos ilustrativos y explicaciones bastante claras para comprender todos los aspectos que encontramos en la guía. Con respecto a la parte metodológica este diagnóstico servirá de base para realizar futuras investigaciones, referentes a esta problemática.

## **1.7 FACTIBILIDAD**

Este trabajo de investigación fue factible porque hubo la colaboración de las autoridades, docentes del área de educación física y los principales protagonistas los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa la Salle, los gastos fueron cubiertos en su totalidad por el investigador, en cuanto a la bibliografía existente es muy amplia y el trabajo que se llevó a cabo es original, porque se está tratando un problema de manera particular, para resolver las necesidades existentes de esta Unidad.

## **CAPÍTULO II**

### **2 MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

El éxito en cualquier campo es generalmente el resultado de una buena planificación, trabajo duro y compromiso, y el entrenamiento deportivo no es una excepción. Todos los deportistas con éxito son personas entrenadas que sobresalen en una actividad física particular, y normalmente han seguido un programa de entrenamiento a largo plazo bien diseñado durante muchos años, donde se trabaje aspectos importantes como la parte física, técnica de los deportistas de esta unidad, que son motivo de estudio e investigación, para mejorar estos aspectos.

En el mundo del deporte, el entrenamiento es un proceso que incluye un trabajo repetido y progresivo que aumenta el potencial para alcanzar un rendimiento óptimo. Para los estudiantes o deportistas esto implica seguir programas de entrenamiento a largo plazo, que preparan el cuerpo y la mente para la especificidad de competición y conducen a la excelencia del rendimiento, para ello se necesita que los deportistas estén adecuadamente preparados físicamente como el desarrollo de las principales cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, agilidad, coordinación, con respecto al aspecto técnico el boteo, pase, dribbling, tiro, lanzamientos etc.

En entrenamiento deportivo apropiado debería comenzar en la infancia, de forma que el deportista pudiera desarrollar su cuerpo y su mente de manera progresiva y sistemática, para lograr la excelencia a largo plazo en lugar de quemarse a corto plazo. Es por ello que tanto autoridades

del plantel, como docentes, dirigentes deportivos, deben tomar caratas en el asunto y realizar un proceso en el entrenamiento, para tener deportistas a largo plazo, preparados física y técnicamente y ubicarle a la provincia de Imbabura en el lugar que se merece y de manera particular a la Unidad Educativa la Salle de la ciudad de Ibarra.

### **2.1.1 Fundamentación Filosófica**

#### **Teoría Humanista**

El humanismo fue testigo de la presencia de grandes pensadores que cambiaron la mentalidad del momento en relación con la actividad física. En toda Europa, a pesar de la corriente que potenciaba el desarrollo del alma sobre el aspecto físico del cuerpo, surgieron defensores de la práctica física con diversos objetivos; desarrollo de las cualidades físicas, para realizar en diferentes contextos, preliminares, terapéuticos, etc.

En España destacaríamos a Luis Vives, como el humanista que defendió la Educación Física dentro de un concepto de Educación integral del ser humano. A partir del siglo XVII, la educación física va ocupando un espacio natural en la educación formal del individuo. Rousseau en el siglo XVIII y Francisco de Amorós en el siglo XVIII abogan por un concepto de práctica física y salud centrado en el desarrollo de habilidades y cualidades físicas.

**En los siglos XIX y XX, surgen diferentes escuelas de Educación Física en toda Europa. Destacan los siguientes, los sistemas analíticos (Ling – Gimnasia Sueca y Neosueca) se caracterizan por entrenamientos de poca movilidad, el análisis del ejercicio y los posibles efectos fisiológicos en el cuerpo humano, los sistemas rítmicos (Guth Muths, Jahn y Dalcroze – Escuela Alemana) defienden el entrenamiento del acondicionamiento físico, además del desarrollo rítmico musical; los sistemas naturales (Herbert, Streicher y Gaulhofer) se contraponen**

**a los sistemas analíticos y se centran en el desarrollo físico integral, mediante actividades en la naturaleza; sistemas deportivos (Arnold) propugnan la introducción al deporte en el sistema educativo. (Monroy, 2007, pág. 176)**

El humanismo desde tiempos anteriores hasta la actualidad se han preocupado de la salud física y mental de quienes practican algún deporte, es por ello que los entrenadores contemporáneos no deben tratarles de una manera no adecuada, es decir yéndose en contra de los principios fisiológicos como tal, hay que recordar que se está trabajando con seres humanos, es por ello que se les debe dosificar tanto en volumen como en intensidad en los procesos de entrenamiento.

## **2.1.2 Fundamentación Psicológica**

### **Teoría Cognitiva**

El papel que la psicología juega en el deporte se considera cada vez más relevante. Es frecuente que en cualquier declaración de un deportista, de un entrenador o del propio comentarista se haga referencia a aspectos mentales, sin embargo, la figura profesional del psicólogo del deporte todavía no se acepta en su totalidad. Son pocos los Clubes o deportistas que acuden a este profesional con la idea de mejorar su rendimiento, cuando no hay ninguna duda que es el mejor cualificado para trabajar lo que se denomina la esfera mental del rendimiento. Para dar respuesta a esta problemática, que acompañado o acompaña a la psicología del deporte actual.

**En general, nadie duda de la importancia de la Psicología en el ámbito de cualquier modalidad deportiva. Fruto de ese reconocimiento es cada vez más abundante la documentación que se refiere a esta asignatura, es por ello que todos los profesionales y deportistas que practican algún deporte deben recurrir a estos servicios con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo y**

**superar las dificultades. Esta asignatura es una de las más importantes y la que ayudado a los deportistas a alcanzar grandes resultados deportivos. (Dasil, 2007, pág. 17)**

Dada la importancia de la psicología del deporte, citare un ejemplo cuando se interactúa con un deportista se suele producir una relación profesional que da lugar entre otros aspectos, a la evaluación de aquellos factores relevantes para el trabajo a realizar, el entrenamiento psicológico continuo, o al asesoramiento en las diferentes parcelas que se vean afectadas. La exigencia se logra cuando el psicólogo del deporte da un paso más y junto a lo anterior consigue, transformar en compromiso personal, lo meramente profesional.

La psicología del deporte siempre influirá positivamente en los deportistas, pero sin embargo en los clubes o selecciones de los colegios, poca importancia le dan a esta materia, siendo esta la más importante dentro del contexto deportivo, por sus cambios de actitud que ha ocasionado en sus deportistas noveles y experimentados que practican día a día la actividad deportiva.

### **2.1.3 Fundamentación Pedagógica**

#### **Teoría Naturalista**

Un modelo de aprendizaje es la representación de la concepción del desde una determinada teoría. En el campo de la Psicología Educación se ha pasado del predominio de las teorías conductistas al desarrollo y difusión de los postulados del cognitivismo, pasando por las teorías del procesamiento de la información.

**Hasta hace pocos años, el modelo de aprendizaje que se ha venido aplicando es el conductual, desde el que se entiende el aprendizaje adquisición de respuestas. En consecuencia el control del proceso reside en el profesor,**

**mientras que el alumno, en una actitud puramente pasiva, se limita a recibir y aceptar lo que él propone. (Ureña, 2002, pág. 204)**

Desde una perspectiva e identificándonos, deberíamos hablar de un profesor al que podríamos calificar de mecanicista, por ver el aprendizaje no como una construcción, sino como una asimilación por reproducción de series de ejercicios, ejercicios, sin duda, racionalmente preparados y elegidos, pero frecuentemente sin relación alguna con las necesidades inmediatas de los alumnos.

Nos estamos refiriendo a una enseñanza de algún deporte, basada en la demostración y repetición, lo cual supone la adquisición por parte de los alumnos y las alumnas de una serie de automatismos, y no de esquemas motrices de amplia utilización en situaciones variadas que posteriormente puedan utilizar.

**En contraposición a este modelo, desde la actual reforma del Sistema Educativa se postula una concepción constructivista del aprendizaje, basada en las diversas teorías, fundamentalmente en las formuladas por Piaget, Vygotsky, Norman y Ausubel. Estas teorías, a grandes rasgos, consideran que el conocimiento no se debe transmitir elaborado, sino que éste debe ser construido por los propios alumnos. (Ureña, 2002, pág. 204)**

Así, el aprendizaje resulta eminentemente activo y para que esto ocurra, el alumno debe estar dispuesto a asumir un papel importante en el mismo. Ya no se limita a adquirir un conocimiento transmitido por el profesor, sino que debe construirlo usando la experiencia previa para comprender y moldear el nuevo aprendizaje. Esto conlleva la utilización por parte del profesor de una metodología que permita al alumno trabajar de forma cada vez más autónoma.

## 2.1.4 Fundamentación Sociológica

### Teoría Socio crítica

El último modelo posee una fundamentación principalmente sociológica y la salud se concibe como una construcción social, fruto de la acción individual y colectiva que trata de crear ambientes más saludables. En este modelo por una parte se realiza una crítica social a la cultura física, el cuerpo y el deporte, destacando los elementos que convierten al ejercicio y la salud en ideología.

Por otra, trata de llevar un enfoque de salud a la totalidad de los alumnos/as mediante un proceso educativo que va más allá del individualismo y de una visión conductual de salud, y que sitúa los problemas del ejercicio físico y salud a nivel socio y político.

**En este modelo aporta dos aspectos esenciales, por una parte, la facilitación de una conciencia crítica en los alumnos/as, es decir favorecer el análisis de la actividad física relacionada con la salud dentro de un contexto social y cultural amplio con el fin de poder llegar a capacitar al alumnado para la reflexión crítica y el cambio social. (Rodríguez P. , 2002, pág. 71)**

En segundo lugar, favorece el trabajo y discusión colectiva de temas relacionados con la actividad física y la salud como por ejemplo, porque se promueve, inconscientemente o no, la delgadez en los cuerpos femeninos y el cuerpo atlético en los masculinos, y todo ello asociado a mensajes saludables; por qué se asume automáticamente la triple y problemática relación “ejercicio, condición física, salud.

## **2.1.5 Fundamentación Legal**

### **Reglamento general de competencias escolares y colegiales 2010 2015**

Las federaciones deportivas estudiantiles provinciales del Ecuador

#### **Considerando:**

Que, es de fundamental importancia crear un instrumento técnico y legal que reglamente de la mejor manera las actividades deportivas a nivel escolar y colegial.

Que, es facultad de las Federaciones Deportivas Estudiantiles del Ecuador expedir las correspondientes reglamentaciones que normen y viabilicen sus actividades.

#### **Resuelve:**

1. Expedir, el presente Reglamento General de Competencias y Participaciones, en sujeción a los reglamentos de FEDENAES, Federaciones Deportivas Estudiantiles Provinciales y reglamentos nacionales e internacionales por deportes.

#### **De las competencias y participaciones**

**Art. 1.** Las Federaciones Deportivas Estudiantiles del Ecuador, son los organismos responsables de la organización y ejecución de los torneos deportivos escolares y colegiales a través de las comisiones técnicas que sean designadas para el nivel cantonal y provincial.

**Art. 2.** Los torneos deportivos escolares y colegiales serán de carácter formativo - competitivo, exclusivamente amateur y se realizarán en las

categorías que a continuación se detallan, además de las que la Federación Deportiva Estudiantil Provincial estimen conveniente y que se encuentren contempladas en la reglamentación nacional e internacional:

**Art.3.** La Comisión Técnica de las Federaciones Deportivas Estudiantiles Provinciales, coordinará sus actividades con los organismos pertinentes en el sector educativo y deportivo de cada jurisdicción.

**Art. 4** Todos los participantes en las competencias deportivas escolares y colegiales representarán oficialmente y únicamente, a su establecimiento educativo.

#### **2.1.6 Condición física**

La condición física es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia y también como flexibilidad; está relacionada asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen.

De acuerdo con esta definición, la condición física se manifiesta en una serie de capacidades físicas. En la literatura especializada aparecen también, como sinónimos de este concepto “cualidades corporales” “cualidades motrices” “cualidades motrices básicas” y “formas de desgaste motor”.

**Las capacidades físicas son requisitos previos delimitables de la motricidad. Su modificación a largo de la evolución del individuo tiene lugar a partir de un proceso natural de cambios, también sin influjo del entrenamiento. Así por ejemplo, la fuerza en los varones aumenta entre los 20 y los 25 años de edad de modo natural, esto es, en el sentido del crecimiento. Conviene considerar las capacidades de fuerza, resistencia, flexibilidad de la motricidad humana como englobada**

**dentro de una función energética general, sin cuya presencia no habría posibilidad de existencia entendida en términos de autorrealización. (Martín, 2001, pág. 102)**

La vida humana tiene unas reservas de capacidades físicas determinadas por la madurez, y las desarrolla en función del crecimiento, a través de los estímulos del entorno, hasta alcanzar un nivel que permite al hombre adaptarse a la vida, con independencia de actitudes vitales e influencias conscientes. El entrenamiento de la condición física se realiza a través de determinadas técnicas motrices/ejercicios y se vincula sistemáticamente con unas cargas para producir formas de entrenamiento.

### **2.1.7 Resistencia**

La resistencia es una característica específica de la actividad humana y refleja la capacidad del individuo para conservar durante largo tiempo su capacidad de trabajo, independientemente de la naturaleza del trabajo efectuado. Pero en la práctica estas capacidades son limitadas en el tiempo bajo la influencia de una serie de factores que en su totalidad provocan una reducción provisional de la eficiencia de la respectiva actividad.

**Dicho estado de todo organismo o de sus distintos sistemas funcionales se conoce como fatiga. Los mecanismos para el surgimiento de la fatiga son estrictamente específicas según la magnitud y el carácter de la carga: física, emocional, mental, etc. Por consiguiente la capacidad del organismo para oponerse a la fatiga y conservar su capacidad de trabajar durante largo tiempo tiene también sus particularidades específicas. (Zhelyazkov, 2001, pág. 209)**

En el área del deporte una de las tareas principales de la metodología del entrenamiento es perfeccionar las capacidades del organismo para un trabajo estable, altamente eficiente, en las condiciones extremas del

proceso de entrenamiento y competición. Esta tarea se puede solucionar solo en los límites de un análisis complejo de la actividad motriz.

**La diversidad de las características especiales, de tiempo y de fuerza determina el amplio espectro donde se manifiesta la resistencia como cualidad motriz del ser humano, respectivamente, de los criterios de valoración y de los métodos de su perfeccionamiento. Por esta razón, ha sido objeto de estudio por las distintas ciencias (pedagogía, fisiología, biomecánica y otras) (Zhelyazkov, 2001, pág. 210)**

La resistencia es un caso particular de la capacidad de trabajo que revela las posibilidades para un trabajo más continuo. Pero para la duración, como un criterio de la capacidad de trabajo, es necesaria una información adicional sobre su intensidad (potencia), sin la cual se priva de contenido real ambos conceptos y no se revela la naturaleza de la resistencia como cualidad motriz específica del ser humano.

Por resistencia entendemos normalmente la capacidad del deportista para soportar la fatiga psicofísica. La resistencia psíquica se define como la capacidad del deportista para soportar durante el mayor tiempo posible un estímulo que invita a interrumpir la carga y la resistencia física, como la capacidad para soportar la fatiga que poseen el organismo en su conjunto o algunos de sus sistemas parciales.

### **2.1.8 Velocidad**

La velocidad es la relación que existe entre una distancia o espacio a recorrer y el tiempo que se tarda en consumirlo. Se expresa a través de la siguiente fórmula. Velocidad, espacio, tiempo. “Desde un punto de vista práctico, este es el concepto que más nos interesa, por lo que dejaremos a

un lado otros; velocidad angular, media, uniforme, lanzada, instantánea. etc.” (Cañizares, 2005, pág. 15)

Siguiendo bajo este prisma, la velocidad tiene unas connotaciones intrínsecas y extrínsecas y, dependiendo de su calidad, así serán las manifestaciones externas de la misma.

### **2.1.8.1 Tipos de velocidad**

#### **2.1.8.1.1 Velocidad de reacción**

Es el inicio de la respuesta a un estímulo de cualquier tipo; visual, auditivo, táctil, manifestada en forma de movimiento, es decir, el menor tiempo transcurrido desde que aparece el estímulo y se produce la posterior respuesta motora.

**La velocidad de reacción es utilizada en todos los deportes, es decir cuando un deportista reacciona ante un estímulo por ejemplo para ganar o interceptar un balón, existe muchos ejercicios de velocidad de reaccionar como estar sentado y salir corriendo o varias posiciones sea acostado, arrodillado, sentado. (Cañizares, 2005, pág. 18)**

#### **2.1.8.1.2 Velocidad segmentaria**

En pocas palabras, se trata de hacer un gesto, tiro a la puerta por ejemplo, muy a prisa. Es pues, el lapso de tiempo que emplea el jugador en ejecutar un gesto explosivo y único con sus miembros o segmentos inferiores, normalmente excepto el portero. Tal como apuntamos antes, desde un punto de vista de su periodicidad se puede clasificar los siguientes grupos.

**Dentro de la velocidad segmentaria existen dos subdivisiones que configuran los subtipos están son velocidad cíclica y velocidad a cíclica que ayuda a su mejor desenvolvimiento a los deportistas que entrenan la disciplina de baloncesto. (Cañizares, 2005, pág. 19)**

#### **2.1.8.1.3 Velocidad a cíclica**

Es una sola acción realizada a máxima velocidad. Por ejemplo, un despegue de puños. Desde esta perspectiva, podemos asimilarle a la gestual. Este tipo de velocidad se utiliza cuando los deportistas hacen los gestos técnicos por ejemplo de la posición del cuerpo de la defensa en los basquetbolistas o cuando están marcando en zona, también este tipo de velocidad se la utiliza en los desplazamientos y los deportistas utilizan gestos uniformes y luego los deportistas reaccionan a otros estímulos.

#### **2.1.8.1.4 Velocidad cíclica**

Es, al contrario que la anterior, una sucesión de movimientos elaborados con la máxima rapidez, es decir, efectuar gestos repetidos con la mayor frecuencia posible. Por lo tanto es una velocidad de tipo frecuencia. Por ejemplo, el sprint de un delantero o de un ciclista. “Obviamente, tiene mucho que ver con la velocidad de traslación, aunque esta, además, depende de otros factores y no exclusivamente de la frecuencia o ciclos de zancada”. (Cañizares, 2005, pág. 19)

Los deportistas en sus entrenamientos cotidianos utilizan este tipo de velocidades con el objetivo de ganar a los adversarios en la toma del balón o en una jugada ofensiva y defensiva.

#### **2.1.8.1.5 Velocidad de traslación**

Tradicionalmente se define como la capacidad que tiene el jugador para ir de un sitio a otro en el mínimo tiempo posible. No obstante, entendemos

que a este axioma es preciso añadirle unos detalles sobre la escasez de metros a recorrer, la máxima intensidad por parte del jugador y el tipo de trayectoria, rectilíneo, ya que si es en curva zig, zag, etc, entran en juego otros factores que se identifican más con la velocidad agilidad.

El ejemplo típico es una carrera de 50 metros lisos, la velocidad de traslación lleva implícita.

- a. La velocidad de reacción, porque el jugador deberá actuar rápidamente ante algún estímulo para salir. (Cañizares, 2005, pág. 20)
- b. Velocidad de aceleración, con este nombre se designa a la capacidad de reproducir un incremento progresivo de velocidad. Su límite está situado alrededor de 40 metros, desde la salida. La mayoría de los trayectos en el baloncesto se encuentran en este tramo. El baloncesto todos los desplazamientos son de aceleración. (Cañizares, 2005, pág. 20)
- c. Velocidad máxima. Comienza a partir de los 40 metros y dura hasta los 60 o 65 metros. En este tramo el jugador expresa su capacidad absoluta de velocidad sostenida, aunque son realmente escasas las oportunidades que surgen para demostrarlo durante la competición. (Cañizares, 2005, pág. 20)
- d. Velocidad de resistencia. Una vez sobrepasado el tramo de velocidad máxima, empieza otro que inicia a los 60 metros desde la salida. Termina en los 100, 150, 200 metros, según la capacidad del jugador. Es en suma, la capacidad de mantener la velocidad máxima alcanzada durante el mayor tiempo posible. (Cañizares, 2005, pág. 20)

Como queda expuesto en otros apartados, al utilizar un sistema energético anaeróbico láctico, preferimos tratarlo para el desarrollo de los diferentes tipos de velocidad en el baloncesto.

### 2.1.8.2.3 ¿Cómo podemos mejorar la velocidad?

Los métodos de entrenamiento más utilizados para el entrenamiento de velocidad son los siguientes:

**Carreras cortas y repetidas: es el método más clásico para mejorar la velocidad de desplazamiento. Consiste en la realización de diversas repeticiones sobre una distancia corta (entre 30 y 80 m), que debe recorrerse a la máxima velocidad posible. El descanso después de cada una de las repeticiones debe ser suficiente para poder afrontar la siguiente repetición de nuevo al máximo. (Crespo, 2010, pág. 13)**

Reaccionar a diferentes estímulos: método para mejorar la velocidad de reacción. Consiste en salir lo más rápido posible desde diferentes posiciones y recorrer una pequeña distancia. El estímulo para la salida puede ser sonoro (la voz del profesor), visual (una señal), táctil (salir en el momento de notar un contacto). Las posiciones de salida pueden ser de pie, sentados, echados.

### 2.1.9 Fuerza

La fuerza en el ámbito deportivo se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse. A nivel ultra estructural, la fuerza está en relación con el número de puentes cruzados de miosina que pueden interactuar con los filamentos de actina.

**Desde el punto de la física, la fuerza muscular sería la capacidad de la musculatura para producir la aceleración de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar el desplazamiento. En algunas situaciones deportivas, la resistencia a la que se opone la musculatura es el propio cuerpo del deportista, en otras ocasiones se actúa además sobre ciertas resistencias externas, que forman**

**parte de la peculiaridad de cada deporte. (González, 2002, pág. 19)**

La fuerza en el ámbito deportivo es aquella que somos capaces de aplicar o manifestar a la velocidad que se realiza el gesto deportivo. Un deportista no tiene un nivel de fuerza máxima único, sino muchos diferentes en función de la velocidad a la que se mida la fuerza máxima ejercida. La fuerza se definiría como la máxima tensión manifestada por el musculo (o conjunto de grupos musculares) a una velocidad determinada.

**La fuerza es la habilidad para generar tensión bajo determinadas condiciones definidas por la posición del cuerpo, el movimiento en el que se aplica la fuerza, tipo de activación concéntrica, excéntrica, isométrica, pliométrica) y la velocidad de movimiento. (González, 2002, pág. 19)**

La fuerza casi nunca se manifiesta en el hombre de forma pura. Cualquier movimiento se realiza por la participación en mayor o menor medida de distintas expresiones de fuerza. Toda fuerza dinámica viene precedida de una base isométrica de cierta duración y magnitud en función de la resistencia a vencer; y en la mayoría de los gestos deportivos se produce en una fase de estiramiento – acortamiento que puede requerir la participación de distintas manifestaciones de fuerza; próxima a la máxima isometría, explosiva, elástica y reactiva. El ejercicio de competición, por sus características dinámicas y cinemáticas, es el determinante de las necesidades de fuerza en cada situación.

#### **2.1.10 Papel de la fuerza en el ámbito deportivo**

La mejora de la fuerza es un factor importante en todas las actividades deportivas, y en algunos casos determinantes. Nunca puede ser perjudicial para el deportista se desarrolla de una manera correcta. “Sólo un trabajo

mal orientado, en el que se busque la fuerza por sí mismo, sin tener en cuenta las características del deporte, puede influir negativamente en el rendimiento específico”. (González, 2002, pág. 21)

### **2.1.11 Fuerza técnica**

La fuerza juega un papel decisivo en la buena ejecución técnica. En muchos casos el fallo técnico no se produce por la falta de coordinación o habilidad del sujeto, sino por la falta de fuerza en los grupos musculares que intervienen en una fase concreta de movimiento. “Este tipo de fuerza se utiliza a diario en todos los deportes es por ello, que este tipo de fuerza debe estar bien canalizado, para que los deportistas incrementen mayormente su rendimiento deportivo, en cada una de las contiendas deportivas”. (González, 2002, pág. 21)

### **2.1.12 Flexibilidad**

Preparación de Oposiciones de Educación Física manifiesta, “Es la capacidad de una articulación o un grupo de articulaciones de efectuar gestos que implican una gran amplitud de movimientos”

En definitiva se considera, como aquella cualidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

Por lo tanto se considera como la capacidad física que permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte

específica del cuerpo o de todo él y es la única cualidad física básica que decrece con la edad.

**La elasticidad, aunque no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas del deporte, si se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el entrenamiento deportivo ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades físicas. ( Front , 2006, pág. 99)**

### **2.1.13 Tipos de Flexibilidad**

#### **2.1.13.1 Activo**

Simple, el propio ejecutante alcanzará la posición deseada de alargamiento del grupo muscular.

Cinético, se realiza mediante pequeños rebotes sobre el máximo estiramiento. Asistido, como en el caso anterior, pero con la ayuda de un compañero que facilita los rebotes. ( Front , 2006, pág. 99)

#### **2.1.13.2 Pasivo**

**En el Simple, el ejecutante alcanza el máximo alargamiento y mantiene la posición durante un tiempo. El Asistido es idéntico al anterior pero con ayuda del compañero. En el Estretching, nace con el objetivo de recuperar miembros que habían sufrido algún traumatismo, por último el PNF, es idéntico al anterior, pero ayudado por un compañero. ( Front , 2006, pág. 99).**

#### **2.1.13.3 El grado de flexibilidad que posee una persona depende de dos componentes básicas:**

1. La elasticidad muscular, que es la capacidad que tienen los músculos de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original.

2. La movilidad articular, que es el grado de movimiento que posee una articulación y varía en función del tipo de coyuntura de cada persona.

El desarrollo de esta cualidad física es fundamental tanto para mantener condiciones de vida saludable como para la práctica deportiva, quizá es una de las cualidades más descuidadas en los procesos de entrenamiento pero que en la actualidad está presente en casi todos los entrenamientos de los deportistas. ( Front , 2006, pág. 99).

#### **2.1.13.4 Ventajas del trabajo de flexibilidad.**

1. Previene lesiones.
2. Facilita la coordinación muscular.
3. Favorece la contracción muscular
4. Medio de concentración.
5. Favorece la relajación muscular tras los esfuerzos intensos.
6. Disminuye la tensión y la rigidez.

#### **2.1.13.5 Desventajas del exceso de flexibilidad**

1. Tendencia a luxaciones.
2. Riesgo de arrancamientos y deformaciones óseas.
3. Falta de tensión.

Aumenta la laxitud muscular es decir excesivo alargamiento de músculos y tendones que disminuyen la capacidad contráctil de estos. ( Front , 2006, pág. 100).

#### **2.1.14 Factores que Influyen en la Flexibilidad**

Biológicos o intrínsecos, hacen referencia a la herencia, sexo, edad, nivel de coordinación muscular y más.

Extrínsecos, data de la hora del día, costumbres sociales, modalidad deportiva, la temperatura ambiente, el grado de cansancio muscular etc. ( Front , 2006, pág. 100).

#### **2.1.14.1 Indicaciones metodológicas en el trabajo de la flexibilidad**

- a) La flexibilidad debe trabajarse de forma específica.
- b) Se deben mezclar los diferentes sistemas de entrenamiento.
- c) Es primordial su trabajo después de un entrenamiento de fuerza que permita relajar la musculatura. ( Front , 2006, pág. 100).

#### **2.1.15 El test de 1000 metros**

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de Cooper y el test de mil metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo.

**El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo. (Vallodoro, 2010, pág. 1).**

El test de 1000 metros nos ofrece dos valores: el VO<sub>2</sub> máximo relativo y la VAM. El primero se calcula mediante la fórmula:

$$\text{VO}_2 \text{ máx.} = 672,17 - t \text{ (segundos)} / 6,762$$

### **2.1.16 Test de los abdominales**

**Objetivo del test:** medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco y realizar el mayor número posible de abdominales en un tiempo de 30 sg.

Se usaran los siguientes materiales; un cronómetro digital que calcule los 30 segundos del ejercicio.

**Descripción escrita:** con las piernas flexionadas en 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca; un ayudante le sujetará los pies y los fijará en el suelo a la persona que lo esté realizando. (Salueña, 2011, pág. 2).

### **2.1.17 Test de flexiones en el suelo**

**Objetivo:** resistencia muscular localizada

**Material e instalaciones:** cronometro, cuerdas y soportes superficie plana.

**Desarrollo:** tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y el mentón rocen el suelo vuelta a la posición inicial hasta que la nuca tope la cuerda. Se cuanta en número de flexiones y extensiones durante 1 minuto. (Blazquez Sanches, 1996, pág. 215).

### **2.1.18 Test de salto horizontal a pies juntos**

**Objetivo:** Medir la fuerza explosiva del tren inferior.

**Material:** Cinta métrica.

**Ejecución:** Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor

potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

### Valoración del test

	MUY BUENO	BUENO	NORMAL	MALO	MUY MALO
Chicos	+230	230 – 205	205 – 185	185 – 165	– 165
Chicas	+190	190 – 175	175 – 160	160 – 145	– 145

(Diez García, 2013, pág. 5)

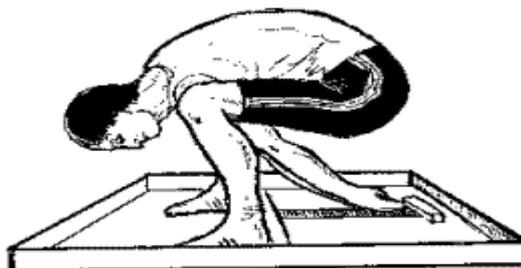
#### 2.1.19 Test de 50 metros

**Objetivo:** velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción

**Material e instalaciones:** pista de 50 m y señalizaciones en 20, 30 m o 50 y cronometro

**Desarrollo:** posición de pie, tras oír una señal acústica, recorrer 20, 30 o 50 m lo más rápidamente posible cada testado tiene 2 o 3 intentos en estado de recuperación total, de los cuales se anotan el mejor. Conviene trabajar con varios cronometradores experimentados para reducir en todo lo posible el error de cronometraje. (Blazquez Sanches, 1996, pág. 192).

#### 2.1.20 Test de flexibilidad de tronco



(Diez García, 2013, pág. 4)

**Propósito:** Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

**Material:** Un cajón o un banco y un metro.

**Ejecución:** Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

**Anotación:** Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+). Se anota el mejor de los dos intentos realizados. (Diez García, 2013, pág. 4)

## **2.1.21 Fundamentos Técnicos del Baloncesto**

### **2.1.21.1 Carrera**

Las carreras constituyen la forma fundamental de desplazamiento de los jugadores durante un partido de baloncesto. El dominio de todas las formas de ejecución de las carreras por los jugadores es de suma importancia, pues cada uno de ellos debe estar siempre preparado para comenzar un movimiento de ataque en cualquier dirección. “En la carrera el desplazamiento debe ser natural, con pasos cortos, de manera que permitan ejecutar cambios rápidos de velocidad o de dirección” (De la Paz, 2001, pág. 8).

### **2.1.21.2 Con cambio de dirección**

Dentro de la gran variedad de carreras, el cambio de dirección constituye un importante medio con el cual los jugadores ofensivos pueden liberarse del marcaje, e ir a recibir el balón, o realizar cualquier otra acción ofensiva.

**Es sumamente efectivo cuando la defensa gardea pegado al jugador ofensivo. Este tipo de carrera es más eficiente para desmarcarse que la acción combinada de parada y pivote, pues en ningún momento es necesario detener el desplazamiento y, por consiguiente, no se pierde tiempo en el desarrollo del ataque (De la Paz, 2001, pág. 11).**

El cambio de dirección debe hacerse, de ser posible, hacia el lado en que la defensa tenga la pierna más avanzada, ya que permite al jugador ofensivo lograr cierta ventaja, debido a la postura que adopta el defensa en ese momento (De la Paz, 2001, pág. 11).

#### **2.1.21.3 Con cambios de velocidad**

El baloncesto es un deporte de confrontación personal directa, por lo que es muy desventajoso mantener el mismo ritmo en la carrera, ya que esto facilita el adversario establecer una defensa efectiva con menos esfuerzo físico. En el cambio de velocidad se pueden distinguir dos o más velocidades diferentes.

**Para aumentar el ritmo de la carrera deben seguirse las mismas indicaciones que en la arrancada explosiva, o sea, inclinar el tronco al frente y los tres o cuatro primeros pasos serán cortos y muy rápidos; por el contrario, si queremos disminuir la intensidad, se adopta la posición descrita para la carrera normal de frente (De la Paz, 2001, pág. 10).**

#### **2.1.21.4 Saltos**

Todo el mundo conoce la importancia de saltar en baloncesto, incluido el papel que desempeña al rebotar, bloquear tiros y lanzar. Saltar no es únicamente una cuestión de ganar altura, lo fundamental es la rapidez y la frecuencia con que realiza esta operación. “La coordinación, el equilibrio en el aire y el modo de caer también son elementos indispensables al saltar. Existen dos saltos básicos”: (Wissel, 2002, pág. 18).

### 2.1.21.5 Despegando con dos pies

Utilice el salto con dos pies cuando no participa en la jugada, si es importante caer en una postura equilibrada (por ejemplo para lanzar un tiro en suspensión), y al dar varios saltos seguidos, por ejemplo en un rebote. Empiece con una postura equilibrada: cabeza erguida, espalda recta, codos flexionados, brazos junto al cuerpo y peso sobre la parte anterior de los pies. Antes de saltar flexionar las rodillas entre 60 y 90°, según la fuerza de sus piernas. Si es posible, de un paso corto antes de saltar, después de ese impulso rápido y enérgicamente con ambos pies, extendiendo tobillos, rodillas y caderas. La clave para alcanzar una altura máxima es la rapidez y la fuerza con que despega los pies del suelo.

**Levante los brazos verticalmente al efectuar el salto. Para que el alcance de su brazo sea mayor, al llegar al punto más alto extienda el otro brazo hacia abajo. Una acción suave y fluida, sin tensión, da como resultado una mayor altura de salto. Caiga en el mismo sitio sobre la parte anterior de los pies y con las rodillas flexionadas para poder saltar de nuevo o desplazarse de inmediato (Wissel, 2002, pág. 18).**

### 2.1.21.6 Despegando con un pie

Este salto lo utilizará cuando este participando en la jugada: al realizar una bandeja después de penetrar, al bloquear un lanzamiento o al desplazarse para un rebote ofensivo. Al desplazarse es más rápido saltar con un pie que con dos, porque con esta última modalidad necesita tiempo para detenerse y preparar el salto. “El inconveniente del salto con un pie es la dificultad para controlar el cuerpo en el aire, con lo cual puede cometer una falta o incluso sufrir un colisión con otro jugador. También es más difícil caer en una postura equilibrada y cambiar de dirección o realizar un segundo salto de inmediato” (Wissel, 2002, pág. 18).

Empiece el salto con un pie después de una corta carrera. Para alcanzar una buena altura debe ganar velocidad en los últimos tres o cuatro

pasos. El último paso antes de saltar debe ser corto para poder flexionar rápidamente la rodilla de la pierna con que efectúa el salto; de este modo se transforma el impulso hacia delante el impulso hacia arriba. Flexione la rodilla de la pierna con que toma impulso entre 60 y 90°, según la fuerza de su pierna.

**El ángulo de salida debe ser lo más vertical posible. Partiendo de una postura equilibrada, de ese impulso rápida y energéticamente con el pie elegido. Extendiendo tobillo, rodilla, y cadera. Recuerde la importancia que tiene el impulso del pie contra el suelo ya que la rapidez y la fuerza del mismo depende la altura de su salto. (Wissel, 2002, pág. 18).**

Levante la otra rodilla y los brazos en vertical al saltar al igual que al saltar con dos pies, para que el alcance de su brazo sea mayor, al llegar al punto más alto extiende el otro brazo hacia abajo. Procure que la acción sea suave y fluida, sin tensión y caiga sobre la parte anterior de los pies en un apostura equilibrada y con las rodillas flexionadas

## **2.1.22 Paradas: sin balón, con balón**

### **2.1.22.1 Sin balón**

#### **2.1.22.1.1 En 1 tiempo o de salto:**

- Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo.
- Al dar el paso anterior a la parada echarnos el cuerpo ligeramente hacia atrás para evitar que nos vayamos hacia delante.
- El salto es de poca elevación y al contactar con el suelo es muy importante flexionarse.

- Los pies tienen que quedar paralelos y separados aproximadamente el ancho de los hombros. Uno puede estar ligeramente adelantado, pero el peso estará repartido
- El tronco permanecerá recto y la cabeza erguida (Gipuzkoa, 2005, pág. 20).

#### **2.1.22.1.2 Parada en 2 tiempos o de paso**

- Los dos pies contactan en el suelo en tiempos distintos.
- El primer paso de la parada lo utilizaremos para compensar la velocidad que llevamos inclinado el cuerpo hacia atrás.
- Mismos detalles que en la parada en 1 tiempo: los pies deslizan sobre el suelo, establecen una base amplia conservando la separación de los pies, flexionados, cabeza erguida.
- El segundo paso de la parada puede dejar un pie u otro adelantado (depende de lo que nos interese) o a la misma altura ambos (Gipuzkoa, 2005, pág. 20).

#### **2.1.22.2 Con balón**

##### **2.1.22.2.1 En 1 tiempo o de salto:**

- Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribbling realizando una salida cruzada.
- Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote.
- Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con unos pies

ligeramente adelantados (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar).

- Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase (Gipuzkoa, 2005, pág. 21).

#### **2.1.22.2.2 En 2 tiempos o de paso:**

Si se va botando o realizamos una salida en dribling abierto, damos el último bote a la vez que damos un paso con el mismo pie de la mano de bote y luego otro con el contrario para dar el último pasó después.

Quedamos encarados al aro, en posición de triple amenaza.

- Por la derecha: Último bote en el pie derecho y después hacemos izquierda-derecha. (pie de pivote: izq.)
- Por la izquierda: Último bote en el pie izquierdo y después hacemos derecha-izquierda. (pie de pivote: dcho.)

Si realizamos una salida en dribling cruzada damos el bote en el pie contrario a la mano de bote (primer tiempo de la parada) para acabar con el segundo paso (pie de la mano que bota - segundo tiempo).

- Por la derecha: Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro paso con el derecho.
- Por la izquierda: Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo.

Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada. “El pie de pivote será el primero que se hay apoyado en el suelo” (Gipuzkoa, 2005, pág. 21).

### **2.1.23 Giros, de frente, atrás**

Cuando está en posesión del balón, las reglas le permiten dar tantos pasos como sean necesarios en cualquier dirección con un pie mientras pivota o gira sobre el otro.

**El pie sobre el que pivota se denomina pie pivote, no puede levantarlo hasta haber soltado el balón para driblar. Al efectuar un pase o un lanzamiento puede levantar el pie pivote siempre que se suelte el balón antes de volver a apoyarlo en el suelo. Después de apoyar un pie en el suelo como un pivote, no podrá cambiarlo para pivotar sobre el otro (Wissel, 2002, pág. 17).**

Pivotar es con frecuencia una parte esencial de otras técnicas fundamentales del baloncesto. Par hacerlo correctamente debe adoptar una postura equilibrada: cabeza erguida, espalda recta y rodillas flexionadas. Mantenga el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie pivote y no gire sobre el talón.

En baloncesto existen os giros básicos que se denominan giro hacia adelante y giro hacia atrás o paso de caída, y es importante que aprenda a realizar los dos. Ambos giros se utilizan para desplazarse a una posición ventajosa respeto del adversario.

#### **2.1.23.1 Giro hacia adelante**

Cuando hace un giro hacia adelante el pecho marca el movimiento. Partiendo d una postura equilibrada, cargue el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie pivote y de un paso hacia delante con el otro pie (Wissel, 2002, pág. 17).

### **2.1.23.2 Giro hacia atrás (paso de caída)**

Cuando se hace un giro hacia tras la espalda marca el movimiento. Partiendo de una postura equilibrada, cargue el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie pivote y eche atrás el otro (Wissel, 2002, pág. 17).

### **2.1.24 Recepción**

Uno de los fundamentos del juego que menos se inculca, aun siendo crucial, es la recepción; su técnica coincide con el pase de balón. Si bien es cierto los jugadores agarran el balón con las manos, también la atrapan con la mirada.

**Es importante que los chicos vean venir el balón hasta sus manos: la mayoría de los problemas que aquejan tanto a los jugadores expertos como a los novatos en el manejo del balón suelen originarse al tratar de hacer algo antes de tener la posesión del balón (Faucher, 2002, pág. 44).**

#### **2.1.24.1 Los principios**

La clave de una buena recepción es estar preparado para recibir el pase: mantener las rodillas flexionadas, mostrar las manos al pasador para proporcionar un objetivo al pasador. Según se aproximan el pase, el receptor (a) salta hacia delante para encontrarse con el balón y recupera el equilibrio. Según atrapa el balón el receptor, tendría que establecer un pie de pivote (Faucher, 2002, pág. 44).

**Los jugadores tienen que desarrollar el tacto y la sensación del balón, lo que se conoce como tener “manos suaves”. El desarrollo de las manos suaves implica coger el balón, acercarlo al cuerpo y situarlo en una posición de equilibrio para realizar la siguiente acción (Faucher, 2002, pág. 44).**

Las claves de la recepción son hallarse en equilibrio, ver el objetivo y salir al encuentro del balón. El mejor método de que disponen los jóvenes para agarrar el balón consiste en aprender a concentrarse, hacer buen uso de la vista y trabajar en los ejercicios.

### **2.1.25 Pases**

Pasar es lanzar el balón a un compañero para transmitirle su posesión. Podemos distinguir los siguientes tipos de pases:

#### **2.1.25.1 En función de la trayectoria del balón:**

**Tenso:** el más rápido.

**Parabólico:** se utiliza para salvar por alto a algún oponente.

**Picado (con bote intermedio):** el balón debe botar en el tercer cuarto de la distancia de pase. Es muy utilizado para pasar el balón a los pivots (Merino, 2013, pág. 5).

#### **2.1.25.2 En función de la ejecución técnica**

##### **2.1.25.2.1 Desde el pecho**

Se parte con una pierna adelantada y la otra retrasada, para poder darle más impulso al balón. El balón se impulsa mediante una rápida flexión de hombros, extensión de codos y flexión de muñecas, quedando los brazos paralelos al suelo y las manos mirando hacia fuera (pase con 2 manos, tras un agarre simétrico del balón). “Si el balón se agarra de forma asimétrica (posición de triple amenaza), el pase se producirá con una mano, siendo el gesto técnico el mismo, pero realizado sólo con una mano” (Merino, 2013, pág. 5).

#### **2.1.25.2.2 Por detrás de la espalda**

Se utiliza como elemento sorpresa. Todos los pases anteriores pueden hacerse picados (con bote), no variando la ejecución técnica más que en la orientación de la/s mano/s ejecutante/s, que ahora quedaría/n en oblicuo hacia el suelo (Merino, 2013, pág. 5).

#### **2.1.25.2.3 Con dos manos, por encima de la cabeza**

El balón se sitúa encima de la cabeza (no muy atrás), con los codos sólo ligeramente flexionados. "Se realiza el pase mediante la extensión de los codos y la flexión de las muñecas, quedando orientados los dedos de las manos hacia el lugar del pase. Se utiliza cuando hay un oponente en la línea de pase y el receptor es alto; en distancias cortas o medias" (Merino, 2013, pág. 5).

#### **2.1.25.2.4 Con parábola (de béisbol)**

Pase rápido, lanzado con una mano, para cubrir una distancia larga. Se utiliza en contraataques muy rápidos (Merino, 2013, pág. 5).

#### **2.1.25.2.5 De entrega**

Con una mano, con la palma hacia arriba, en distancias muy cortas. Los pases más utilizados en un ataque normal son el pase con una mano (si hemos agarrado el balón asimétricamente), y los pases con dos manos, tanto "de pecho" como "por encima de la cabeza" (si efectuamos el agarre simétrico) (Merino, 2013, pág. 5).

### **2.1.26 Características de los pases**

Deben ser fuertes, aunque no violentos: cuanto más tarde el balón en llegar al compañero, mayor es la probabilidad de que el pase sea interceptado. Sin embargo, tampoco debe ser violento, porque podría hacer difícil el control del balón al compañero, o incluso ocasionarle una lesión.

Deben ser seguros: no debemos arriesgar más de lo necesario. Perder la posesión del balón, sin haber tenido siquiera la oportunidad de tirar a canasta, nos impide sumar puntos y conduce a la derrota en el partido. Ante la duda, no ejecutar el pase; buscar otras opciones de juego.

- El posible receptor debe pedir el balón con la mano más alejada del defensor, y es a este punto a donde hay que mandar el pase.

- La máxima precisión en el pase es fundamental. Tener en cuenta que si el receptor está en carrera, habrá que mandar el balón algo adelantado.

A parte de estas normas fundamentales, podemos considerar también otros principios de aplicación que rigen el pase:

- Tener una posición adecuada (la de triple amenaza sirve como posición básica en ataque).

- Efectuar acciones previas que permitan la eficacia en el pase. Por ejemplo: atraer la atención del oponente hacia un lado para realizar un pase más cómodo (pasar a un lado mirando a otro).

- Estudiar las acciones de compañeros y oponentes para percibir rápidamente los desmarques, las zonas libres y los huecos, incluso antes de que se produzcan.

- No mostrar la intención de pasar.

- Crear espacio libre para el balón y proteger el área de pase.

- Utilizar el tipo de pase más adecuado.

- Buscar la máxima eficacia táctica posterior: ante dos ó más posibilidades de pase, se pasará siempre al compañero más cercano a la canasta. En caso de que haya más de un jugador cerca de la canasta, se pasará al que esté situado en un mejor ángulo de pase. También se valorará qué jugador tiene mejor ángulo de tiro o una mejor posición para el lanzamiento.
- Decidir y ejecutar el pase con la máxima rapidez. Retrasarse implica perder opciones de pase (Merino, 2013, pág. 6).

### **2.1.27 Drible**

Botar es lanzar el balón contra el suelo para que rebote, una o varias veces seguidas, sin cogerlo ni dejarlo que descansa en la mano, y sin que sea tocado por otro jugador. “Es el único medio que permite el reglamento para avanzar (más de “dos” pasos) con el balón” (Merino, 2013, pág. 7).

#### **2.1.27.1 Principios fundamentales de la acción del drible**

1. Botar sólo cuando sea necesario o conveniente, con alguno de los siguientes objetivos:
  - Progresar en la cancha para conseguir una mejor posición de tiro.
  - Superar en el espacio al oponente para lanzar con mayor comodidad a canasta.
  - Mejorar la posición para pasar.
  - Pasar rápidamente de la pista trasera a la delantera (para realizar un contraataque o para evitar infringir la regla de los 8”).
  - Desarrollar movimientos de ataque colectivos automatizados. Por ejemplo, el bote en un sistema de ataque para cambiar el balón de lado.

- Fijar la atención defensiva, sobre todo para la fijación del impar, intentando progresar en el espacio intermedio entre el oponente par e impar.
- Evitar infringir la regla de los 5", por estar estrechamente marcado.
- Defender la posesión del balón, cuando queremos agotar los 24" de posesión del balón antes de tirar a canasta; esto suele ocurrir sobre todo al final del partido, bien porque quede poco tiempo para el final y vayamos ganando o porque no queramos dejar tiempo para un ataque posterior del equipo adversario.

**Algunos jugadores botan, por costumbre, en cuanto reciben el balón. Esto puede dar pie a que un contrario realice una rápida presión que obligue al jugador a coger el balón y tener que deshacerse de él de una manera precipitada (recordemos que, si está presionado, tiene que soltarlo antes de 5" y, al haber botado ya, no puede volver a hacerlo); ello puede ocasionar la pérdida de la posesión del balón (Merino, 2013, pág. 7).**

2. Botar con la máxima seguridad, para evitar que el contrario nos robe el balón.
3. Mantener una posición y postura adecuada; de lo contrario, será muy difícil reaccionar con la suficiente rapidez para conseguir un beneficio, propio o de algún compañero.
4. Botar teniendo la máxima amplitud visual posible, para poder aprovechar, mediante un buen pase o asistencia, las posiciones ventajosas de nuestros compañeros. Así pues, dejaremos los gestos que nos impidan una buena visibilidad, como por ejemplo el reverso, para situaciones extremas, como puede ser el fuerte acoso de un oponente.
5. Con el bote se debe buscar profundidad, acercándonos al aro siempre que sea posible, realizando bote de avance cuando no haya ningún oponente cerca o cuando esté retrasado, para dejarlo atrás,

y reservando el bote de protección sólo para cuando sea imprescindible.

6. No finalizar la acción de bote (dejar de botar) hasta que existan otras posibilidades tácticamente mejores (un pase o un tiro). Esto implica un gran dominio del bote.

**El bote presenta como ventaja el que permite mantener la posesión del balón, sin arriesgarla con un pase o con un tiro. Sin embargo, un bote excesivo supone una excesiva polarización del balón, que impide que el balón pase por la mayoría de los atacantes, haciéndose un juego muy estático por las siguientes causas: falta de práctica de los compañeros, lo que les lleva a la pasividad, falta de juego colectivo, no hay cohesión de equipo (Merino, 2013, pág. 8).**

El bote, para ser eficaz, debe cumplir una serie de características:

- Debe realizarse sin mirar el balón, para poder ver en todo momento la situación de los demás jugadores.
- La mano no debe golpear el balón, sino empujarlo, acompañándolo en el mayor recorrido posible. Para ello:

**Cuando empujamos el balón hacia el suelo, el codo se extenderá y la muñeca se flexionará, acompañando el balón hacia abajo. Cuando recibimos el balón, al subir éste (después de rebotar en el suelo), la muñeca se extenderá y el codo se flexionará, acompañando el balón hacia arriba. Siempre se debe botar con la mano más alejada del defensor (Merino, 2013, pág. 8).**

## **2.1.28 Tipos de dribling**

### **2.1.28.1 Dribling de protección**

Es el utilizado cuando tenemos la oposición de un contrario que se interpone en nuestro camino. Su objetivo es asegurar la posesión del balón

durante el bote, ya sea: para avanzar el balón hasta la pista delantera, primero, y hasta las proximidades de la línea de 6,75 m. contraria, después; o – mientras se espera para enlazar con otra acción colectiva, en un ataque posicional, una vez que el balón ya ha llegado a dicha zona; o – para conservar el balón al final del partido (Merino, 2013, pág. 9).

#### **2.1.28.2 Dribling de avance o de velocidad**

Se realiza cuando no existe la oposición de un contrario cercano, generalmente para subir el balón hasta la pista delantera o, en un contraataque, cuando hemos dejado atrás a los oponentes. Reglamentariamente, podemos botar el balón a la altura que queramos, incluso por encima nuestra cintura, con tal de que no descansa sobre la/s mano/s. “También está permitido que el balón bote varias veces en el suelo, sin contactar con la mano, y seguir botándolo después” (Merino, 2013, pág. 9).

#### **2.1.29 Tiros**

“El tiro es el lanzamiento del balón a canasta”. Culminamos con él la acción ofensiva.

#### **2.1.30 Tipos de tiros**

Podemos distinguir varios tipos de tiro o lanzamiento:

##### **2.1.30.1 Tiro en carrera cercana al aro, entrada o tiro en bandeja**

El Reglamento permite avanzar hasta dos pasos con el balón en las manos en carrera, sin botarlo. Aprovechando esta posibilidad, podemos acercarnos rápidamente a la canasta contraria con el balón perfectamente controlado y realizar así un tiro lo más cercano posible y, por tanto, con

mayores posibilidades de éxito. “Esto es lo que llamamos “lanzamiento en carrera” o “entrada” (Merino, 2013, pág. 10).

**El lanzamiento en carrera cercano al aro es, pues, la forma más fácil de conseguir canasta y, por tanto, la que hay que procurar buscar en todo momento. Su dificultad estriba en la carrera de aproximación a la canasta y, sobre todo, en la presencia de contrarios que tratan de impedirnos el paso. (Merino, 2013, pág. 10).**

Este tipo de lanzamiento se suele dar en contraataques y en un ataque posicional, cuando en acción 1x1 conseguimos espacio libre hacia el aro por la acción de otros compañeros.

Podemos considerar diversos tipos de entradas:

- Según el lado por el que se realizan: por la derecha, por la izquierda, por el centro.
- Según la forma de encarar el aro: normal, a aro pasado: de lado no dominante a lado dominante, de lado dominante a lado no dominante.
- Según se posea o no el balón al empezar la carrera de aproximación: tras bote, tras pase.
- Según el tipo de coordinación realizado: con coordinación natural, con coordinación no natural.
- Según la trayectoria de la carrera de aproximación: sin modificación de la trayectoria, con modificación de la trayectoria durante el desplazamiento.
- Según el tipo de lanzamiento: tipo tiro en suspensión (cuando se salta hacia arriba, pero no hacia delante), en bandeja (cuando se salta hacia arriba y adelante), de gancho o semigancho (en las entradas a aro pasado y en aquellas normales en las que aparece un defensor ligeramente lateral, lo que nos obliga a lanzar en semigancho para evitar que el lanzamiento sea taponado) (Merino, 2013, pág. 10).

### 2.1.30.2 Tiro en apoyo o estático

Para realizar el tiro estático partimos de la posición de triple amenaza. A partir de ésta realizamos un movimiento continuado en el que podemos distinguir dos fases:

**En una 1ª fase**, subimos el balón a la posición de tiro. Los pies estarán orientados al aro y separados aproximadamente la anchura de los hombros, para conseguir un perfecto equilibrio. El pie del lado del brazo ejecutor se encuentra ligeramente adelantado, para adelantar la línea del hombro y que el hombro y el codo del brazo ejecutor (ambos flexionados) se sitúen en un mismo plano vertical, orientados a la canasta.

**La muñeca está extendida delante de la frente y un poco por encima de ella, con los dedos dirigidos hacia atrás, sosteniendo el balón. La mano contraria sujeta el balón por el lado y un poco por delante, con todos los dedos, excepto el pulgar (Merino, 2013, pág. 14).**

**En la 2ª fase** se realizan la extensión de las rodillas, las caderas y el codo, y se flexiona la muñeca del brazo ejecutor, impulsando el balón hacia arriba y hacia delante. “Todas esas articulaciones se enlazan mediante una cadena cinética, en la que no hay paradas intermedias para, de esta manera, conseguir una perfecta transferencia de fuerzas y transmitir un mayor impulso al balón. Justo en el momento anterior al lanzamiento, la mano contraria abandona el contacto con el balón” (Merino, 2013, pág. 14).

El balón debe salir por las yemas de los dedos índice y corazón, girando hacia atrás y describiendo una amplia parábola en el aire, para que baje hacia el aro lo más vertical posible, y que las posibilidades de conseguir el enceste sean mayores.

### **2.1.30.3 Tiro en suspensión**

Es el lanzamiento que se produce después de saltar con el balón, en la fase neutra del salto (cuando se ha alcanzado la máxima altura y voy a comenzar a descender), por lo que no se aprovecha la inercia del salto, siendo por tanto muy importante la fuerza de los brazos para conseguir que el balón llegue al aro. La captación de esta fase neutra resulta complicada, sobre todo en iniciación, debido al escaso salto vertical de los niños. La técnica de lanzamiento es semejante a la del tiro estático.

**La caída debe producirse en el mismo lugar del salto, sin desplazamiento hacia delante, pues éste imprimiría al balón una velocidad horizontal añadida y complicaría enormemente el cálculo de la fuerza que es necesario comunicar al balón, haciendo muy difícil el enceste. Se ha de buscar, por tanto, el máximo equilibrio posible, eliminando movimientos adicionales innecesarios (Merino, 2013, pág. 15).**

### **2.1.31 Aspectos metodológicos del tiro (estático, en salto o en suspensión)**

El lanzamiento a canasta es el contenido que me va a permitir encestar, y éste es el objetivo del juego. Es además el más motivante, por lo que deberá estar presente en todas las sesiones, independientemente del contenido.

**La precisión y la eficacia del lanzamiento, que es lo que se pretende, van a estar mediatizadas por una serie de parámetros biomecánicos que van a condicionar la metodología; no podremos emplear únicamente formas jugadas, sino que habrá que plantear también situaciones analíticas, sobre todo cuando el nivel del alumno exija ya una mejora de la técnica (Merino, 2013, pág. 15).**

### **2.1.32 Principios metodológicos del tiro (estático, en salto o en suspensión) en la iniciación**

- Lanzar con un solo brazo, nunca con dos.
- Lanzar siempre igual.
- Que todas las articulaciones del brazo estén en un mismo plano vertical, en línea con el aro.

En el caso de jugadores iniciados que ya han conseguido una gran precisión en el lanzamiento, no es necesario cambiarle su gestoforma, aunque ésta no se adapte a los parámetros biomecánicos ideales, puesto que el objetivo final (la precisión) ya se ha alcanzado.

## **2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

Una vez analizado las distintas teorías de los diversos autores, ya sean modelos, paradigmas enfoques y teorías pedagógicas, se ha considerado como referencia la teoría constructivista, que permite que las personas vayan construyendo su propio aprendizaje a través de conocimientos previos que se van enriqueciendo día a día generando un cambio de la conducta de pensar ,sentir y actuar.

Desde esta perspectiva, el estudiante de esta institución, es un ser responsable que participa activamente en su proceso de aprendizaje, también depende del grado en que se conjugan, alumno ´profesor y contenidos, que se arriba a un aprendizaje exitoso, del joven.

En la actualidad esta teoría constructivista es parte fundamental de la pedagogía educativa en este caso en la habilidad de ejecutar las capacidades coordinativas y físicas como velocidad resistencia, fuerza, equilibrio que se conjugan en una coordinación de las habilidades motrices

en el desarrollo de la técnica y táctica de básquet enfocadas en específico hacia los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

El desarrollo de estas destrezas va en concordancia con la aplicación a través de juegos, dinámicas de grupos empleadas por los profesores, ejercicios específicos que permitan alcanzar una mayor velocidad, fuerza, precisión en los tiros libres. Que se alcance una mejora en la defensa y ataque del equipo, etc.

Es por ello que el constructivismo es base del aprendizaje significativo para que los estudiantes no solo sean unos entes pasivos, sino que aprendan a solucionar diversas situaciones de juego, es preciso que los estudiantes se involucren activamente en el proceso de aprendizaje movilizando todos sus recursos cognitivos y motrices, y tratando de relacionar lo que aprenden con lo que ya saben. Así como también hacer creativos, y no reflexivos tradicionalistas en donde el profesor es el que trasmite conocimientos y el joven es solo un simple receptor de ideas.

### **2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Ala-Pívot:** Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos.

**Alero:** Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores.

**Base:** También llamado “playmaker” (Creador de juego, literalmente).

Normalmente el jugador más bajo del equipo.

**Baloncesto:** Deporte que se practica con las manos y en el que se enfrentan dos equipos de cinco jugadores, consiste en dominar ,pasar ,y realizar jugadas con una pelota, a fin de introducirla el mayor número de veces en un cesto de medidas y altura reglamentarias, e impedir al máximo que el equipo contrario haga lo mismo.

**Calentamiento:** Periodo de tiempo inmediatamente anterior a una actividad de mediana o alta intensidad en el que se realiza ejercicios preparatorios para la actividad a desarrollar y que tiene como función mejorar la disposición general de rendimiento orgánico, coordinativo y psicológico, además de prevenir lesiones.

**Capacidades Cognitivas:** Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente.

**Constructivismo:** El constructivismo parte de la responsabilidad del sujeto su propio proceso de aprendizaje: una experiencia personal basada en los conocimientos previos, a semejanza de una construcción edificada a partir de sus conocimientos.

**Control Psicomotor:** Es el progresivo dominio de los movimientos necesarios para ejecutar una acción motriz(o de movimientos) concreto.

**Coordinación:** se define como la capacidad física que relaciona y establece mutua dependencia entre el sistema nervioso y los diferentes grupos de músculos.

**Coordinación Motriz:** Capacidad de realizar movimientos para ejecutar una acción concreta.

**Escolta:** Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces la basa. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos.

**Motricidad gruesa:** Supone la adquisición y coordinación del control global de todos los movimientos del cuerpo.

**Pase:** Fundamento muy poco trabajado. Trabajamos mucho la parte mecánica pero poco la parte real del juego. Un equipo carece de buen juego de ataque si no tiene dominio de los pases.

**Pivot:** Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro.

**Pantalla:** Acción legal que realiza un jugador atacante sobre un defensa sin que exista contacto entre ellos.

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

**Reglas:** Conjunto o sistema de normas con una lógica intrínseca que establece los requisitos necesarios para el desarrollo de la acción de juego.

**Sistema:** Movimientos planeados por los jugadores con el manejo de balón o sin él para buscar la oportunidad de tiro(Sistema Ofensivo) o para evitarlo(Sistema Defensivo).

**Táctica Individual.**-Acciones de ataque y defensa, con objetivo y planificar que realiza un solo jugador, independientemente de las tareas propias de su posición en el terreno de un juego, para resolver con éxito situación de juego.

**Técnica.**-Conjunto de habilidad que permiten emplear los instrumentos propios del juego, con el fin de resolver las tareas propias en diferentes situaciones del juego.

## **2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN**

¿Cómo está desarrollado las capacidades condicionales de los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016?

¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos a través de una ficha de Observación a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016?

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para el desarrollo los fundamentos físico, técnico del baloncesto a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016?

## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
La condición física de una persona se define como el estado del individuo que le permite realizar actividades diarias con vigor y efectividad, retardando o soportando la aparición de la fatiga.	Fundamentos físicos	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad	Test de mil metros Abdominales Fondos Salto largo sin impulso 50 metros Flexión profunda del cuerpo
Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los “fundamentos” son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.	Fundamentos Técnicos del baloncesto	Técnica de los desplazamientos  Técnica del manejo de la bola	Marcha Carrera: Con cambio de dirección Con cambios de velocidad. Saltos: Despegando con una pierna Despegando con dos piernas Paradas: Por pasos, por saltos Giros, de frente, atrás Recepción Pases, Tipos Drible: Tipos Tiros: Tipos

## **CAPÍTULO III**

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

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.4 Investigación Bibliográfica**

Este tipo de investigación se utilizó para construir el marco teórico referente al desarrollo físico, técnico del baloncesto para el proceso de entrenamiento para ello se utilizó libros, revistas, folletos e internet, estas fuentes primarias ayudaran a que el marco teórico tenga una adecuada dirección y fundamentación de cada una de las teorías del conocimiento.

##### **3.1.5 Investigación de Campo**

Este tipo de investigación se utilizó para realizar el diagnóstico en el lugar de los hechos, en este caso en la Unidad Educativa la Salle de la ciudad de Ibarra, este diagnóstico se realizó a los estudiantes para detectar como están físicamente, y en el nivel técnico del baloncesto.

##### **3.1.3 Investigación Descriptiva**

Este tipo de investigación sirvió para describir cada uno de los aspectos relacionados con el aspecto físico, que se refiere al desarrollo de las cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, también lo relacionado a los fundamentos técnicos.

##### **3.1.6 Investigación Propositiva**

Luego de obtener los resultados del test y la ficha de observación con respecto al desarrollo de la condición física y técnica, se elaboró una

propuesta alternativa con el objetivo de mejorar cada uno de los aspectos relacionados a cada una de las variables como el desarrollo de la condición física y de los fundamentos técnicos a través de ejercicios.

## **3.2 MÉTODOS**

### **3.2.4 Método Inductivo**

Este tipo de método ayudó a desarrollar cada uno de los contenidos de manera particular, para posterior hablar de este todo que es el tema de investigación, en este caso el desarrollo de las dos variables físicas y técnicas del baloncesto.

### **3.2.5 Método Deductivo**

Es lo contrario al método anterior, es decir parte de hechos generales, es decir desde el tema de investigación para ir deduciendo cada una de las variables de investigación para hablar de manera particular cada uno de los aspectos relacionados a o físico y técnico.

### **3.2.6 Método Analítico**

Este método sirvió para analizar cada una de las preguntas formuladas en la encuesta, test físico y ficha de observación que les aplico a los estudiantes de la Unidad Educativa la Salle de la ciudad de Ibarra.

### **3.2.7 Método Sintético**

Este método ayudó para redactar las conclusiones y recomendaciones, luego de obtener los datos de la aplicación de la encuesta, test físico y ficha de observación que les aplico a los estudiantes.

### 3.2.8 Método Estadístico

Se utilizó para representar en forma porcentual y gráficamente los resultados presentados, luego de aplicar los instrumentos de investigación como la encuesta, test físico y ficha de observación.

### 3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Dentro del proceso de investigación se utilizó la encuesta, test físicos y ficha de observación a cerca de los fundamentos físico, técnico acerca del entrenamiento del baloncesto en los estudiantes

### 3.4 POBLACIÓN

Institución	Paralelo	Estudiantes
Unidad Educativa La Salle	<b>1A</b>	<b>29</b>
	<b>1B</b>	<b>30</b>
	<b>2A</b>	<b>29</b>
	<b>2B</b>	<b>29</b>
	<b>3A</b>	<b>33</b>
<b>TOTAL</b>		<b>150</b>

Fuente: Unidad Educativa “La Salle”

### 3.5 MUESTRA

Se trabajó con la totalidad de la población, por ser un grupo inferior a 200 estudiantes.

## **CAPÍTULO IV**

### **4 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Se aplicó una encuesta, test de condición física y una ficha de observación cuyo propósito es como están física y técnicamente con respecto a los fundamentos del baloncesto, los estudiantes de los terceros años de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra.

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en la encuesta, test físicos y fichas de observación de los fundamentos del baloncesto

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes se organizaron como a continuación se detalla

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

#### 4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes

##### Pregunta N° 1

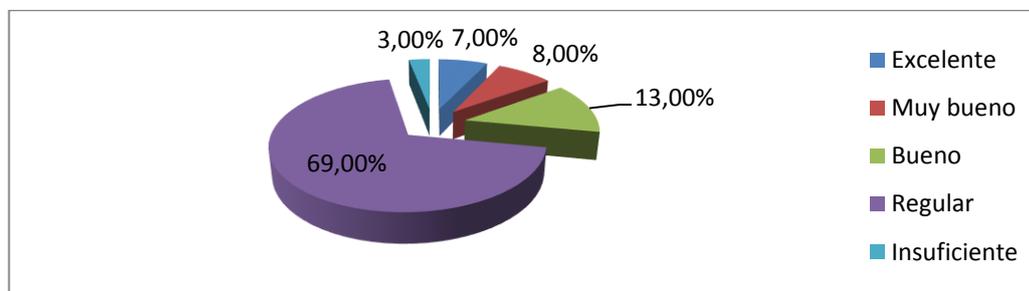
¿Considera usted que la actual condición física, técnica en el aspecto basquetbolístico de los estudiantes de bachillerato Unificado es?

Cuadro N° 2 Actual condición física, técnica

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	7,%
Muy bueno	11	8,%
Bueno	20	13,%
Regular	104	69,%
Insuficiente	5	3,%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 1 Actual condición física, técnica



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

#### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que la actual condición física, técnica en el aspecto basquetbolístico de los estudiantes de bachillerato general Unificado es regular y en menor porcentaje esta las alternativas de excelente, muy bueno, bueno e insuficiente. Se sugiere seguir trabajando con respecto a la condición física.

## Pregunta N° 2

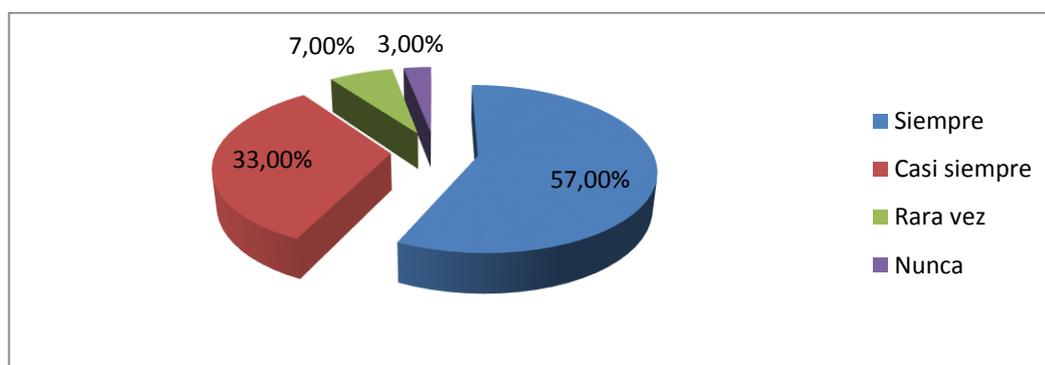
¿Considera usted que un adecuado proceso de entrenamiento de básquet, es básico para incrementar el nivel de resistencia en el aspecto físico de los estudiantes?

**Cuadro N° 3 Proceso de entrenamiento de básquet**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	85	57,%
Casi siempre	50	33,%
Rara vez	10	7,%
Nunca	5	3,%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

**Gráfico N° 2 Proceso de entrenamiento de básquet**



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que siempre un adecuado proceso de entrenamiento de básquet, es básico para incrementar el nivel de resistencia en el aspecto físico de los estudiantes, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez, nunca. Al respecto se sugiere llevar una adecuada planificación de los procesos de entrenamiento para obtener buenos resultados deportivos.

### Pregunta N° 3

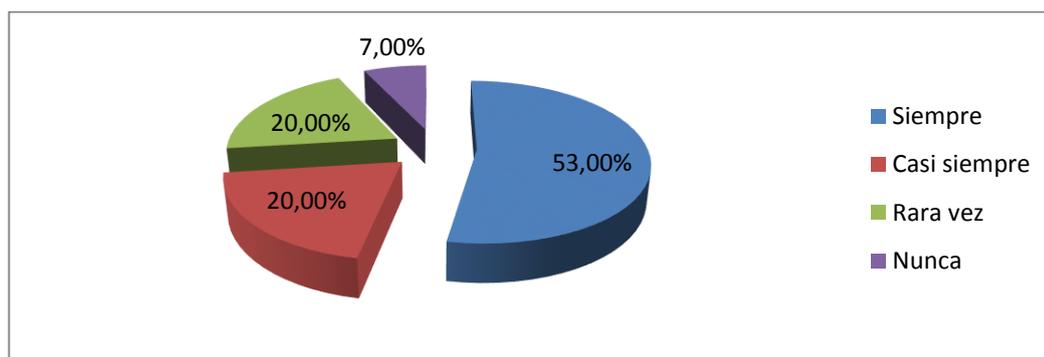
¿Según su consideración, un adecuado proceso de entrenamiento es substancial para mejorar el nivel de fuerza de los estudiantes?

Cuadro N° 4 Mejorar el nivel de fuerza de los estudiantes

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	80	53,%
Casi siempre	30	20,%
Rara vez	30	20,%
Nunca	10	7,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 3 Mejorar el nivel de fuerza de los estudiantes



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que siempre un adecuado proceso de entrenamiento es substancial para mejorar el nivel de fuerza, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez, nunca. Al respecto se sugiere realizar trabajos de fuerza explosiva, fuerza resistencia y fuerza rápida, para mejorar los índices de competencia.

#### Pregunta N° 4

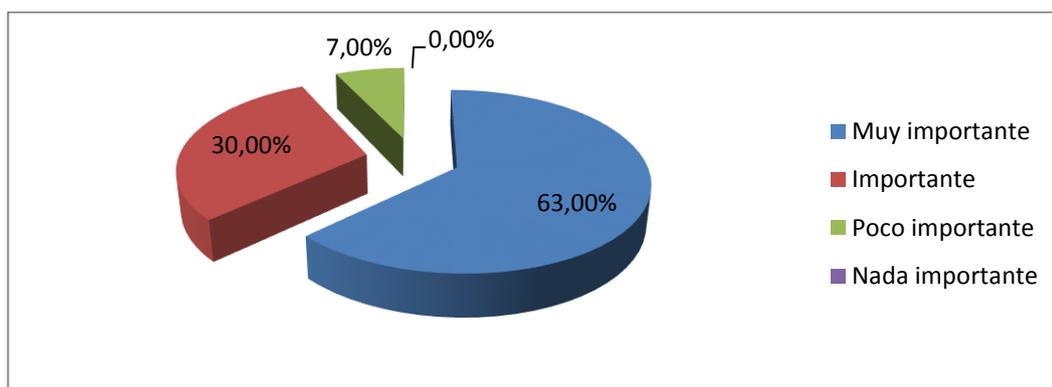
¿Considera usted que es importante mantener una posición básica en el terreno de básquet?

Cuadro N° 5 Importante mantener una posición básica

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	95	63,%
Importante	45	30,%
Poco importante	10	7,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 4 Importante mantener una posición básica



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

#### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que es muy importante mantener una posición básica en el terreno de básquet, en menor porcentaje están las alternativas importante, poco importante. Al respecto se sugiere enseñar todas las posiciones básicas y complejas tanto ofensivas como defensivas para mejorar su desenvolvimiento en un encuentro de baloncesto.

### Pregunta N° 5

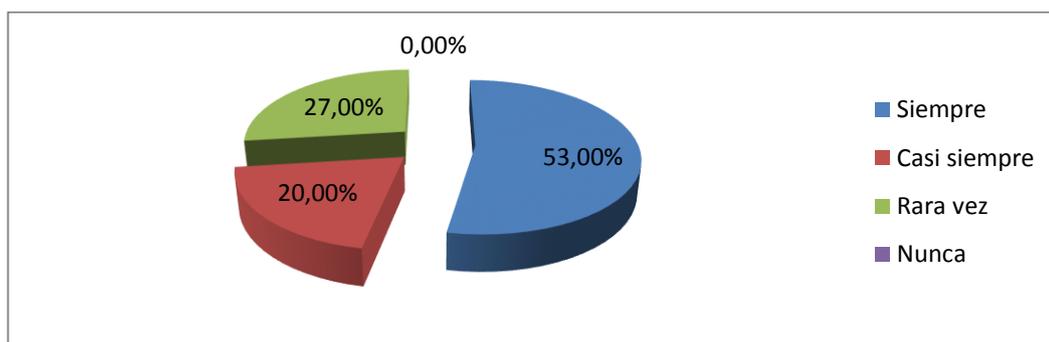
¿Considera que un buen dominio de balón minimizara los errores en los pases y lanzamientos?

Cuadro N° 6 Dominio de balón minimizará los errores

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	80	53,%
Casi siempre	30	20,%
Rara vez	40	27,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 5 Dominio de balón minimizara los errores



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que siempre un buen dominio de balón minimizara los errores en los pases y lanzamientos en un encuentro de baloncesto, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Al respecto se sugiere enseñar los principales fundamentos técnicos para obtener un mejor rendimiento deportivo en encuentros internos e intercolegiales.

## Pregunta N° 6

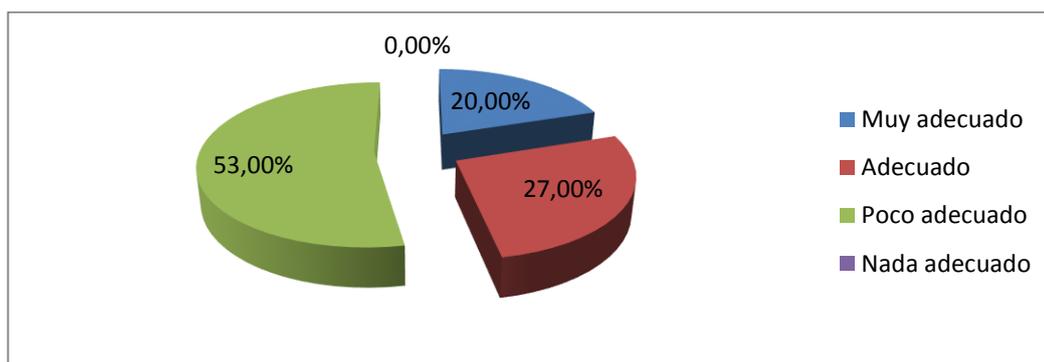
¿Considera Usted, que sus compañeros realizan el boteo del balón de manera adecuada?

**Cuadro N° 7 Boteo del balón de manera adecuada**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy adecuado	30	20,%
Adecuado	40	27,%
Poco adecuado	80	53,%
Nada adecuado	0	0,%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

**Gráfico N° 6 Boteo del balón de manera adecuada**



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que sus compañeros realizan el boteo del balón de manera poco adecuada, en menor porcentaje están las alternativas adecuado y poco adecuado. Al respecto se sugiere enseñar el dominio del boteo, porque es un fundamento básico, que todos deportista debe saber, tanto con mano derecha e izquierda para un buen desenvolvimiento dentro del campo de juego.

### Pregunta N° 7

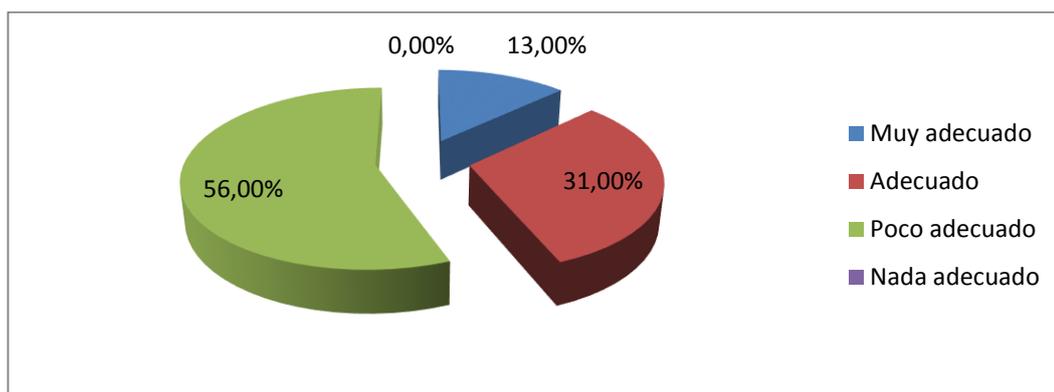
¿Considera Usted, que los diferentes tipos de pases durante un encuentro de juego lo realizan de manera?

**Cuadro N° 8 Diferentes tipos de pases**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy adecuado	20	13,%
Adecuado	46	31,%
Poco adecuado	84	56,%
Nada adecuado	0	0,%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

**Gráfico N° 7 Diferentes tipos de pases**



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que los diferentes tipos de pases durante un encuentro de juego lo realizan de manera poca adecuada, en menor porcentaje están las alternativas muy adecuadas y adecuadas. Al respecto se sugiere enseñar variedad de pases, el mismo que serán aplicados en las diferentes instancias que requiera el partido, según la necesidad.

### Pregunta N° 8

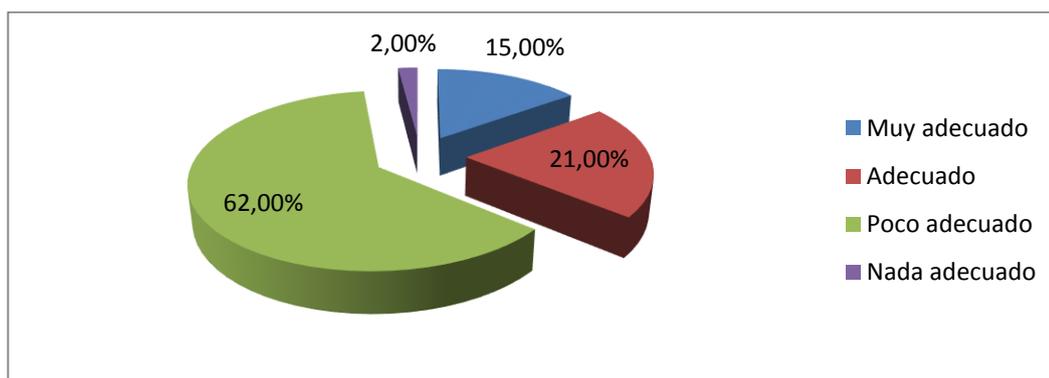
¿Considera que el bloqueo ofensivo y defensivo que utilizan durante un encuentro de baloncesto es?

**Cuadro N° 9 Bloqueo ofensivo y defensivo**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy adecuado	23	15,%
Adecuado	31	21,%
Poco adecuado	93	62,%
Nada adecuado	3	2,%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

**Gráfico N° 8 Bloqueo ofensivo y defensivo**



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que el bloqueo ofensivo y defensivo que utilizan durante un encuentro de baloncesto es poca adecuada, en menor porcentaje están las alternativas muy adecuadas, adecuadas y nada adecuada. Al respecto se sugiere enseñar los diferentes fundamentos, tanto ofensivos como defensivos, los mismos que se aplicaran en un encuentro de baloncesto.

### Pregunta N° 9

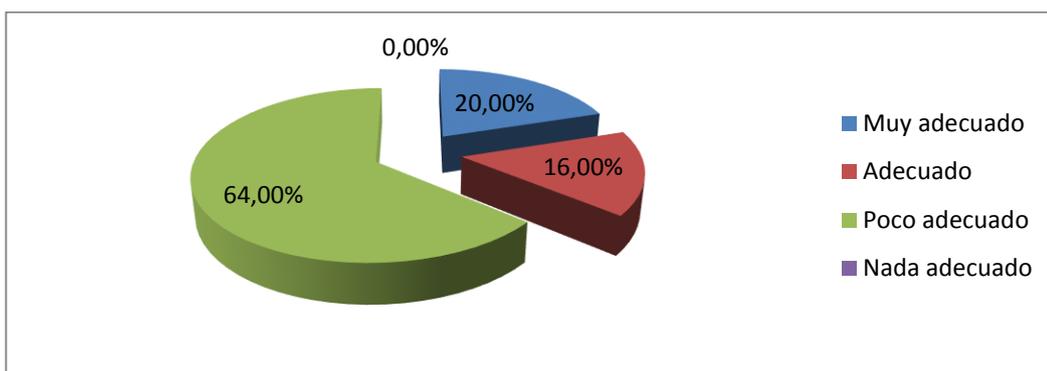
¿Según su criterio los fundamentos técnicos como los desplazamientos, dominio de balón, precisión en?

Cuadro N° 10 Desplazamientos, dominio de balón

Alternativa	Frecuencia	%
Muy adecuado	30	20,%
Adecuado	24	16,%
Poco adecuado	96	64,%
Nada adecuado	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 9 Desplazamientos, dominio de balón



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que los fundamentos técnicos como los desplazamientos, dominio de balón, precisión en un encuentro de básquet son poco adecuados, en menor porcentaje están las alternativas muy adecuadas, adecuadas. Al respecto se sugiere enseñar los diferentes fundamentos, con el propósito de aplicar en un encuentro de baloncesto

### Pregunta N° 10

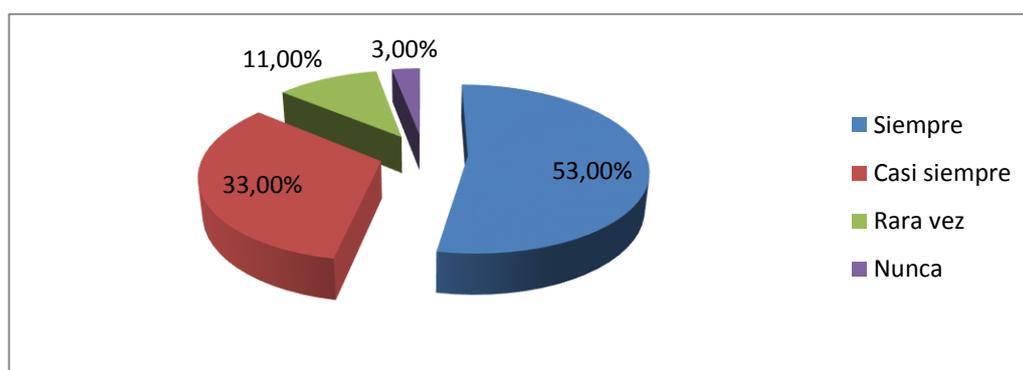
¿Considera usted que un adecuado proceso de entrenamiento mejorará la parte táctica en los aspectos de defensa (recuperación del balón), ataque (jugar el balón)?

**Cuadro N° 11 Táctica en los aspectos de defensa**

Alternativa	Frecuencia	%
<b>Siempre</b>	<b>79</b>	<b>53,%</b>
<b>Casi siempre</b>	<b>51</b>	<b>33,%</b>
<b>Rara vez</b>	<b>16</b>	<b>11,%</b>
<b>Nunca</b>	<b>4</b>	<b>3,%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

**Gráfico N° 10 Táctica en los aspectos de defensa**



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que siempre un adecuado proceso de entrenamiento mejorará la parte táctica en los aspectos de defensa (recuperación del balón), ataque (jugar el balón), en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez, nunca. Al respecto se sugiere enseñar los diferentes fundamentos, con el propósito de aplicar en un encuentro de baloncesto.

### Pregunta N° 11

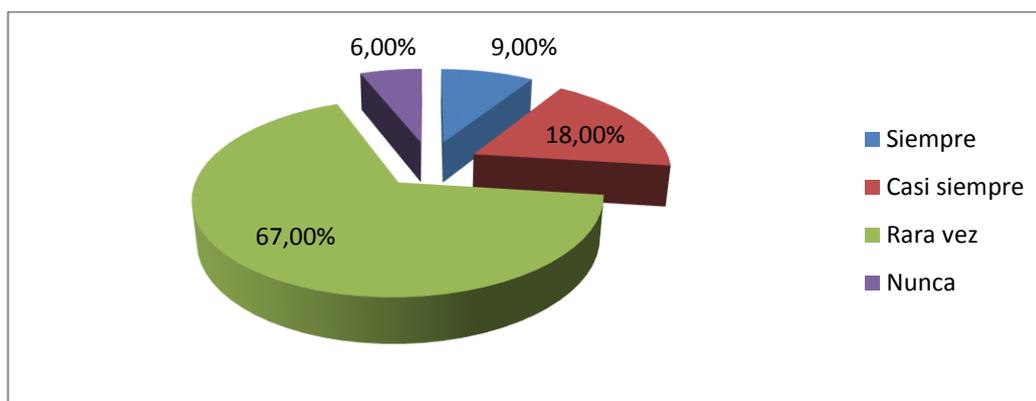
¿Según su criterio su profesor le aplica test físico, técnicos antes de empezar un programa de entrenamiento?

Cuadro N° 12 Profesor le aplica test físico

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	13	9,%
Casi siempre	27	18,%
Rara vez	101	67,%
Nunca	9	6,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 11 Profesor le aplica test físico



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez su profesor le aplica test físico, técnicos antes de empezar un programa de entrenamiento en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre, rara vez, nunca. Al respecto se sugiere aplicar los test físico, técnicos antes, durante y después de un proceso de entrenamiento deportivo.

## Pregunta N° 12

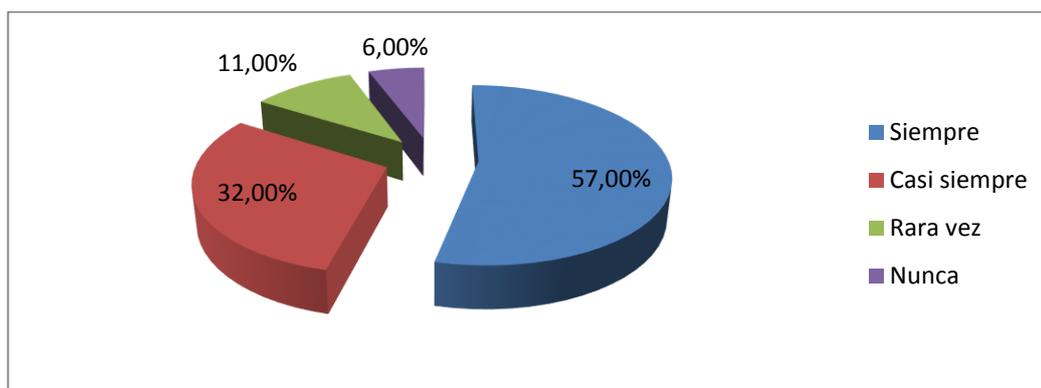
¿Considera Usted que es importante efectuar repeticiones al cesto con el fin de alcanzar una mayor efectividad?

Cuadro N° 13 Importante efectuar repeticiones

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	86	57,%
Casi siempre	47	32,%
Rara vez	17	11,%
Nunca	0	6,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 12 Importante efectuar repeticiones



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que siempre es importante efectuar repeticiones al cesto con el fin de alcanzar una mayor efectividad en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Al respecto se sugiere aplicar variedad de métodos didácticos y de entrenamiento en una misma sesión.

### Pregunta N° 13

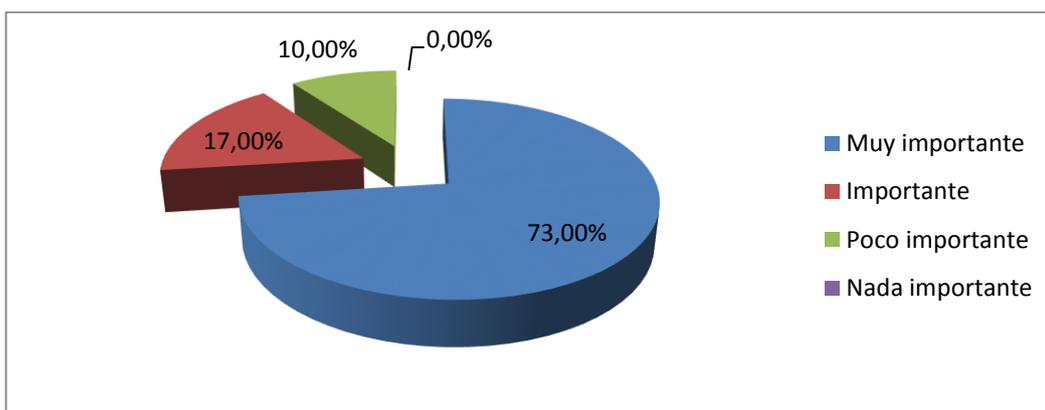
¿Según su opinión considera importante que el autor del trabajo de investigación elabore una guía didáctica?

#### Cuadro N° 14 Elabore una guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	110	73,0%
Importante	25	17,0%
Poco importante	15	10,0%
Nada importante	0	0,0%
TOTAL	150	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

#### Gráfico N° 13 Elabore una guía didáctica



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que es muy importante que el autor del trabajo de investigación elabore una guía didáctica. Menor porcentaje están las alternativas importante, poco importante. Al respecto se sugiere elaborar y aplicar la guía didáctica para mejorar la parte física y técnica dentro del proceso de entrenamiento.

#### Pregunta N° 14

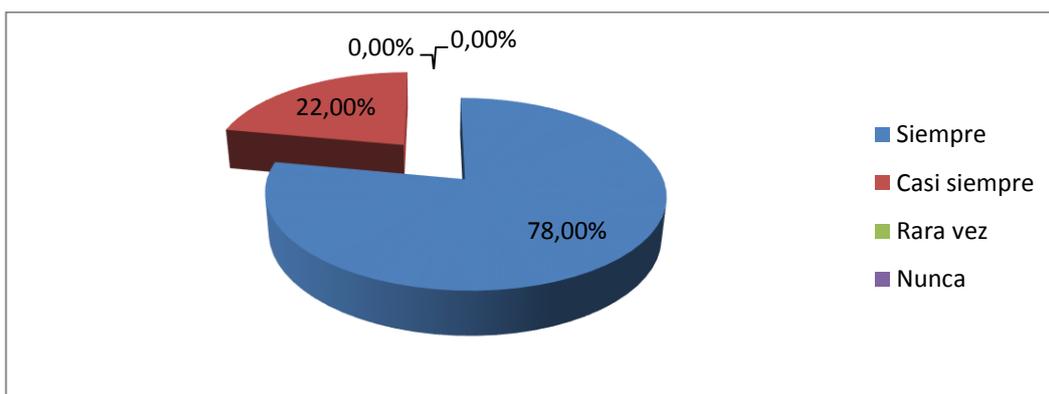
¿Según su opinión la aplicación de una guía didáctica ayudará a mejorar la parte física y técnica?

Cuadro N° 15 Aplicación de una guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	117	78,%
Casi siempre	33	22,%
Rara vez	0	0,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicado a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 14 Aplicación de una guía didáctica



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

#### INTERPRETACIÓN

Se considera que más la mayoría de los estudiantes investigados indican que siempre la aplicación de una guía didáctica ayudará a mejorar la parte física y técnica menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Al respecto se sugiere aplicar la guía como un referente, para realizar un adecuado desarrollo físico y técnico.

#### 4.1.2 Test de Condición física

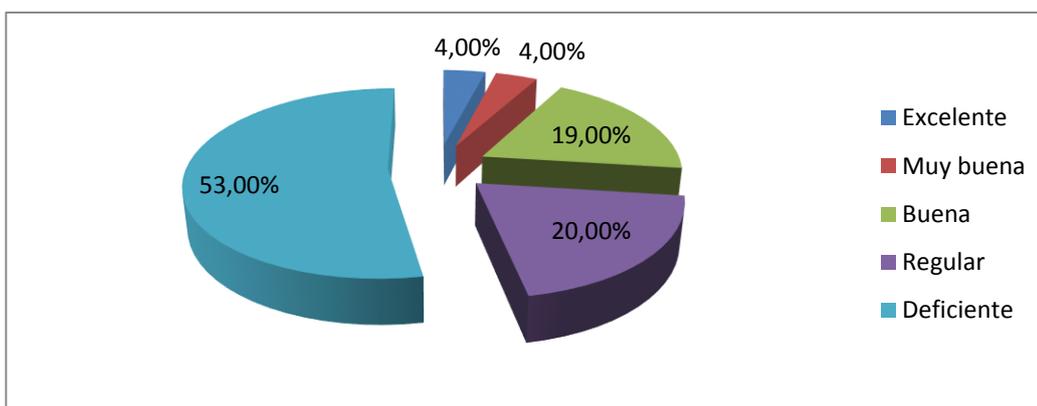
##### Test de 1000 metros

Cuadro N° 16 Test de 1000 metros

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	4, %
Muy buena	6	4, %
Buena	28	19, %
Regular	30	20, %
Deficiente	80	53, %
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100, %</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 15 Test de 1000 metros



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

#### INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test de 1000m se evidencio que más de la mitad tienen una calificación deficiente, en menor porcentaje están las alternativas excelentes, muy buenas, bueno y regular. Se sugiere a los docentes de Educación Física prestar atención a esta cualidad, porque es la base para desarrollar las demás cualidades tanto condicionales como coordinativas.

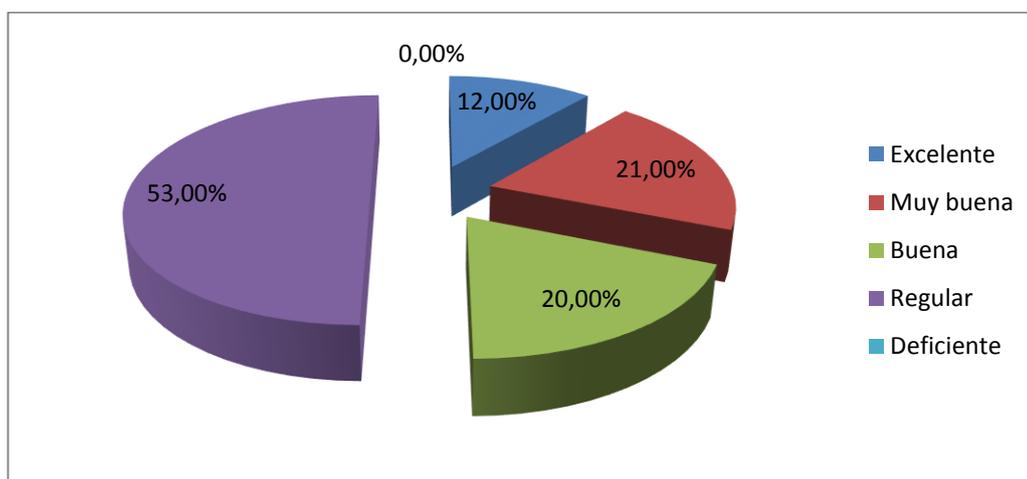
## Test de 50 metros

Cuadro N° 17 Test de 50 metros

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	18	12,%
Muy buena	32	21,%
Buena	30	20,%
Regular	80	53,%
Deficiente	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Test aplicados a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 16 Test de 50 metros



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

## INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test de 50m se detectó que más de la mitad tienen una calificación regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Se sugiere a los docentes de Educación Física trabajar esta importante cualidad, ya que es muy importante por las diferentes velocidades que se necesita para vencer al adversario.

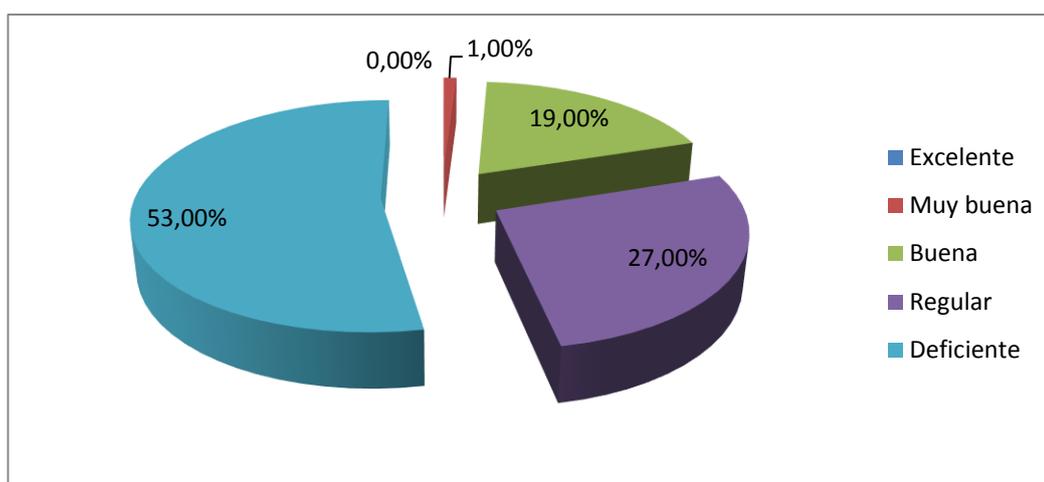
## Test de Flexión y extensión de brazos

Cuadro N° 18 Test de Flexión y extensión de brazos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy buena	2	1,%
Buena	28	19,%
Regular	40	27,%
Deficiente	80	53,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Test aplicados a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 17 Test de Flexión y extensión de brazos



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

## INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test el test de flexión y extensión de brazos se evidencio que más de la mitad tienen una condición física deficiente, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena, regular. Se sugiere a los docentes de Educación Física trabajar esta importante cualidad, ya que se utilizará en los lanzamientos de corta, media y larga duración y es la parte fundamental dentro de un encuentro de baloncesto.

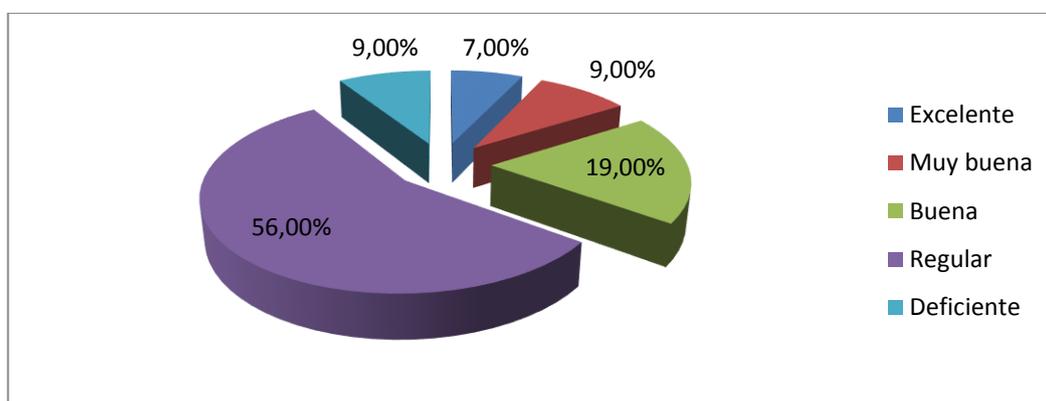
## Test de Abdominales en 30 segundos

**Cuadro N° 19 Test de Abdominales en 30 segundos**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	7,%
Muy buena	13	9,%
Buena	28	19,%
Regular	84	56,%
Deficiente	14	9,%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test aplicados a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

**Gráfico N° 18 Test de Abdominales en 30 segundos**



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

## INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test el test de abdominales se consideró que más de la mitad tienen una condición física regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena, deficiente. Se sugiere a los docentes de Educación Física trabajar esta importante cualidad para tener fuerza en todo su cuerpo y de allí distribuir la fuerza en los diferentes segmentos corporales.

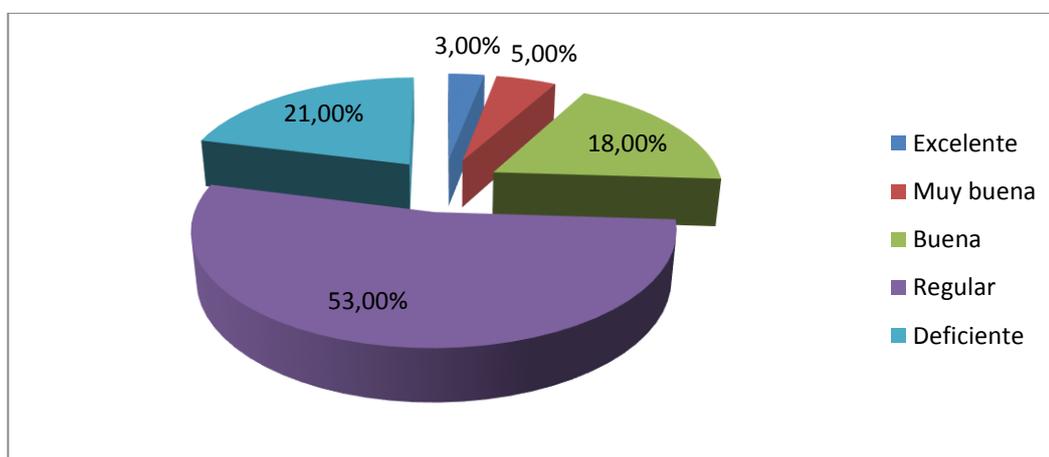
## Test de salto largo sin impulso

**Cuadro N° 20 Test de salto largo sin impulso**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	3,%
Muy buena	8	5,%
Buena	27	18,%
Regular	79	53,%
Deficiente	32	21,%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test aplicados a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

**Gráfico N° 19 Test de salto largo sin impulso**



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

## INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test el test de salto horizontal se concluye que más de la mitad tienen una condición física regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena, deficiente. Se sugiere a los encargados del deporte mejorar la potencia de piernas por medio de multisaltos y pliometría.

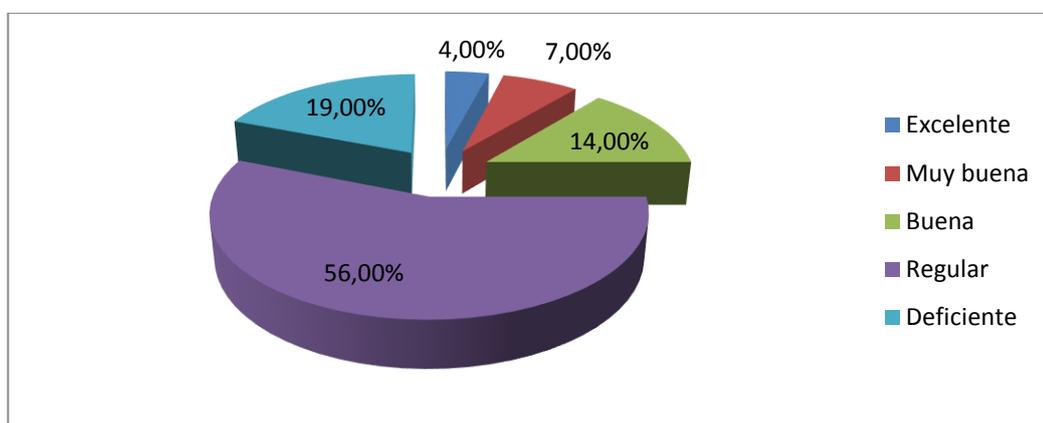
## Test Flexión profunda del cuerpo

Cuadro N° 21 Test Flexión profunda del cuerpo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	4,%
Muy buena	10	7,%
Buena	21	14,%
Regular	85	56,%
Deficiente	28	19,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Test aplicados a los estudiantes Unidad Educativa La Salle

Gráfico N° 20 Test Flexión profunda del cuerpo



Autor: Reina Cisneros Nelson Patricio

## INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test el test de flexión profunda del cuerpo se concluye que más de la mitad tienen una condición física regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena, deficiente. Se sugiere a los encargados del deporte mejorar la flexibilidad de todos los segmentos corporales, se necesita la flexibilidad para mejorar la amplitud de los movimientos.

#### 4.1.3 Ficha de Observación de los fundamentos técnicos del baloncesto

**Cuadro N° 22 Carreras con cambio de dirección**

Técnica de los desplazamientos	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
carreras con cambio de dirección	20	13	30	20	79	53	21	14
saltos con una pierna en movimiento	22	15	31	21	19	13	78	52
paradas por saltos	18	12	29	19	11	7	92	61
giros por la derecha	78	52	33	22	16	11	23	15
giros por la izquierda	15	10	35	23	21	19	79	53

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los Estudiantes Unidad Educativa La Salle

#### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se observó a los estudiantes de los terceros de bachillerato unificado que tiene una condición técnica con respecto a los desplazamientos según porcentajes mayoritarios, donde tienen dificultad en los saltos con una pierna en movimiento, con una calificación de regular, en paradas por saltos, tienen regular, en los giros por la izquierda, tienen una calificación de regular, todos estos aspectos detectados con calificación regular se les debe corregir para mejorar su rendimiento técnico.

**Cuadro N° 23 Técnica de Pases**

Técnica de Pases	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Recepción	24	16	32	21	83	55	11	7
Pase de pecho	75	50	34	23	23	15	18	12
Pase de pique	86	57	28	19	25	17	11	7
Pase de béisbol	23	23	33	22	13	9	81	54
Pases encima de cabeza	75	50	24	16	36	24	15	10

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los Estudiantes Unidad Educativa La Salle

### **INTERPRETACIÓN**

De acuerdo a los datos obtenidos se detectó a los estudiantes de los terceros de bachillerato unificado que tiene una condición técnica con respecto a la técnica de los pases según porcentajes mayoritarios, donde tienen dificultad en los fundamentos técnicos de Recepción, tienen una condición de buena, en el Pase de béisbol con una condición de regular, estos fundamentos se les debe mejorar con el objetivo de aplicar de una manera eficiente en un encuentro de baloncesto y obtener el éxito deseado.

**Cuadro N° 24 Técnica del dribling**

Técnica del dribling	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Dribling con cambio de altura	21	14	34	23	78	52	17	11
Dribling con cambio de dirección	19	13	23	15	33	22	75	50
Dribling con cambio de velocidad	16	11	24	16	35	23	75	50
Dribling con giro	11	7	23	15	37	25	79	53

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los Estudiantes Unidad Educativa La Salle

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencio a los estudiantes de los terceros de bachillerato unificado que tiene una condición técnica con respecto a la técnica del dribling según porcentajes mayoritarios, donde tienen mayor dificultad en los fundamentos técnicos de .Dribling con cambio de dirección, Dribling con cambio de velocidad, Dribling con giro tienen una condición de regular, este tipo de fundamentos se les debe corregir a diario con el objetivo de aplicar en un encuentro de baloncesto y alcanzar el rendimiento óptimo.

**Cuadro N° 25 Técnica de tiro**

Técnica del Tiro	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tiros con dos manos de pecho	9	6	11	7	23	15	107	71
Tiros con una mano desde el hombro	8	5	12	8	26	17	104	69
Tiros por arriba	8	5	10	7	21	14	111	74
Tiros de larga distancia	5	3	9	6	17	11	119	79

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los Estudiantes Unidad Educativa La Salle

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se observó a los estudiantes de los terceros de bachillerato unificado que tiene una condición técnica con respecto a la técnica del tiro según porcentajes mayoritarios, donde tienen mayor dificultad en los fundamentos técnicos de Tiros con dos manos de pecho, Tiros con una mano desde el hombro, Tiros por arriba, Tiros de larga distancia tienen una condición técnica de regular. Una vez detectado estas falencias se debe corregir con el propósito de mejorar los aspectos técnicos y aplicar en un encuentro de baloncesto.

**Cuadro N° 26 Técnica defensiva con las piernas al mismo nivel**

Técnica Defensiva	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Con las piernas al mismo nivel	11	7	16	11	20	13	103	69
Con una pierna más adelantada	9	6	10	7	18	12	113	75
Adelante a paso de ataque	10	7	13	9	22	15	105	70
Lateral pase de cierre	11	7	13	9	26	17	100	67

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los Estudiantes Unidad Educativa La Salle

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se observó a los estudiantes de los terceros de bachillerato unificado que tiene una condición técnica con respecto a la Técnica defensiva con las piernas al mismo nivel según porcentajes mayoritarios, donde tienen mayor dificultad en los fundamentos técnicos de con respecto con las piernas al mismo nivel, con una pierna más adelantada. Adelante a paso de ataque, lateral pase de cierre, tienen una condición regular y por lo tanto estos aspectos se les debe ir mejorando porque son la base para la defensa y evitar que el adversario avance y cumpla con su objetivo

**Cuadro N° 27 Técnica defensiva Quitar el balón**

Técnica Defensiva	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Quitar el balón	11	7	15	10	14	9	110	73
Interceptar el balón	8	5	13	9	24	16	105	70
Tapar el balón	12	8	17	11	25	17	96	64
Bloquear el balón	11	7	11	7	17	11	111	74

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los Estudiantes Unidad Educativa La Salle

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se observó a los estudiantes de los terceros de bachillerato unificado que tiene una condición técnica con respecto a la Técnica defensiva con las piernas al mismo nivel según porcentajes mayoritarios, donde tienen mayor dificultad en los fundamentos técnicos de con respecto, Quitar el balón, Interceptar el balón, Tapar el balón, Bloquear el balón tienen una condición regular, tienen una condición regular. Al respecto se manifiesta que se tiene que mejorar estos aspectos por son la base para ganar un encuentro.

## **CAPÍTULO V**

### **5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física entre regular y buena con respecto a la evaluación de la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición técnica entre regular y buena con respecto a la evaluación de los fundamentos técnicos defensivos.
- La mayoría de los estudiantes encuestados indican que es muy importante que el autor de trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar los fundamentos físico, técnico del baloncesto.

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de Cultura Física trabajar con ejercicios, medios y métodos adecuados para desarrollar cada una de las cualidades físicas como la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, las mismas que ayudaran en la forma física y en el buen desenvolvimiento de los deportistas.
- Se exhorta a los entrenadores dar mayor importancia a la preparación de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos para de esta manera poner en práctica y mejorar el rendimiento técnico en un encuentro de baloncesto.
- Se recomienda a los docentes de Educación Física poner en práctica la propuesta alternativa para mejorar los fundamentos físico, técnico del baloncesto y de esta manera alcanzar un buen rendimiento deportivo.

### **5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 1**

**¿Cómo está desarrollado las capacidades condicionales de los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016?**

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que la actual condición física, técnica en el aspecto basquetbolístico de los estudiantes de bachillerato general Unificado es regular y en menor porcentaje esta las alternativas de excelente, muy bueno, bueno e insuficiente. Se sugiere seguir trabajando con respecto a la condición física.

#### **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 2**

**¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos a través de una ficha de Observación a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016?**

De acuerdo a los datos obtenidos se observó a los estudiantes de bachillerato Unificado que tiene una condición técnica entre regular y buena, lo que se sugiere trabajar más en estos aspectos técnicos para mejorar el rendimiento.

### **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 3**

**¿La aplicación de una propuesta alternativa servirá para el desarrollo los fundamentos físico, técnico del baloncesto a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016?**

La mayoría de estudiantes de bachillerato Unificado coinciden que la aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar los fundamentos físico, técnico del baloncesto y de esta manera alcanzar un buen rendimiento deportivo.

## **CAPÍTULO VI**

### **6 PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TÍTULO**

**Guía didáctica de ejercicios para mejorar los fundamentos físicos y técnicos para los estudiantes de Bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle de la ciudad de Ibarra”**

#### **6.2 JUSTIFICACIÓN**

El básquetbol es uno de los deportes más practicados en todas las regiones del mundo, es por ello que en la provincia de Imbabura y particularmente en la Unidad Educativa La Salle se ha realizado un diagnóstico para detectar las fortalezas y las debilidades de los estudiantes de la unidad en mención, con respecto a las capacidades físicas los estudiantes tienen una condición física entre buena y regular de acuerdo a los baremos utilizados, de igual manera con respecto a la evaluación técnica tienen una condición entre buena y regular, estos datos preocupan, también se ha detectado que en la institución no se promociona el baloncesto y además no se participa en los torneos intercolegiales organizados por la federación deportiva estudiantil de Imbabura. Es por ello que a las autoridades educativas se les recomienda incentivar a que practiquen y participen este deporte.

Como un breve comentario se manifiesta que el deporte entre ellos el básquet es una actividad que el ser humano realiza principalmente con objetivos recreativos, aunque en algunos casos puede convertirse en una

profesión de una persona, si la misma se dedica de manera intensiva a ella y perfecciona su técnica y sus resultados de manera permanente.

El deporte es básicamente una actividad que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente. La importancia del deporte es que permita que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico, así como también le permite relajarse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y además divertirse.

Entonces se manifiesta que a pesar que el baloncesto es un juego de equipo, el dominio individual de las técnicas y físicas son fundamentales para poder jugar bien como equipo. Es por ello que el docente de Educación Física debe trabajar mucho con respecto al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas y principalmente al desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos, entonces es importante que el docente ponga en práctica la propuesta alternativa proporcionada por el investigador para mejorar estas capacidades por medio de ejercicios, medios y métodos adecuados, para cumplir con este objetivo que es el mejoramiento del rendimiento físico técnico de los estudiantes en mención. Los estudiantes también deben tomar muy en serio este tipo de preparación porque ayudaran a mejorar o acrecentar sus fortalezas y a corregir las debilidades detectadas luego de aplicar los test físico técnico.

## **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

### **6.3.1 La velocidad**

La velocidad puede ser definida como “la capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible.

**La velocidad puede ser considerada una cualidad neuromuscular, ya que en su desarrollo intervienen los procesos metabólicos, determinados por las capacidades condicionales, y por otro lado los procesos de dirección del sistema nervioso central determinados por las capacidades coordinativas. (Gil Garcia, 2008, pág. 1)**

### **6.3.2 El sistema nervioso capta y transmite estímulos.**

El sistema nervioso recibe una señal a través de los sentidos (oído, vista, tacto...), y la envía a través de los nervios al cerebro. El tiempo empleado en este proceso interno se denomina Tiempo de latencia. (Gil Garcia, 2008, pág. 1)

### **6.3.3 El sistema muscular ejecuta el trabajo mecánico.**

Cuando el impulso nervioso llega al músculo, este se contrae, las palancas empiezan a funcionar y podemos observar la manifestación externa del movimiento. “El tiempo que transcurre entre la recepción del estímulo en el músculo y la manifestación externa del movimiento se denomina TIEMPO DE REACCION”. (Gil Garcia, 2008, pág. 1)

### **6.3.4 Tipos de velocidad:**

Se distingue entre:

#### **6.3.4.1 Velocidad de Reacción.**

Puede ser considerada como la suma del tiempo de latencia más el tiempo de reacción. “Un ejemplo claro lo tenemos cuando el juez da la salida en una carrera de 100 metros”. (Gil Garcia, 2008, pág. 1)

#### **6.3.4.2 Velocidad Gestual.**

Puede ser considerada como la capacidad de realizar movimientos o ejercicios separados en el menor tiempo posible. Recordad el circuito que hicimos, donde se incluían cinco deportes diferentes (toque de dedos en vóley, pases de pecho en baloncesto, conducción con el pie y remate con la cabeza en fútbol sala.) (Gil Garcia, 2008, pág. 1)

#### **6.3.4.3 Velocidad de Desplazamiento.**

Es la capacidad de desplazarse de un punto a otro en el menor tiempo posible.

#### **6.3.5 Factores que influyen en la velocidad:**

La velocidad está condicionada por una serie de factores fisiológicos que nos predisponen a ser más o menos rápidos. Los más importantes son:

Es la capacidad de responder lo más rápidamente posible a un estímulo. La necesita un corredor de velocidad para salir muy rápido una vez suena el disparo de inicio de la prueba. “También es muy necesaria para que un portero de balonmano, o de fútbol sea capaz de lanzarse en centésimas de segundo hacia el lugar exacto dónde va el balón”. (Crespo, 2010, pág. 13)

#### **6.3.6 La fuerza muscular**

##### **6.3.6.1 La fuerza muscular como capacidad**

Hablar de la fuerza, dentro del ámbito del entrenamiento deportivo, es adentrarse en un mundo tan complejo de teorías y métodos que buscan contribuir con el buen rendimiento de los atletas a nivel mundial, ya que ha

sido objeto de múltiples estudios desde diversos enfoques de acuerdo a la forma en que se lleva a cabo su entrenamiento y su manifestación dentro de cada una de las disciplinas deportivas.

**Esta capacidad juega un papel muy importante dentro del proceso de preparación del deportista, siendo un factor determinante del éxito competitivo, sin embargo, su entrenamiento requiere un alto grado de análisis metodológico para su correcta dirección, puesto que si se orienta de forma adecuada puede ser uno de los trabajos más nobles para el atleta brindando resultados extraordinariamente buenos, pero a la vez puede convertirse en la más peligrosa práctica si no se cuenta con el conocimiento y la preparación debida. (Galicia Reyes, 2014, pág. 5)**

De acuerdo con el DRAE (Diccionario de la Real Academia Española) la fuerza se define como aquella “capacidad para mover algo o alguien que tenga peso o haga resistencia”. En física de acuerdo con las leyes básicas de la dinámica que fueron publicadas por Newton en 1687 “se define la fuerza como toda causa capaz de cambiar la forma de un cuerpo o de cambiar su estado de movimiento” (Colectivo de autores, 1995) (Galicia Reyes, 2014, pág. 5)

Fuerza muscular aquella tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar. La fuerza es un elemento común de la vida diaria pues cada actividad humana, desde el movimiento más simple requiere de su utilización. Por ello tanto en el deporte como en el trabajo cotidiano existe un cierto tipo de producción de fuerza. La fuerza como la “capacidad para superar la resistencia externa o de reaccionar a ella mediante tensiones musculares”

**Platonov y Bulatova (2006) mencionan que “bajo el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular”. Otro concepto es el que nos brindan González y Gorostiaga (1995) quienes definen la fuerza como “la capacidad de producir una tensión que**

**tiene el músculo al activarse o como se entiende habitualmente contraerse”. (Galicia Reyes, 2014, pág. 6)**

Bajo estas concepciones se puede observar que la fuerza, al ser estudiada desde diversos enfoques puede variar su concepto. Sin embargo, dentro del ámbito deportivo se ejecuta a través de la actividad muscular, y que en ese sentido hace referencia a una capacidad propiamente de un ser humano, por ende, el término correcto para su utilización sería el de “fuerza muscular” de esta forma el autor la define como “La capacidad que permite desarrollar un trabajo mediante la oposición y/o superación de una resistencia ya sea interna o externa, modificando el estado de reposo o movimiento de un cuerpo a través del accionar de los músculos”. (Galicia Reyes, 2014, pág. 6)

**Aunado a esto, el objeto de estudio guarda relación directa con las demás capacidades condicionales, y en opinión del autor funge como la más importante dentro del proceso de preparación del deportista, puesto que, como señalamos con anterioridad, cualquier movimiento por muy mínimo que este sea, requiere un nivel de fuerza muscular. Dicho de otra manera, sin fuerza, simple y sencillamente no hay nada. (Galicia Reyes, 2014, pág. 6)**

En ciertas ocasiones, la falta de efectividad de los elementos técnicos dentro del ejercicio competitivo no es a causa de una falta de dominio de los fundamentos o de un déficit de coordinación, sino por un déficit de fuerza muscular óptima para su ejecución.

De acuerdo con lo anterior, un aspecto de vital importancia para cualquier técnico o entrenador deportivo siempre será la forma en que se manifiesta la fuerza en relación a la disciplina deportiva que se trabaja, ya que a pesar de entrenarla en todos los deportes se debe orientar de manera totalmente distinta para poder aspirar a un buen rendimiento deportivo.

### 6.3.7 Clasificación de la fuerza muscular

De acuerdo con la estructura del aparato locomotor, el cuerpo humano cuenta con aproximadamente 600 músculos, mismos que se encargan de convertir la energía química en energía mecánica, mediante la cual es posible efectuar el movimiento. Sin embargo, dentro del ámbito del entrenamiento deportivo la fuerza se manifiesta de formas totalmente distintas en relación al modo de acción muscular que se efectúa dentro de cada disciplina.

Existe una gran variedad de términos relacionados con el proceso de acción muscular, mismos que a través de los años han orientado a técnicos y entrenadores para su labor dentro del proceso de formación de los atletas para el alto rendimiento.

**Por su parte Román (2004) haciendo referencia en Kuznetzov (1981) declara que “El desarrollo de la fuerza se logra mejor durante el entrenamiento donde se emplean diferentes regímenes de trabajo”. En ese sentido es que podemos declarar que la fuerza no se trabaja de forma aislada, sino que debe estar acompañada de las demás capacidades condicionales para un mejor rendimiento. (Galicia Reyes, 2014, pág. 6)**

Román (2006), haciendo referencia en Kuznetzov (1981) caracteriza la fuerza como dinámica o estática en dependencia del régimen de actividad muscular. Este autor resalta que el régimen dinámico se caracteriza por una variación longitudinal de los músculos a través del movimiento. Por su parte el régimen estático, se distingue por un carácter activo y pasivo de sus tensiones.

Destacan tres tipos de fuerza en relación a la actividad muscular que se desarrolla. (Galicia Reyes, 2014, pág. 7)

### **6.3.7.1 Fuerza resistencia**

Trabajo Isotónico (Flexión y Extensión de codos)

Trabajo Isométrico (Sostener un peso o mantener una posición)

### **6.3.7.2 Fuerza explosiva**

Uno o varios Movimientos Rápidos.

### **6.3.7.3 Fuerza máxima**

Una Repetición con un peso Máximo”

Sin embargo, Román (2004) destaca tres tipos de fuerza mediante los cuales, a través de un juicio valorativo menciona que “Existen diferentes tipos y formas de contracción muscular las cuales se realizan en determinados momentos, en dependencia de las condiciones en que se presenten en la actividad competitiva”, de esta forma es que se puede entender que dentro del ámbito deportivo, no solo se manifiesta un tipo de fuerza o contracción muscular sino una conjugación de todas ellas para poder realizar los elementos técnicos con efectividad.

**De esta manera resalta a la fuerza Máxima, Fuerza Rápida y Resistencia de la Fuerza, aunado a esto la interrelación que existe entre las diferentes manifestaciones de fuerza dan como resultado combinaciones que de acuerdo con la actividad deportiva se ponen de manifiesto en los elementos técnicos, de estas tres manifestaciones se destacan dos subcategorías como lo son la Fuerza Explosiva y la Resistencia a la Fuerza Rápida. (Galicia Reyes, 2014, pág. 7)**

### **6.3.7.4 Fuerza máxima**

Es la que se manifiesta de forma más definida en los movimientos lentos y estáticos, durante la superación de la resistencia exterior.

La posibilidad de mejorar la fuerza máxima depende de los siguientes componentes:

- De la sección transversal fisiológica del músculo.
- De la coordinación intermuscular (coordinación entre los músculos que colaboran en un movimiento dado).
- De la coordinación intramuscular (coordinación dentro del músculo).

Este tipo de fuerza se manifiesta en deportes como, el levantamiento de pesas, los deportes de combate como la lucha o el judo, dadas las características o el momento en que se ejecuta una acción técnica. Sin embargo, diversas tendencias han señalado que solo se puede efectuar dentro de actividades con cierto grado elevado de “estrés” o situaciones extremas en las que el organismo responde a ciertos estímulos de incertidumbre. “En este sentido podríamos decir que es casi imposible su entrenabilidad, ya que solo se lleva a cabo a través de una repetición con un esfuerzo máximo, y en relación a estas características es que se analiza que con una repetición del ejercicio no se entrena”. (Galicia Reyes, 2014, pág. 7)

#### **6.3.7.5 Fuerza rápida**

Este tipo de fuerza es una base fundamental dentro de la preparación de velocistas, saltadores, ciclistas, boxeadores e incluso futbolistas. Al referirnos a esta capacidad podríamos definirla como “la capacidad de superar una resistencia a una alta velocidad de contracción”

**De acuerdo con las características de cada deporte, la fuerza rápida se puede manifestar de forma diferente, en disciplinas como los lanzamientos y los saltos, se efectúa una combinación de la fuerza rápida con un esfuerzo máximo de contracción muscular, dando como resultado un movimiento rápido y a la vez con un alto grado de**

**reclutamiento de fibras, mismo que se le denomina de carácter explosivo. (Galicia Reyes, 2014, pág. 8)**

La fuerza explosiva es “La capacidad de realizar un incremento vertical de fuerza en el menor tiempo posible, siendo así, lo dominante el aumento de fuerza por unidad de tiempo”.

#### **6.3.7.6 Fuerza resistencia**

De acuerdo con Román (2004) “La resistencia a la fuerza plantea que es la capacidad del individuo para oponerse a la fatiga en rendimientos de fuerza de larga duración o repetidos”. Este tipo de fuerza depende de:

- La fuerza máxima.
- La Resistencia.
- La coordinación intramuscular (a mayor coordinación menos cansancio).

“A partir del 20 % de la fuerza de contracción máxima isométrica comienza a empeorar el riego sanguíneo arterial en el músculo (a partir del 50 % se produce una oclusión completa de los vasos)” (Weineck, 2005). “Este trabajo se debe orientar principalmente a desarrollar en el atleta capacidades específicas de la disciplina que le permitan obtener beneficios tanto en el inicio como en el trayecto y en el final del ejercicio competitivo”. (Galicia Reyes, 2014, pág. 8).

#### **6.3.8 La resistencia**

En sentido general, se considera la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo. “La capacidad de soportar esfuerzos de larga duración” (Mitjans Torres, 2013, pág. 9)

Así pues, de este concepto se deduce que la resistencia es una capacidad fisiológica múltiple en la que destacan tres aspectos esenciales.

La capacidad de resistir la fatiga. (Mitjans Torres, 2013, pág. 9)

La capacidad de tener una recuperación rápida.

“La resistencia no es más que un sistema de adaptación del organismo para combatir la fatiga que trata de que la misma no aparezca o lo haga lo más tarde posible, lo que puede lograrse mediante un entrenamiento adecuado”. (Mitjans Torres, 2013, pág. 9).

#### **6.3.8.1 Resistencia aeróbica**

También llamada orgánica, se define como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.

En este tipo de resistencia, el organismo obtiene la energía mediante la oxidación de glucógeno y de ácidos grasos. El oxígeno llega en una cantidad suficiente para realizar la actividad en cuestión, por eso se considera que existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido.

Las actividades que desarrollan la resistencia aeróbica son siempre de una intensidad media o baja y en ellas el esfuerzo puede prolongarse durante bastante tiempo.

**Una persona que en reposo tenga entre 60 y 70 ppm puede mantener un trabajo aeróbico hasta las 140 e, incluso, las 160 ppm. Una vez superados esos valores, el trabajo será fundamentalmente anaeróbico. Por tanto, para planificar un trabajo de resistencia aeróbica es fundamental tener**

**en cuenta el ritmo cardiaco al que se va a trabajar.  
(Mitjans Torres, 2013, pág. 9)**

Es posible realizar un cálculo aproximado del gasto energético que se producen en una actividad aeróbica. Por ejemplo, si se trabaja a 130 ppm, pueden consumirse unos 2 litros de oxígeno cada minuto. Si la actividad dura una hora, la energía empleada será la siguiente: 60 minutos x 2 litros de O<sub>2</sub>/minuto x 5 kcal/litro de O<sub>2</sub> = 600 kcal.

### **6.3.9 La flexibilidad**

#### **6.3.9.1 Importancia de la flexibilidad una buena flexibilidad permite:**

- 1) limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares
- 2) facilitar el aprendizaje de la mecánica
- 3) incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un músculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento)
- 4) garantizar la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales
- 5) realizar y perfeccionar movimientos aprendidos; economizar los desplazamientos y las repeticiones
- 6) desplazarse con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancada
- 7) reforzar el conocimiento del propio cuerpo
- 8) Llegar a los límites de cualquier región corporal sin deterioro de ésta y de forma activa
- 9) aumentar la relajación física

10) estar en forma

11) y reforzar la salud. Por eso que cada persona durante cada ejercicio o actividad física estire mediante la flexibilidad muscular y articulara para ejercer mayor y mejor movimiento y para que se sientan mejor y más relajados en la vida cotidiana de las personas ya que también pueden trabajar su fuerza como lo explica en la primera parte por eso se recomienda trabajar arto la flexibilidad para mejorar su parte mecánica y motriz. (Rojas Carrera, 2013, pág. 11)

### **6.3.9.2 Flexibilidad pasiva**

Es la forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su máximo sin que se produzca dolor.

**El estiramiento pasivo consiste en colocarse en una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de una asistente o de algún aparato. Flexibilidad activa La eficacia midiendo en tiempo empleado y resultados supera al anterior, pero requiere de mayor esfuerzo y concentración. (Rojas Carrera, 2013, pág. 12)**

También aumentan los riesgos. La forma general de trabajo es: se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya de un compañero o del propio sujeto, para buscar un nuevo tope de elongación.

### **6.3.9.3 Flexibilidad general**

Flexibilidad general es la que trabaja todas las la articulaciones importantes del cuerpo y la musculatura que mediante un estiramiento de un tejido esta llegar a su punto de ruptura. “Estos son los que nos ayudan

para ejecutar mayor fuerza en los músculos y resistencia en los movimientos para todo deportista y para evitar lesiones mediante el trabajo físico. Movilidad de todas las articulaciones que permiten realizar diversos movimientos con una gran amplitud”. (Rojas Carrera, 2013, pág. 12)

#### **6.3.9.4 Flexibilidad específica**

La flexibilidad específica es la que trabaja una musculatura en especial para estirar la cual se le da mayor atención pero sin dejar de lado las otras musculaturas consiste en una considerable movilidad, que puede llegar hasta la máxima amplitud y que se manifiesta en determinadas articulaciones, conforme a las exigencias del deporte practicado. (Rojas Carrera, 2013, pág. 12)

#### **6.3.9.5 Flexibilidad dinámica**

La flexibilidad dinámica se practica cuando el ejercicio se practica en movimiento. Es importante recordar que los movimientos deben ser amplios y relajados, nunca bruscos.

**El método Pilates es un buen ejemplo de puesta en práctica de este tipo de flexibilidad. Otros ejemplos pueden ser el Tai- chi, el Chi-kung o el Kundalini yoga. Estos métodos son de gran importancia para algunos deportistas ya que les permite la relajación muscular para poder rendir en distintas disciplinas. (Rojas Carrera, 2013, pág. 12)**

#### **6.3.9.6 Flexibilidad estática**

La flexibilidad estática se trata de mantener una posición de estiramiento pasiva, sin movimiento. “Después de adoptar la posición de estiramiento, debemos relajarnos, respirar tranquilamente y mantener la posición unos instantes. En el hatha yoga o el stretching se practica este tipo de ejercicios”. (Rojas Carrera, 2013, pág. 12).

### **6.3.10 Fundamentos en el baloncesto**

El baloncesto es un deporte en la cual las acciones de los participantes están orientadas hacia la superación de la oposición del adversario y el alcance de determinados objetivos. El baloncesto se encuentra en la categoría de los deportes cuyas acciones de los jugadores son veloces y se ejecutan en determinado intervalo de tiempo. Estas acciones se pueden realizar en condiciones estándar y en situaciones permanentemente cambiantes y para los dos casos los jugadores deben dominar gran número-volumen, de habilidades y hábitos.

**Una de las particularidades del juego de baloncesto son las acciones motrices, los cuales son base fundamental en el dominio de sistema de movimientos cuyas repeticiones múltiples llevan hacia el dominio de estereotipos dinámicos. Ellos se pueden estabilizar sobre la base de condiciones severamente determinadas – estereotipos sólidos (duros) en los cuales las acciones de los jugadores se desarrollan siempre en una misma sucesión. Tales estereotipos en el baloncesto son fenómenos que se aplican muy de vez en cuando (ejecución de tiros libres). Muy efectivo para los objetivos del juego son las acciones construidas sobre la base de estereotipos dinámicos-flexibles, mediante los cuales se puede reaccionar adecuadamente a la situación del juego, la cual permanentemente cambia. (Orozco Cañas, 2012, pág. 12).**

El juego de baloncesto tiene alto grado de influjo sobre la salubridad de los practicantes. Está determinado por vía experimental lo favorable que es este influjo sobre los sistemas del organismo y por eso el juego de baloncesto es un valioso medio de la educación física. Las tareas motrices que surgen en la marcha del juego de baloncesto se solucionan con la ayuda de ciertos movimientos (o sistema de movimientos).

### **6.3.11 Principios que rigen el bote**

Se debe botar sólo cuando exista necesidad de hacerlo, jamás se debe agotar el bote inútilmente, pues si lo hago estaré facilitando la labor

defensiva. Botar con la máxima seguridad posible: no desproteger el balón en ningún momento. Esto quiere decir que no se debe botar en zonas de riesgo cuando no se tiene el dominio suficiente para ello y cuando no hay seguridad de que se es capaz de conservar la posesión del balón. Se debe mantener una posición y postura adecuadas: flexionados y preparados para enlazar con otras acciones, reaccionando de forma rápida.

**Es decir, hay que botar en zonas donde sea fácil enlazar con progresión directa hacia canasta o con pase al compañero. Se tiene que botar con la máxima amplitud visual posible. Por eso el reverso se debe de utilizar como último recurso. Aunque me vea obligado a botar de espaldas, la cabeza debe de estar lo más frontal posible. Y se debe de buscar la máxima profundidad posible. Botando en profundidad es cuando voy a provocar la reacción del defensor, pues me acercaré al aro. Ya que cuanto más cercano al nos situemos mayor será nuestro porcentaje de acierto. (Salmerón Sánchez, 2012, pág. 13).**

También se debe no finalizar la acción de bote a menos que exista la posibilidad de un enlace con otra acción táctica. Y como último principio comentar que hay que cambiar la dinámica del bote (no monorrítmico) ante oponentes próximos: además de modificar la secuencia de bote continuamente, debe haber un acoso continuo al defensor, mediante fintas, si el defensor intentara robar el balón y fallara, el jugador con balón debe progresar a canasta, lo cual supondría un aversivo que haría pensárselo dos veces antes de intentar un nuevo robo.

### **6.3.12 Tipos de bote**

#### **6.3.12.1 De avance con bote de velocidad**

El objetivo es conseguir velocidad. Se hace en una situación de desplazamiento sin defensores cerca. El bote se realiza a la altura de la cintura o algo más.

**La dirección o trayectoria que sigue el jugador es horizontal izada, para ello la mano debe contactar por encima y por detrás del balón. La trayectoria del balón en la salida (primer bote) es larga y horizontal, para tener tiempo de aumentar la velocidad de traslación del jugador con movimientos atléticos. (Salmerón Sánchez, 2012, pág. 15).**

La posición de la pelota con respecto del cuerpo del jugador se realiza delante y al lado del cuerpo. La coordinación de piernas-bote es apoyo del pie correspondiente a mano de bote en el momento que se contacta con el balón; bote (contacto con el suelo) cuando el otro pie contacta con el suelo.

#### **6.3.12.2 De avance con regate**

La diferencia que existe entre bote y regate es que el regate implica esquivar, cambiar de dirección utilizando como medio el bote. El atacante con balón tiene una serie de recursos para regatear al contrario. Si no puede superarlo con rapidez, tiene el recurso de cambio de dirección. “Es muy importante saber cuándo hay que realizarlo. Hay que estudiar al defensor, y aprovechar una debilidad de la defensa para mediante un cambio de ritmo realizar el cambio de mano y dirección”. (Salmerón Sánchez, 2012, pág. 15).

#### **6.3.12.3 Engaño o finta**

El defensor tiene que creer que se va a hacer una cosa, y cuando se mueva para defender contra la falsa maniobra, se realiza la acción verdadera. Hay que atraer al defensor lo más cerca posible. Porque así tendrá que reaccionar ante cualquier acción del atacante, si está a más de 2-3 metros tendrá tiempo de recobrase y defenderse contra la maniobra ofensiva verdadera.

**Todo jugador necesita saber cómo y cuándo engañar y qué clase de engaño permitirá alcanzar un propósito concreto. Pueden combinarse la cabeza, los ojos, los brazos, las piernas, el cuerpo, los hombros, la voz y el balón en engaños múltiples, o utilizarse individualmente. El engaño y el tipo de engaño empleado depende de si tiene o no el balón el jugador, de la posición de su contrario y de lo que se quiere hacer: pasar, botar, cruzar o colocarse en posición para un rebote. Independientemente del fin, un buen engaño o finta tiene que estar bien sincronizada, para provocar la reacción instantánea del contrario. (Salmerón Sánchez, 2012, pág. 15)**

El engaño o finta son términos empleados para describir cualquier acción o maniobra realizada con o sin balón para engañar al contrario y hacerle perder el equilibrio.

#### **6.3.12.4 Saltos: Despegando con una pierna**

Este salto o utilizará cuando este participando en la jugada: al realizar una bandeja después de penetrar, al bloquear un lanzamiento o al desplazarse para un rebote ofensivo. Al desplazarse más rápido saltar con un pie que con dos, porque con esta última modalidad necesita tiempo para detenerse y prepara el salto.

**El inconveniente del salto con un pie es la dificultad para controlar el cuerpo en el aire, con lo cual puede cometer una falta o incluso sufrir una colisión con otro jugador. También es más difícil caer en una postura equilibrada y cambiar de dirección o realizar un segundo salto de inmediato (Wissel, 2002, pág. 18).**

Empiece el salto con un pie después de una corta carrera. Para alcanzar una buena altura debe ganar velocidad en los últimos tres o cuatro pasos. El último paso antes de saltar debe ser corto para poder flexionar rápidamente la rodilla de la pierna con que efectúa el salto; de este modo se transforma el impulso hacia delante en impulso hacia arriba.

### **6.3.12.5 Despegando con dos piernas**

Utilice el salto con dos pies cuando no participa en la jugada, si es importante caer en una postura equilibrada (por ejemplo para lanzar un tiro en suspensión), y al dar varios saltos seguidos como por ejemplo en un rebote.

**Empiece con una postura equilibrada: cabeza erguida, espalda recta, codos flexionados, brazos junto al cuerpo y peso sobre la parte anterior de los pies. Antes de saltar se flexiona las rodillas entre 60 y 90 grados, según la fuerza de las piernas. Si es posible, de un paso corto antes de saltar, después se da un impulso rápido (Wissel, 2002, pág. 18).**

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Elaborar Guía didáctica de ejercicios para mejorar los fundamentos físicos y técnicos para los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “La Salle de la ciudad de Ibarra”.

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Seleccionar actividades que ayuden a mejorar mejorar los fundamentos físicos y técnicos para los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “La Salle de la ciudad de Ibarra”.
- Mejorar la condición física, técnica de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa La Salle de la ciudad de Ibarra.
- Socializar a los docentes la Guía didáctica de ejercicios para mejorar los fundamentos físicos y técnicos de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “La Salle de la ciudad de Ibarra”.

## **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Cantón:** Ibarra

**Beneficiarios:** Docentes de Educación Física, y estudiantes.

## **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

Para conseguir el máximo rendimiento, o de un deportista, tenemos que tener en cuenta innumerables factores. Entre otros; aspectos tácticos, técnicos, estrategia, desarrollo psicológico, estado emocional, madurez, y como no, condición física.

Una pregunta que se hacen muchas veces profesionales y aficionados al baloncesto es la mayor o menor importancia de estos factores. Por tanto, ¿Qué importancia tiene la preparación física en el baloncesto. Un jugador de baloncesto puede estar físicamente preparado para soportar el ritmo intenso de un partido, pero que por cualquier motivo psicológico, no resiste más de 20 minutos; presión, situación, extradeportiva, enfermedad.

Al respecto se puede manifestar que si es relevante la enseñanza y el aprendizaje de los medios técnicos y tácticos, tanto los básicos como los colectivos, no menos trascendencia merece la preparación física, ya que podría considerarse como otro de los pilares básicos de la formación de cualesquier modalidad deportiva. Para la formación del deportista de baloncesto todos los tipos de preparaciones no deben ser descuidadas y todas tienen su respectiva importancia, es decir todo estos tipos de

preparación física debe ser trabajado con todos sus elementos para mejorar su rendimiento deportivo.

Es por el ello que el propósito de esta guía es proporcionar a los entrenadores, es una forma o manera de ayudar a través de ejercicios y medios de entrenamiento de la preparación física y técnica de los deportistas que se están formando en esta importante unidad educativa del Norte del País.

<b>TALLER N° 1</b>			
<b>Tema: resistencia</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante la selección de actividades para desarrollar la resistencia general			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Lunes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
trote alternado rodillas y talones			
trote en diagonal			
caminar en puntas de pie			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
carreras continuas a ritmo suave durante 10 minutos			
pausa de 5 minutos caminando			
carrera continua a ritmo suave durante 15 minutos			
pausa de 5 minutos caminando			
acondicionamiento general durante 15 minutos			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
caminar durante 5 minutos			
Estiramiento general.			

<b>TALLER N° 2</b>			
<b>Tema: resistencia</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la resistencia aeróbica			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Martes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
trote suave			
saltos suaves			
estiramiento			
caminar en talones			
caminar en puntas de pie			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
recorrido de 1000 metros sobre un tiempo de 5 minutos			
recorrido de 2000 metros sobre un tiempo de 10 minutos			
recorrido de 2000 metros sobre un tiempo de 10 minutos intervalo de descanso de 7 minutos			
carrera continua a ritmo suave durante 10 minutos			
pausa de 5 minutos caminando			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Trote suave durante 5 minutos			
Estiramiento			

<b>TALLER N° 3</b>			
<b>Tema: resistencia</b>			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidos para elevar los niveles de resistencia.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
trote alternado rodillas y talones			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
Carrera continua con diagonales a un poco más de ritmo durante 15 minutos.			
5 carreras de 80 metros al 65% de velocidad con el regreso al trote			
3 cuestas de intensidad media y de 50 metros.			
5 cuestas de intensidad media y de 25 metros			
7 cuestas de intensidad media y de 15 metros			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Correr alrededor de la cancha			
Estiramiento			

<b>TALLER N° 4</b>			
<b>Tema: resistencia</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante actividades propias de esta actividad para mejorar la resistencia aeróbica			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Trote a una intensidad de 40% de velocidad			
elongación del tren inferior			
trote suave			
saltos pequeños			
skipping			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
juegos con cambios de velocidad a 60% de velocidad durante 10 minutos			
20 metros ida y vuelta a velocidad			
Carrera continua cambios de ritmo			
150 metros ida y vuelta a velocidad			
Correr en diferentes terrenos			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Carrera continua durante 5 minutos			
Estiramiento			

<b>TALLER N° 5</b>			
<b>Tema: velocidad</b>			
<b>Objetivo:</b> Incrementar la velocidad en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidas para mejorar su velocidad de reacción en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
bicicleta invertida			
caminatas			
estiramiento de las extremidades inferiores			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
Sentadilla y rápida extensión: lenta sentadilla con talones en el suelo y rápida extensión de piernas terminando en puntillas.			
Arranque de carrera: en posición prono con brazos extendidos cambiar alternativamente de pierna.			
zancada en fondo adelante: de pie zancada de fondo adelante con el tronco vertical.			
elevación de Talones			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Estiramiento de los miembro inferiores			

<b>TALLER N° 6</b>			
<b>Tema: velocidad</b>			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad en los estudiantes mediante ejercicios propios para la actividad para mejorar la velocidad de reacción			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	sábado
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "La Salle"	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
caminatas			
skipping			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
skipping alternado con elevación de talones			
impulso contra la pared: impulsar con una pierna y elevar la rodilla de la otra			
muelle: con manos en los lumbrales hacer muelle por flexión y extensión de la pierna que empuja			
Bote, muelle y carrera: bote sobre el sitio con piernas juntas, desplazarse en muelle y finalmente pasar a carrera caderas altas y al frente.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Estiramiento			

<b>TALLER N° 7</b>			
<b>Tema: velocidad</b>			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad mediante actividades previamente seleccionadas para elevar los niveles de velocidad en un encuentro			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
estiramiento de las extremidades inferiores			
skipping			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
batida de longitud: hacer el gesto de batir de un saltador de longitud mientras corre			
Carrera impulsando fuertemente con una pierna: tratar de ampliar la zancada y de proyectar las caderas hacia adelante.			
Muelles y segundos de tripie: comenzar con muelle saltar y aumentar la fuerza de los botes.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Caminar			
Estiramientos			

<b>TALLER N° 8</b>			
<b>Tema: velocidad</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la velocidad en los estudiantes mediante circuitos para desarrollar los niveles de velocidad de reacción y aplicar en un encuentro de baloncesto.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "La Salle"	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
carreras con obstáculos			
carreras de baja intensidad			
saltos hacia adelante			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
Salto en banco: un pie sobre el banco y el otro sobre el suelo saltar cambiando la posición de los pies.			
segundos de triple: carrera exagerando los impulsos de la pierna de apoyo de manera que cada zancada parezca en segundo salto del triple			
carreras ampliando zancadas con pequeños obstáculos: poner pequeños obstáculos progresivamente más alejados en el terreno y correr			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Estiramiento general			

<b>TALLER N° 9</b>			
<b>Tema: Fuerza</b>			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la fuerza de piernas en los estudiantes mediante trabajos en circuitos para mejorar la saltabilidad el momento de un rebote			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
caminar en puntas de pie			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
saltar libremente los bancos			
saltamos impulsando sobre el banco			
saltamos sobre el banco y giramos el cuerpo antes de caer			
en parejas saltamos los bancos cogidos de las manos			
saltamos por encima de las piernas de un compañero sentado en el suelo			
subimos por un elemento de la escalera y bajamos por el otro			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Efectuar multisaltos a diferentes alturas			
Estiramiento			

<b>TALLER N° 10</b>			
<b>Tema: Fuerza</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza de los miembros inferiores en los estudiantes para ganar potencia de piernas y aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	lunes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote alternado rodillas y talones			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
Subir y bajar escaleras en círculos.			
Saltamos desde el suelo y ponemos los pies en distintos travesaños.			
Saltamos desde el suelo con ambas pernas con uno o con bote con o sin carrera.			
Saltamos a la escalera con un solo pie.			
Saltamos a la escalera con los dos pies juntos.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Realizar multisaltos de manera adecuada.			
Estiramiento			

<b>TALLER N° 11</b>			
<b>Tema: Fuerza</b>			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la fuerza de miembros superiores de los estudiantes mediante trabajos en circuitos para aplicar en los lanzamientos			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	martes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "La Salle"	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Desplazamiento en zigzag			
Desplazamiento en diagonal			
Desplazamiento de espaldas			
Desplazamiento en cuadrúpeda			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
Carretilla llevando la bolsita debajo de la barbilla.			
Lanzamiento del balón medicinal lo más lejos posible.			
Sentado de cuclillas, salta hacia arriba.			
Subir sobre el banco gimnástico con la barra de disco apoyada sobre los hombros. Subir y bajar saltando.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Lanzar de manera adecuada el balón medicinal			
Estiramiento			

<b>TALLER N° 12</b>			
<b>Tema: Flexibilidad</b>			
<b>Objetivo:</b> Incrementar la flexibilidad en los estudiantes mediante ejercicios previamente seleccionados para realizar movimientos amplios			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminatas continuas de 5 minutos.			
Caminar en puntas de pies.			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
Apoyar la planta de los pies sobre un taburete y presionar las rodillas hacia la pared.			
Flexionar las rodillas juntas a 90 grados permitir que los talones caigan hacia el cuerpo.			
Extender los brazos y medir la distancia entre la cresta iliaca y el suelo.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Realizar ejercicios de flexibilidad con naturalidad			
Ejercicios de relajación.			

<b>TALLER N° 13</b>			
<b>Tema: Flexibilidad</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la flexibilidad en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidos para ejecutar movimientos amplios			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Caminar con puntas de pies hacia dentro.			
Caminar con puntas de pies hacia afuera.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
Extender los brazos sobre el suelo y girar el tronco para que las rodillas bajen hacia el suelo.			
Apoyar la espalda contra el respaldo de una silla y flexionar la columna dorsal al máximo.			
Palmas de los pies en el suelo y rodillas extendidas. Sin inclinarse hacia delante o atrás, acercar la mano al lateral de la pierna.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Movimientos amplios de piernas			

<b>TALLER N° 15</b>				
<b>Tema:</b> boteo				
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de boteo mediante la selección adecuada de ejercicios para aplicar en un encuentro de baloncesto				
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>	
30 estudiantes		60 min	lunes	
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”		
Espacio físico Cancha de baloncesto conos ula Balón de baloncesto.				
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>			<b>15 minutos</b>
Caminar en talones.				
Caminar con el empeine exterior.				
<b>Parte Principal</b>		<b>40 minutos</b>		
Cada estudiante tiene una ula en el pie y maneja un balón realizando el boteo, y se desplaza por toda la cancha de baloncesto.				
En la cancha se pondrá conos que serán los obstáculos que el estudiante tendrá que esquivar.				
Boteo a diferentes ritmos con obstáculos que el estudiante tendrá que esquivar.				
Boteo diferentes direcciones				
Boteo alto, medio, bajo con obstáculos que el estudiante tendrá que esquivar.				
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>		<b>5 m.</b>		
Boteo de progresión diferentes velocidades				
				

<b>TALLER N° 16</b>			
<b>Tema:</b> Drible normal de frente			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del dribling mediante la utilización de estrategias lúdicas adecuadas para aplicar la técnica en un encuentro de baloncesto.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	martes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15 minutos</b>	
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
<b>Primero:</b> Driblar en el lugar con control visual.			
<b>Segundo:</b> Driblar en el lugar con control visual, realizando flexiones y extensiones de ambas piernas, a cada rebote del balón.			
<b>Tercero:</b> Driblar en el lugar dando dos pasos al frente y hacia atrás. Empujar el balón por la parte posterior-superior.			
<b>Cuarto:</b> Driblar en el lugar con control visual y sin él, con cambio de mano y empujando el balón hacia el lado			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Driblar libremente en la cancha			



<b>TALLER N° 17</b>			
<b>Tema:</b> El pase en el baloncesto.			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la práctica del baloncesto a través de la utilización de estrategias lúdicas durante las clases			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "La Salle"	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15 minutos</b>	
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
La cancha de baloncesto se ubica dos grupos de estudiantes, el primero grupo ira en la mitad de la cancha y el otro grupo ira en la otra mitad; detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "negra".			
El equipo que tiene el balón realizar el pase a un compañero contrario, este puede ser el que está más distraído. El jugador que no logra atrapar el lanzamiento del balón queda "muerto"			
El juego culmina cuando en una de los dos grupos no queden jugadores.			
El trabajo de motivación de los maestros es incentivar a los alumnos a perfeccionar el pase del balón			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Realizar los diferentes tipos de pases			



<b>TALLER N° 18</b>			
<b>Tema:</b> Recepción y pase con las dos manos estando en movimiento			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de la recepción y el pase con las dos manos, estando en movimiento para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15 minutos</b>	
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Primero:</b> Cruzar las líneas centrales de los círculos saltando con una pierna.			
<b>Segundo:</b> Cruzar las líneas centrales de los círculos, imitando la recepción y el pase del balón, para desarrollar la coordinación.			
<b>observación:</b> El profesor puede guiarse estrictamente por los procedimientos metodológicos establecidos, no obstante si los alumnos producen rápidamente la estructura correcta del movimiento, estos pasos metodológicos pueden ser reducidos o adaptados acorde con el criterio pedagógico del profesor.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> 5 m.			
Realizar la recepción de manera adecuada			



<b>TALLER N° 19</b>			
<b>Tema:</b> Tiro			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del tiro de corta, media y larga distancia mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "La Salle"	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15 minutos</b>	
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Primero:</b> Mecánica todos los jugadores menos con balón. El jugador sin balón se abre a uno de los laterales para recibir y tirar. Tras tirar se va por el propio rebote y si vuelve a la fila con balón. El jugador que ha pasado se abre al lateral contrario. Aspectos a trabajar. Pedir el balón con la mano. Buena recepción. Mirar a pasador. Hacer un buen pase donde se pide, con golpe muñeca dedos. Buena parada pivote y encarar aro. Correcta flexión, extensión piernas.			
<b>Observaciones:</b>	Demostrar nuevamente el trabajo de la muñeca y los dedos en la fase final del tiro.		
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Realizar la mecánica de Tiro			



<b>TALLER N° 20</b>			
<b>Tema:</b> Tiro al cesto a larga distancia			
<b>Objetivo:</b> Enseñar la mecánica de tiro al aro de corta, media y larga distancia			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	lunes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Primero:</b> Realizar trabajos específicos de brazos sin efectuar giro. El alumno sostiene el balón con las dos manos, antes de comenzar el pase y efectuar un movimiento de rotación para que la mano que realiza el tiro quede por debajo y la otra por encima. Posteriormente llevar el varazo que esta el balón extendiendo hacia un lado del cuerpo y a la altura del hombro. El brazo libre lo lleva flexionado a la altura del pecho.			
<b>Segundo:</b> Realizar trabajos de coordinación de las piernas y los brazos, con giro y sin salto.			
<b>Tercero:</b> Imitar el tiro con un pequeño salto.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>			
<b>5 m.</b>			
Realizar la técnica del tiro			

<b>TALLER N° 21</b>			
<b>Tema:</b> Tiro desde el pecho, con las dos manos			
<b>Objetivo:</b> Trabajar con medios auxiliares para enseñar la parábola correcta que debe describir el tiro y aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	martes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15 minutos</b>	
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Primero:</b> Desde la posición inicial llevar el balón hasta el nivel de la barbilla.			
<b>Segundo:</b> Imitar el tiro. Pasar el balón en trayectoria parabólica, al compañero que se encuentra al frente.			
<b>Tercero:</b> Trabajar con medios auxiliares para enseñar la parábola correcta que debe describir el tiro. Colocar una soga de aro a aro. Desde esta soga se trazan dos líneas en el suelo cada una a tres metros de la línea perpendicular imaginaria que desciende desde la soga. Se sitúa dos hileras de alumnos frente de la línea, de forma que quede uno frente del otro.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>			
<b>5 m.</b>			
Realizar la técnica de tiro			



<b>TALLER N° 22</b>			
<b>Tema:</b> Tiro en suspensión			
<b>Objetivo:</b> Enseñar la mecánica de la técnica del tiro en suspensión para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico balones			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Primero:</b> Prepararse para el tiro. Agarrar el balón y efectuar su cuarto de giro de las muñecas.			
<b>Segundo:</b> Prepararse para el tiro llevar el balón encima de la cabeza y el codo del brazo que efectúa el tiro, dirigirlo hacia el aro. Las piernas deben quedar extendidas y el apoyo se hará en las puntas de los pies			
<b>Tercero:</b> Pasarse por el banco sueco y ejecutar un salto empleando los movimientos del ejercicio anterior; al caer frente del banco amortiguar la caída. Durante el vuelo se pasara el balón al alumno que se encuentra frente al banco.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>			
<b>5 m.</b>			
Realizar tiros en suspensión			

<b>TALLER N° 23</b>			
<b>Tema:</b> lanzamiento			
<b>Objetivo:</b> Mejorar el lanzamiento al cesto, mediante la utilización adecuada de estrategias lúdicas, para ejecutar con una técnica aceptable.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico balones			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
Este juego consiste en repartir a los estudiantes en dos grupos, cada grupo se ubica en columna en la zona tiros libres.			
Cada grupo debe tener un balón y cada uno de los participantes debe realizar un lanzamiento hacia el aro y debe encestar y si no lo hace al primer lanzamiento debe intentar nuevamente hasta lograr encestar, y pasar a formarse detrás del último compañero.			
El equipo que logra encestar en el menor tiempo posible es el ganador.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Realizar la técnica de lanzamiento a diferentes distancias			

<b>TALLER N° 24</b>			
<b>Tema:</b> Manejo del balón			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del manejo del balón mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico balones			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
Los estudiantes se ubican en parejas en la cancha de baloncesto dispersos en todo el espacio.			
Cada pareja debe tener un balón y uno de ellos realiza el desplazamiento con boteo, mientras que el otro jugador debe lograr tocar el tobillo del compañero que tiene el balón.			
La base del juego está en que el jugador que tiene el balón no debe dejar que le topen su tobillo porque de ser lo contrario el balón ira a manos del otro compañero y se invertirán los papeles del juego.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Manejar el balón libremente			

<b>TALLER N° 25</b>			
<b>Tema:</b> Salto con dos piernas			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del salto, tanto en los rebotes, como en los lanzamientos para tener un buen desenvolvimiento en un partido			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	lunes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15 minutos</b>	
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Primero:</b> Saltar hacia arriba y caer en el mismo lugar.			
<b>Segundo:</b> Saltar hacia arriba y caer hacia la derecha, izquierda.			
<b>Tercero:</b> Saltar en un lugar, realizando un giro de 180°, y caer en el mismo sitio.			
<b>Observaciones:</b> Para ejercitar y enseñar el salto con dos piernas, se pueden pintar círculos en el piso, con el objetivo de orientar a los alumnos el lugar a donde deben desplazarse mediante el salto.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Practicar la técnica del salto en los diferentes eventos que se presenten en un encuentro.			



<b>TALLER N° 26</b>			
<b>Tema:</b> Boteo cambio de velocidad			
<b>Objetivo:</b> Mantener el ritmo de carrera, ya que esto facilita al adversario establecer una defensa efectiva con menos esfuerzo físico.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	martes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Primero:</b> Hacer cambios constantes de velocidad durante la carrera.			
<b>Segundo:</b> Igual al anterior pero en parejas.			
<b>Observaciones</b>			
Comenzar la enseñanza caminando, para pasar a la carrera lenta y, posteriormente de la carrera lenta, pasara a la carrera rápida y viceversa			
El alumno que realiza la función de jugador defensa, imita el desplazamiento del jugador que finge como jugador ofensivo.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>			
<b>5 m.</b>			
Boteo con cambios de velocidad			

<b>TALLER N° 27</b>			
<b>Tema:</b> Carreras con cambio de dirección			
<b>Objetivo:</b> Realizar variedad de carreras, con cambio de dirección mediante ejercicios en circuito y aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico balones			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<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.			
<b>Segundo:</b> En marcha lenta, tocar la marca con el pie derecho y cambiar de dirección.			
<b>Tercero:</b> Hacer el cambio de dirección después de una carrera.			
<b>Observaciones:</b> El primer paso debe de ser lento para que el defensa reaccione al amago, y el segundo, corto y explosivo.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Carreras con cambio de dirección			

<b>TALLER N° 28</b>				
<b>Tema:</b> Carreras con cambio ritmo				
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de carrera para ganar un balón, mediante ejercicios previamente seleccionados y aplicar en un encuentro de baloncesto.				
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>	
30 estudiantes		60 min	Jueves	
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "La Salle"		
Espacio físico balones conos chalecos pito				
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>			<b>15 minutos</b>
Caminar en talones.				
Caminar con el empeine exterior.				
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>			
<b>Primero:</b> Desde una posición estática, realizar la arrancada explosiva.				
<b>Segundo:</b> Desde una posición estática realizar la arrancada explosiva en parejas.				
<b>Observaciones</b> Un alumno hace las funciones de jugador ofensivo y otro las de jugador defensa.				
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>				<b>5 m.</b>
Boteo con cambio de ritmo				

<b>TALLER N° 29</b>			
<b>Tema:</b> pivote.			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de pivote para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
El juego consiste en ubicarse en grupos de tres estudiantes para de esta manera dispersarse por toda la cancha de baloncesto.			
Uno de los estudiantes ira en la mitad, mientras que los otros dos jugadores irán a los extremos.			
Mientras que los jugadores de los extremos deben realizar el pivote y tratar de pasar al otro compañero ubicado al otro extremo.			
Si el compañero del medio logra quitar el balón deberá ubicarse el extremo			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Pivotear libremente			

<b>TALLER N° 30</b>			
<b>Tema:</b> Triangulación			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la triangulación mediante prácticas repetidas y para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “La Salle”	
Espacio físico			
Balones			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
El juego consiste en ubicarse en grupos de tres estudiantes para de esta manera dispersarse por toda la cancha de baloncesto.			
Uno de los estudiantes ira en la mitad, mientras que los otros dos jugadores irán a los extremos.			
Mientras que los jugadores de los extremos deben tratar de pasar al otro compañero ubicado al otro extremo.			
Realizar una triangulación sincronizada para llegar al otro extremo			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Triangular libremente y encestar			

## **6.7 IMPACTOS**

### **6.7.1 Impacto Educativo**

Es fundamental trabajar para situaciones reales de juego, es por ello que todo entrenador debe utilizar variedad de estrategias didácticas es decir utilizar variedad de métodos, técnicas y procedimientos que ayuden a mejorar la parte física, técnica de los deportistas, es decir se debe trabajar en forma metódica y desarrollar cada una de estas cualidades físicas y técnicas e incrementar su rendimiento físico.

### **6.7.2 Impacto Psicológico**

Los deportistas cuando se encuentran física y técnicamente preparados se sienten bien, con una autoestima alta, capaz de realizar cada una de los entrenamientos con liderazgo y eficacia, un deportista que bien preparado siente los deseos de triunfar y hacer bien las cosas.

### **6.7.3 Impacto Social**

El grado de interacción social en baloncesto es muy fundamental, ya que a través del juego se integran muchas personas y donde se comparte el juego sea de manera deportivo o recreativa, pero ambas consiguen un fin que es la de realizar actividad deportiva y compartir experiencias positivas con los demás jugadores, entonces el baloncesto es un deporte de integración social.

## **6.8 DIFUSIÓN**

Una vez finalizada la propuesta alternativa se socializó a los docentes y estudiantes acerca de la importancia que tiene la preparación física y

técnica dentro de un encuentro de juego, dicha propuesta fue acogida con gran agrado y se comprometieron a ponerla en práctica, cada uno de sus talleres.

## 6.9 BIBLIOGRAFÍA

Blazquez Sanchez, D. (1996). *Evaluar en Educacion Fisica* . Barcelona : inde.

Cañizares, José. (2005). Futbol: ficha para el entrenamiento de la velocidad y agilidad. Sevilla España. Wanceulen Editorial deportiva.

Crespo, E. (2010). La Velocidad. *Educacion Fisica*.

De la Paz, P. (2001). *Baloncesto La Ofensiva* . Cuba : Pueblo y Educación

Diez García, M. (2013). Test de salto horizontal. *Psicopedagogia Deportiva*

Dosil, Joaquín. (2007). Ser psicólogo del deporte. La Coruña España. netbiblo.com

Faucher, D. (2002). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona : Paidotribo

Folfa, L. (2012). Fuerza. *Educacion Fisica*.

Galicia Reyes, Acdmer Antonio. (2014). La fuerza. efdeportes.com

Gil García, Jesus. (2008). La velocidad.

Gipuzkoa, D. F. (2005). Programa técnico para la iniciación del baloncesto . *Plan de tecnificación para el baloncesto escolar* .

González, Juan. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona España. Inde Publicaciones.

- González Boto, R. (2008). La Flexibilidad . *efdeportes.com*.
- Jardí, Carles. (2004). 1000 Ejercicios y juegos con material alternativa. Barcelona España. Paidotribo.
- Martín, David. (2007). Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo. Barcelona España. Paidotribo.
- Martín, Dietrich.(2001). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona España. Paidotribo.
- Merino, M. (2013). Baloncesto: fundamentos técnicos y tácticos . *Módulo de Deportes de Equipo, 2 - 54*.
- MitjansTorres, Pedro Luis. (2013). La resistencia. *efdeportes.com*
- Monroy, Antonio (2007) Historia del deporte. Sevilla España. Wanceulen Editorial deportiva.
- Orozco Cañas, Ana Milena. (2012). El Baloncesto. *efdeportes*
- Reglamento general de competencias escolares y colegiales 2010 2015
- Rodríguez, Pedro. (2002). Perspectivas de actuación en Educación Física. España. Pedro Rodríguez.
- Rojas Carrera, Alvaro. (2013). La flexibilidad. Slide Share.
- Salmerón Sánchez, Miguel. (2012). Fundamentos del baloncesto. *efdeportes.com*
- Salueña, S. (2011). Test de Abdominales . *Fuerza* .
- Ureña, Fernando. (2002). La Educación Física en secundaria. Barcelona España. INDE Publicaciones.
- Vallodoro, E. (2010). El test de 1000 metros. *Entrenamiento Deportivo*.
- Weineck, Jurgen. (2005). Entrenamiento Total. Barcelona España. Paidotribo.

Wissel, H. (2002). *Baloncesto: Aprender y progresar*. España : Paidotribo

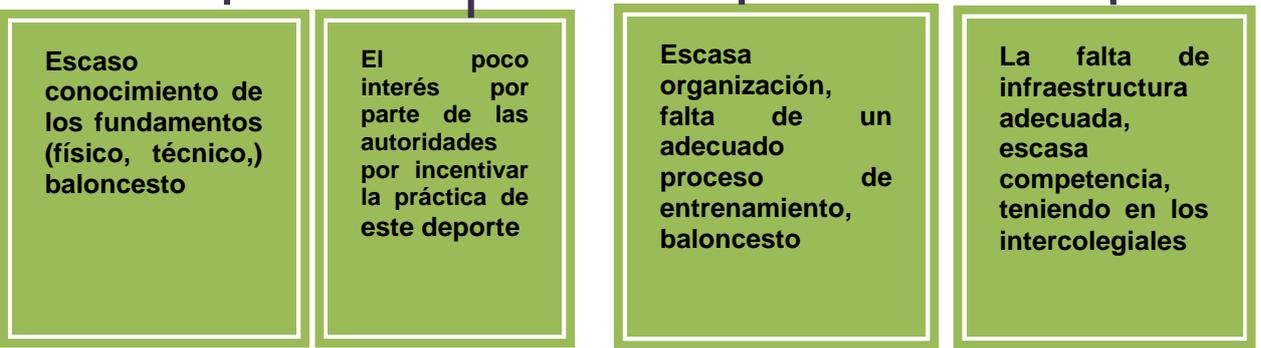
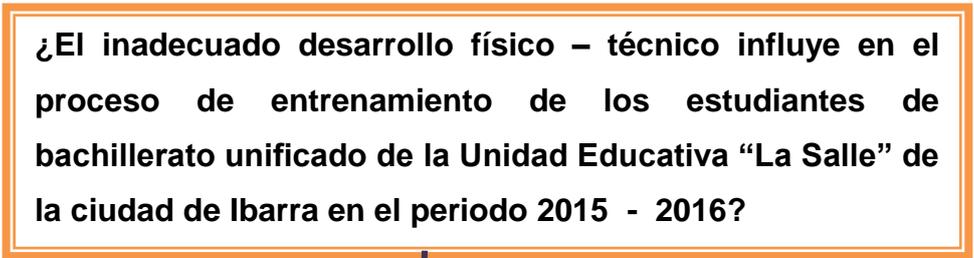
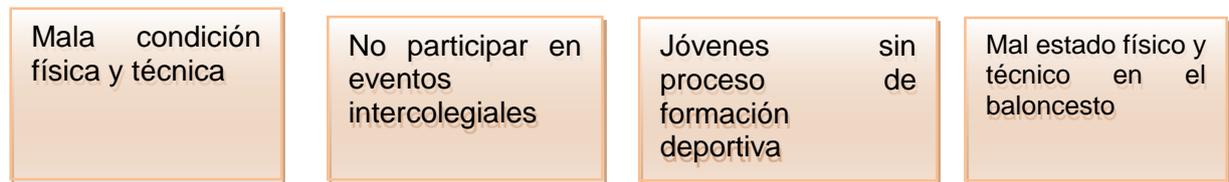
Zhelyazkov, Tsvetan. (2001). *Bases del Entrenamiento Deportivo*.  
Barcelona España. Paidotribo.

# ANEXOS

# Árbol de Problemas

## ANEXO Nº 1

### ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO N° 2

### Matriz de Coherencia

<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivo General</b>
¿El inadecuada desarrollo físico – técnico influye en el proceso de entrenamiento de los estudiantes de bachillerato unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra en el periodo 2015 - 2016?	Evaluar los fundamentos físico, técnico del baloncesto a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016.
<b>Interrogantes de investigación</b>	<b>Objetivos específicos</b>
¿Cómo están desarrolladas las capacidades condicionales de los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle”?	Evaluar las capacidades condicionales a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura periodo 2015 - 2016.
¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos a través de una ficha de Observación a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa?	Valorar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos a través de una ficha de Observación a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa
¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para el desarrollo los fundamentos físico, técnico del baloncesto a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa?	Elaborar una propuesta alternativa para el desarrollo los fundamentos físico, técnico del baloncesto a los estudiantes de bachillerato Unificado de la Unidad Educativa “La Salle”

### ANEXO Nº 3 Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
La condición física de una persona se define como el estado del individuo que le permite realizar actividades diarias con vigor y efectividad, retardando o soportando la aparición de la fatiga.	Fundamentos físicos	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad	Test de mil metros Abdominales Fondos Salto largo sin impulso 50 metros Flexión profunda del cuerpo
Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.	Fundamentos Técnicos del baloncesto	Técnica de los desplazamientos  Técnica del manejo de la bola	Marcha Carrera: Con cambio de dirección Con cambios de velocidad. Saltos: Despegando con una pierna Despegando con dos piernas Paradas: Por pasos, por saltos Giros, de frente, atrás Recepción Pases, Tipos Drible: Tipos Tiros: Tipos

## ANEXO Nº 4



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

#### INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer el nivel de desarrollo de la parte física y técnica de los estudiantes de bachillerato unificado de la Unidad Educativa La Salle. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

**1. ¿Considera usted que la actual condición física, técnica en el aspecto basquetbolístico de los estudiantes de bachillerato Unificado es?**

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Insuficiente

**2. ¿Considera usted que un adecuado proceso de entrenamiento de básquet, es básico para incrementar el nivel de resistencia en el aspecto físico de los estudiantes?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3. ¿Según su consideración, un adecuado proceso de entrenamiento es substancial para mejorar el nivel de fuerza de los estudiantes?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿Considera usted que es importante mantener una posición básica en el terreno de básquet?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

5. ¿Considera que un buen dominio de balón minimizara los errores en los pases y lanzamientos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6. ¿Considera Usted, que sus compañeros realizan el boteo del balón de manera adecuada?

Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Nada adecuado

7. ¿Considera Usted, que los diferentes tipos de pases durante un encuentro de juego lo realizan de manera?

Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Nada adecuado

8. ¿Considera que el bloqueo ofensivo y defensivo que utilizan durante un encuentro de baloncesto es?

Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Nada adecuado

9. ¿Según su criterio los fundamentos técnicos como los desplazamientos, dominio de balón, precisión en?

Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Nada adecuado

10. ¿Considera usted que un adecuado proceso de entrenamiento mejorará la parte táctica en los aspectos de defensa (recuperación del balón), ataque (jugar el balón)?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11. ¿Según su criterio su profesor le aplica test físico, técnicos antes de empezar un programa de entrenamiento?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12. ¿Considera Usted que es importante efectuar repeticiones al cesto con el fin de alcanzar una mayor efectividad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**13. ¿Según su opinión considera importante que el autor del trabajo de investigación elabore una guía didáctica?**

<b>Muy importante</b>	<b>Importante</b>	<b>Poco importante</b>	<b>Nada importante</b>

**14. ¿Según su opinión la aplicación de una guía didáctica ayudará a mejorar la parte física y técnica?**

<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>

## ANEXO Nº 5

### Test de 1000 metros

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	3,23 - 3,34	10 - 8.5
Muy buena	3,43 - 3,49	8 - 6
Buena	3,59 - 4,05	5.5 - 4.5
Regular	4,16 - 4,30	4 - 3
Deficiente	4,54 - 7,30	2.5 - 1

### Test de 50 metros

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	6,9 - 7,1	10 - 8.5
Muy buena	7,3 - 7,5	8 - 6
Buena	7,6 - 7,8	5.5 - 4.5
Regular	8,0 - 8,3	4 - 3
Deficiente	8,8 - 13,1	2.5 - 1

### Test de Flexión y extensión de brazos

Condición	Repetición	Calificación
Excelente	29 - 34	10 - 8.5
Muy buena	25 - 27	8 - 6
Buena	22 - 24	5.5 - 4.5
Regular	19 - 21	4 - 3
Deficiente	14 - 17	2.5 - 1

### Test de Abdominales en 30 segundos

Condición	Repetición	Calificación
Excelente	31 - 34	10 - 8.5
Muy buena	28 - 30	8 - 6
Buena	25 - 27	5.5 - 4.5
Regular	22 - 24	4 - 3
Deficiente	17 - 20	2.5 - 1

### Test de salto largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	222 - 236	10 - 8.5
Muy buena	210 - 215	8 - 6
Buena	195 - 202	5.5 - 4.5
Regular	184 - 190	4 - 3
Deficiente	162 - 172	2.5 - 1

### Test Flexión profunda del cuerpo

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	29 - 34	10 - 8.5
Muy buena	25 - 27	8 - 6
Buena	22 - 24	5.5 - 4.5
Regular	19 - 21	4 - 3
Deficiente	14 - 17	2.5 - 1

## ANEXO Nº 6

### Ficha de Observación de los fundamentos técnicos del baloncesto

Técnica de los desplazamientos	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
carreras con cambio de dirección								
saltos con una pierna en movimiento								
paradas por saltos								
giros por la derecha								
giros por la izquierda								

Técnica de Pases	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Recepción								
Pase de pecho								
Pase de pique								
Pase de béisbol								
Pases encima de cabeza								

Técnica del dribling	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Dribling con cambio de altura								
Dribling con cambio de dirección								
Dribling con cambio de velocidad								
Dribling con giro								

Técnica del Tiro	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tiros con dos manos de pecho								
Tiros con una mano desde el hombro								
Tiros por arriba								
Tiros de larga distancia								

Técnica Defensiva	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Con las piernas al mismo nivel								
Con una pierna más adelantada								
Adelante a paso de ataque								
Lateral pase de cierre								

Técnica Defensiva	Alternativas para evaluación de los fundamentos técnicos del baloncesto							
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Quitar el balón								
Interceptar el balón								
Tapar el balón								
Bloquear el balón								

## ANEXO N° 7



### Unidad Educativa "La Salle"

Calle Velasco 6-41 Telf: 06-958-964 P.O.Box. 10-01-060  
Ibarra – Ecuador

Ibarra, 21 de julio del 2016

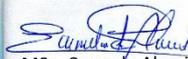
La Suscrita, Rectora de la Unidad Educativa "La Salle" de Ibarra,

#### CERTIFICA:

Que el Sr. NELSON PATRICIO REINA CISNEROS de C.C. 1001504479 estudiante de la U.T.N. de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, hizo la encuesta de Test Físico y Ficha de Observación a los estudiantes de Bachillerato Unificado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,

  
MSc. Carmeja Almeida  
RECTORA EDUCATIVA PARTICULAR  
**La Salle**  
RECTORADO



## Unidad Educativa "La Salle"

Calle Velasco 6-41 Telf: 06-958-964 P.O.Box. 10-01-060  
Ibarra – Ecuador

Ibarra, 21 de julio del 2016

La Suscrita, rectora de la Unidad Educativa "La Salle" de Ibarra,

### CERTIFICA:

Que el Sr. NELSON PATRICIO REINA CISNEROS de C.C. 1001504479 estudiante de la U.T.N. de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, hizo la encuesta de Test Físico y Ficha de Observación a los estudiantes de Bachillerato Unificado.

Que se hizo la socialización de la guía que se realizó con las Autoridades, Docentes de Cultura Física y estudiantes de Bachillerato.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,

  
MSc. Carmela Almeida  
RECTORA RECTORADO



**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:	1001504479		
APELLIDOS Y NOMBRES:	REINA CISNEROS NELSON PATRICIO		
DIRECCIÓN:	MALDONADO 14-125 Y GUILLERMINA GARCIA ORTIZ		
EMAIL:	duckreina@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062602878	TELÉFONO MÓVIL:	0996571662
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS FÍSICOS TECNICOS DEL BALONCESTO PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LA SALLE" PERIODO 2015-2016		
AUTOR (ES):	REINA CISNEROS NELSON PATRICIO		
FECHA: AAAAMMDD	2016/07/29		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo		
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. HENRY JARAMILLO		

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

Yo, **REINA CISNEROS NELSON PATRICIO**, con cédula de identidad Nro. **100150447-9**, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hacemos 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 manifiesta 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 el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 29 días del mes de Julio de 2016

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: **REINA CISNEROS NELSON PATRICIO**

Cédula: **100150447-9**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO**

**A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, **REINA CISNEROS NELSON PATRICIO**, con cédula de identidad Nro. **100150447-9**, manifiesto por 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 denominado: **ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS FÍSICOS TECNICOS DEL BALONCESTO PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LA SALLE" PERIODO 2015-2016**

Que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autora 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 29 días del mes de Julio del 2016.

(Firma).....

Nombre: **REINA CISNEROS NELSON PATRICIO**

Cédula: **100150447-9**

