



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

COHORTE III

“JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL FUNDAMENTO DE DEFENSA DEL BALONCESTO EN TIEMPOS DE PANDEMIA, EN LA CATEGORÍA FORMATIVA SUB 10 MASCULINO DEL CLUB SALESIANOS DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA, 2020-2021”.

Trabajo de Investigación a la obtención de título de Magister en Actividad Física

DIRECTOR

PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

AUTOR

Lic. Guillermo Antonio Aguilar Hidalgo

IBARRA -ECUADOR

2021

DEDICATORIA

Dedico esta investigación principalmente a mi esposa, a mis padres y a mi hermana quienes me han apoyado en cada meta planteada y me han ayudado a trabajar en beneficio del baloncesto de mi cantón, por tal motivo, ofrezco este trabajo en función de la mejora constante en el campo deportivo.

Aguilar Antonio

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud a la Universidad Técnica del Norte, en especial a los docentes de Posgrado quienes a pesar de las circunstancias que vivimos en la actualidad impartieron sus conocimientos de la mejor manera. También agradecer a mi tutor y asesor quienes me ayudaron en este proceso el cual ahora estoy culminando. Al PhD. Eugenio Doria Coordinador de la Maestría en Actividad Física III Cohorte quien me impulso y me motivo para que pueda cumplir el objetivo.

Un especial agradecimiento a los niños integrantes del Club Salesianos Cayambe por su apoyo para poder realizar un buen trabajo; además; por otro lado, a mi esposa quien me brindó su apoyo e todo momento. Al PhD. Edison Andrés Castro Pantoja, mi eterna gratitud y reconocimiento, quien con su experticia y conocimiento me guio para culminar con éxito mi trabajo científico de investigación y obtener el título de Magister en Actividad Física.

Aguilar Antonio



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO

Ibarra, 26 octubre del 2021

Dr. (a) Lucía Yépez Cumandá

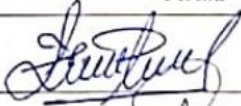

Directora (a)

Instituto de Postgrado

ASUNTO: Conformidad con el documento final.

Nos permitimos informar a usted que, revisado el Trabajo final de Grado "Juegos pre deportivos en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia, en la categoría formativa sub 10 masculino del club salesianos de la provincia de pichincha, 2020-2021", del maestrante Guillermo Antonio Aguilar Hidalgo, de la Maestría de Actividad Física Cohorte III, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	Firma
Tutor/a	PhD. Edison Andrés Castro Pantoja	
Asesor/a	Dr. Segundo Vicente Yandún Yalama	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1717435430		
APELLIDOS Y NOMBRES:	AGUILAR HIDALGO GUILLERMO ANTONIO		
DIRECCIÓN:	Cayambe, Calle Leónidas Plaza y República		
EMAIL:	tonio6688@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022361084	TELÉFONO MÓVIL:	0998964551
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	Juegos pre deportivos en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia, en la categoría sub 10 masculino del club salesianos de la provincia de pichincha, 2020-2021		
AUTOR (ES):	Guillermo Antonio Aguilar Hidalgo		
FECHA: DD/MM/AAAA	24/11/2021		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO		
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Magister en Actividad Física		
ASESOR /DIRECTOR:	PhD. Edison Andrés Castro Pantoja		

2. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 24 días del mes de Noviembre de 2021

EL AUTOR:


Guillermo Antonio Aguilar Hidalgo

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vi
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
Capítulo I.....	15
1. Problema de investigación.....	15
1.1. Antecedentes.....	15
1.2. Planteamiento del problema.....	18
1.3. Formulación del problema.....	20
1.4. Objetivos de la investigación.....	21
1.4.1. Objetivo general.....	21
1.4.2. Objetivos específicos.....	21
1.5. Preguntas de investigación.....	21
1.6. Justificación.....	22
2. MARCO TEÓRICO.....	24
2.1. Fundamentación teórica.....	24
2.1.1. El deporte.....	24
2.1.2. El juego.....	24
2.1.3. Tareas Lúdicas.....	25
2.1.4. Juegos pre deportivos.....	26
2.1.5. Características.....	26

2.1.6.	Clasificación	27
2.1.6.1.	Juegos Individuales	27
2.1.6.2.	Juegos Colectivos.....	27
2.1.7.	Juegos pre deportivos para el baloncesto.....	28
2.1.7.1.	Juegos individuales con balón	28
2.1.7.2.	Juegos individuales sin balón.....	29
2.1.7.3.	Juegos colectivos con balón.....	30
2.1.7.4.	Juegos colectivos sin balón.....	31
2.2.	La defensa	32
2.2.1.	Dimensiones de un buen defensor	33
2.2.1.1.	Defensa uno contra uno	33
2.2.1.2.	Ganar la posición	33
2.2.1.3.	Defensa en el lado alejado del balón y lado débil del jugador.....	34
2.2.2.	Conceptos básicos de la defensa	34
2.2.2.1.	Defensa del atacante con balón.....	34
2.2.2.2.	Defensa del jugador atacante sin balón.....	35
2.2.3.	Generalidades.....	36
2.2.3.1.	Las sesiones de baloncesto.....	37
2.2.4.	Aspectos defensivos.....	37
2.2.4.1.	Posición fundamental.....	37
2.2.4.2.	Desplazamientos	38
2.2.4.3.	Protección al cesto	38
2.2.4.4.	Colaboración defensiva.....	39
2.2.5.	Técnica defensiva.....	39
2.2.5.1.	Posición básica.....	39

2.2.5.2.	Movimiento de pies y desplazamientos	41
2.2.5.3.	Movimiento de las manos	42
2.2.6.	Principios tácticos de la defensa	43
2.2.6.1.	Robar el balón	43
2.2.6.2.	Evitar la progresión hacia la canasta contraria	43
2.2.6.3.	Evitar el lanzamiento a la canasta	44
2.3.	Clasificación de la defensa.....	44
2.3.1.	Defensa individual	44
2.3.1.1.	Defensa individual estricta.....	45
2.3.1.2.	Defensa individual de ayuda.....	45
2.3.1.3.	Defensa saltar y cambiar	46
2.3.2.	Defensa en zona	46
2.3.3.	Defensas pares	46
2.3.3.1.	Zona 2-3	47
2.3.3.2.	Zona 2-1-2.....	47
2.3.4.	Defensas impares	48
2.3.4.1.	Zona 3-2	48
2.3.4.2.	Zona 1-2-2.....	48
2.3.4.3.	Zona 1-3-1.....	48
2.3.5.	Defensas Mixtas.....	49
2.3.5.1.	Defensa 1-4 o cajón	49
2.3.5.2.	Defensa 2-3 o triángulo y dos	50
2.4.	Fundamentaciones.....	50
2.4.1.	Fundamentación Legal.....	50
CAPÍTULO III		52

3.	MARCO METODOLÓGICO.....	52
3.1.	Descripción del área de estudio	52
3.2.	Enfoque y tipo investigación	53
3.2.1.	Investigación bibliográfica.....	53
3.2.2.	Investigación de campo.....	54
3.2.3.	Investigación descriptiva	54
3.3.	Métodos de Investigación	54
3.3.1.	Básico / No experimental.....	54
3.3.2.	Método deductivo	55
3.3.3.	Analítico.....	55
3.4.	Población y muestra.....	56
3.5.	Procedimiento de la investigación	56
3.6.	Técnicas e instrumentos de investigación.....	57
3.7.	Consideraciones bioéticas.....	58
	CAPÍTULO IV.....	59
4.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1.	Encuesta aplicada a entrenadores de la provincia de Pichincha	59
4.2.	Ficha de observación.....	68
4.3.	Contestación a las preguntas de investigación.....	73
	CAPÍTULO V	75
5.	PROPUESTA.....	75
5.1.	Título de la propuesta.....	75
5.2.	Justificación e importancia	75
5.3.	Estructura de la guía.....	75
5.4.	Capítulo 1. Introducción.	76

5.5.	Capítulo 2. Objetivos	76
5.5.1.	Objetivo general.....	76
5.5.2.	Objetivos específicos	76
5.6.	Capítulo 3. Contenidos.....	76
5.6.1.	Guía de juegos pre deportivos y herramientas tecnológicas	76
5.7.	Estructura gráfica de un plan de enseñanza de uso de cada aplicación	98
5.8.	Conclusiones	98
5.9.	Recomendaciones	99
	Bibliografía.....	100

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Aspectos defensivos que se deben enseñar en el baloncesto.....	59
Tabla 2: Errores más comunes que se cometen en el proceso de enseñanza.....	60
Tabla 3: Estrategia en tiempos de pandemia	61
Tabla 4: Aplicaciones tecnológicas	62
Tabla 5: Juegos pre deportivos	63
Tabla 6: Fundamentos defensivos	64
Tabla 7: Aplicaciones tecnológicas	65
Tabla 8: Entrenamiento divertido en baloncesto	66
Tabla 9: Desarrollo del fundamento de defensa	67
Tabla 10: Domina el fundamento de defensa	68
Tabla 11: Se realizan Juegos Pre deportivos	69
Tabla 12: Desplazamiento correcto	70
Tabla 13: Aspectos defensivos	71
Tabla 14: Herramientas tecnológicas	72

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Imagen Juego pre deportivo individual con balón	29
Figura 2: Imagen Juego pre deportivo individual sin balón	30
Figura 3: Imagen Juego pre deportivo colectivo con balón.....	31
Figura 4: Imagen Juego pre deportivo colectivo sin balón.....	32
Figura 5: Imagen área de la sede del club Salesianos	52
Figura 6: Estructura grafica (adaptado de Aguilar, Antonio, 2021).....	98

RESUMEN

“JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL FUNDAMENTO DE DEFENSA DEL BALONCESTO EN TIEMPOS DE PANDEMIA, EN LA CATEGORÍA FORMATIVA SUB 10 MASCULINO DEL CLUB SALESIANOS DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA, 2020-2021”

AUTOR: Guillermo Antonio Aguilar Hidalgo

DIRECTOR: PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

En el trabajo de investigación se redactó una breve introducción en la cual se detalla el problema, la importancia que tiene el poder ayudar a los demás entrenadores en el tema de fundamentos y saber cuál es el propósito principal del tema a tratar. Seguido de esto, se realizó el planteamiento del problema, en el cual se establece los antecedentes, que contribuirán a conocer las causas y efectos sobre la problemática, para ello se revisó bibliografía de distintos autores de acuerdo a la formulación de variables de estudio, también esta investigación consta de una base legal donde se la sustenta. A continuación se desarrolló el capítulo tres, que se refiere a la metodología aplicada en la investigación en la cual se describe el área de estudio, así como la ubicación. Además se desarrollaron los tipos de investigación, métodos de investigación, población, técnica de procesamiento y análisis de datos, técnicas e instrumentos de investigación. Adicionalmente, se aplicó una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación a los deportistas, para saber cuál es el desenvolvimiento en cada entrenamiento y al final se tomó en cuenta las consideraciones bioéticas. Consecutivamente, se abordó el capítulo cuatro en el cual se trató el análisis y discusión de resultados; en este capítulo se aplicaron distintas técnicas de investigación para poder tabular y representar en porcentajes la distinta información proporcionada por los entrenadores y deportistas. A continuación se realiza el capítulo cinco en el cual se propone distintas actividades que se pueden aplicar en las sesiones de entrenamiento. Finalmente, se redacta las conclusiones y recomendaciones.

Palabras Claves: Juegos pre deportivos, fundamento de defensa, Sub 10 masculino

ABSTRACT

"PRE-SPORT GAMES IN THE PROCESS OF LEARNING THE BASKETBALL DEFENSE FOUNDATION IN TIMES OF PANDEMIC, IN THE U10 MALE TRAINING CATEGORY OF THE SALESIAN CLUB IN THE PICHINCHA PROVINCE, 2020-2021"

AUTHOR: Guillermo Antonio Aguilar Hidalgo

DIRECTOR: PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

In the research work it was written a brief introduction about the research problem, the importance to help other trainers in the foundations topic in order to know the importance of the topic to be discussed. Furthermore, it was carried out the problem statement to talk about the background that is going to contribute to know the causes and effects of the problem. Therefore, it was reviewed the bibliography of several authors according to the formulation of study variables. Moreover, this research contains a legal basis to support it. After that, it was written chapter three that consists of the research methodology in which it is described the study field and the location as well. In addition, they were developed the research types, research methods, population, processing technique and data analysis, research techniques and instruments. Additionally, it was applied a survey to the trainers and an observation sheet to the players in order to know their performance in each training and at the end they were taken into account the bioethics considerations. Consequently, it was written the fourth chapter, which contains the analysis and results discussion. In this chapter they were applied different research techniques in order to tabulate and represent in percentages, the information given by trainers and players. In the fifth chapter they are proposed different activities that can be applied in the training sessions. Finally, they are written the recommendations and conclusions.

Key Words: pre-sport games, defense foundations, u10 male.

CAPITULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

Este capítulo, es muy importante porque hace referencia a estudios y también a tesis de grado relacionado con el tema planteado, es decir investigaciones realizadas anteriormente y que tienen relación con el problema a tratar. Esto permite realizar el trabajo de investigación de una mejor manera, obteniendo los resultados anhelados que servirán de mucho apoyo para poder aplicar con los deportistas del cantón y más aún en la situación complicada que se está viviendo a nivel del mundo. Es por eso que se indagará en investigaciones que hagan referencia al tema para poder tener un mejor enfoque.

(Rodríguez, 2020) En la tesis titulada: Las capacidades coordinativas especiales en el desarrollo de los fundamentos técnicos defensivos y ofensivos del baloncesto con niños de 10 - 14 años del colegio menor San Francisco de Quito. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Matriz Sangolquí Ecuador – Quito. Hace referencia al estudio de capacidades físicas coordinativas y como estas influyen en el desarrollo del fundamento de defensa en el baloncesto, siendo un componente sumamente importante en las edades tempranas y en el periodo de motivación.

Posteriormente se redactará la contextualización del problema donde se hará mención a la parte macro, meso y micro acerca del problema antes mencionado., los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico e investigación, cuáles son los beneficios y aportes que se tendrán, a quienes va a beneficiar los resultados que posteriormente se obtendrán.

Es así que para la construcción del Marco Teórico se realizará de acuerdo a la categoría relacionada con el estudio de los juegos pre deportivos, los mismos que se indagarán en varios libros, revistas, internet, artículos científicos que serán de mucha ayuda para concluir de la mejor manera la investigación. También se desarrollará esta investigación en base tesis anteriores que han

tenido relación con el tema y que han dado resultados positivos para el mejor desenvolvimiento en cada uno de los deportistas y se centrará en los resultados del proceso de investigación.

Según (Aules, 2020) en la tesis titulada: Juegos pre-deportivos para mejorar los fundamentos técnicos de mini-básquet en estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019, menciona que esta investigación se realizó en un trabajo de campo, fundamentando sus temas y contenidos en la importancia que tienen los juegos pre deportivos para personas que no hacen actividad física y que viven en sedentarismo.

Analiza que debido a la pandemia se ha visto reducida la práctica deportiva y falta de entrenamientos continuos que ayuden a que el fundamento se fortalezca y se corrija los errores. Por tal motivo es que no se puede establecer un buen aprendizaje en cuanto a los fundamentos, pero ha sido motivo de mejorar y de buscar distintas estrategias para poder fomentar el deporte en quienes los disfrutan. Es muy importante enfocarnos que el niño debe sentirse bien practicando básquet y que obtenga esa seguridad la cual le ayude a seguir desarrollando cada uno de los fundamentos.

Según (Escobar, 2016) en la tesis titulada: Fundamentos técnicos del baloncesto y su importancia en el proceso formativo de los estudiantes de los octavos años de educación General Básica de la Unidad Fiscomisional Salesiana "Sánchez y Cifuentes en el año 2015", menciona que esta investigación se realizó en un trabajo de campo, fundamentando sus temas y contenidos en la importancia que tienen los fundamentos en el proceso de formación de los deportistas.

Analiza que debido a la pandemia se ha visto reducida la práctica deportiva y falta de entrenamientos continuos que ayuden a que el fundamento se fortalezca y se corrija los errores. Por tal motivo es que no se puede establecer un buen aprendizaje en cuanto a los fundamentos, pero ha sido motivo de mejorar y de buscar distintas estrategias para poder fomentar el deporte en quienes los disfrutan. Es muy importante enfocarnos que el niño debe sentirse bien practicando básquet y que obtenga esa seguridad la cual le ayude a seguir desarrollando cada uno de los fundamentos.

Es importante tomar en cuenta que para mejorar en el deporte se debe estar en constante entrenamiento, ahora más que nunca se está tomando a la práctica deportiva como una forma de combatir varias enfermedades y a la vez de fomentar la el ejercicio diario de las personas. Es por eso que al implementar los juegos pre deportivos en cada entrenamiento de baloncesto será una manera distinta de realizar el desarrollo del mismo,

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

Al pasar el tiempo de la pandemia las estrategias utilizadas por los entrenadores también han evolucionado y por lo tanto el conocimiento adquirido se lo debe aplicar de una forma adecuada. Al ser parte de estas estrategias los juegos pre deportivos, se puede dar un aprendizaje significativo a cada uno de los jugadores, logrando así tener buenos resultados en cuanto al aprendizaje y la buena aplicación de fundamentos técnicos.

Esto da como resultado que los diferentes clubs de baloncesto del país no utilizan diferentes juegos pre deportivos para mantener el interés de los entrenamientos y para producir un mejor resultado de aprendizaje en los deportistas, de esta forma no se podrá cumplir con los objetivos que se plantee el entrenador.

Hay varios factores positivos que pueden ser influyentes en la práctica deportiva. Pero también hay factores negativos que no permiten el buen desarrollo del baloncesto; así la falta de entrenadores deportivos en las escuelas, docentes de educación física que no le dan la importancia adecuada al desarrollo de las habilidades motrices básicas y al aprendizaje de los distintos gestos

técnicos de los ejercicios, y la pandemia que ha sido uno de los factores más complicados que afectó a todos quienes practican baloncesto.

El baloncesto en el cantón Cayambe se va fortaleciendo como una respuesta de sobresalir en deportes de conjunto y poder destacarse a nivel cantonal, provincial y nacional. Es así que en 1972 se lo empieza a practicar masivamente en varios establecimientos de la localidad. Lamentablemente no había entrenadores especializados en esta práctica deportiva y no había un buen desarrollo de los fundamentos, peor aún la aplicación de juegos pre deportivos que sean de ayuda para el desarrollo de los mismos.

La difícil situación que se está pasando en la actualidad nos permite evidenciar la falta de conocimientos que tienen los entrenadores para aplicar estrategias y juegos pre deportivos que sean parte del desarrollo y del aprendizaje del niño. Los entrenadores lamentablemente no asumen su responsabilidad de capacitarse y de darse cuenta que las edades tempranas son en las cuales como profesionales debemos poner más énfasis e importancia para que en el futuro tengamos deportistas con una buena formación.

Por esta razón es necesario realizar un estudio de los juegos pre deportivos para el aprendizaje de los fundamentos técnicos en tiempos de pandemia y como estos influye el desarrollo de los niños. Además, como estos juegos ayudan en el progreso de las distintas capacidades especiales para poder tener un buen gesto técnico de cada uno de los fundamentos, fortaleciéndolos con cada entrenamiento y haciendo que cada ejercicio realizado sea desarrollado de una manera correcta.

1.2. Planteamiento del problema

En la actualidad el baloncesto se ha desarrollado notablemente con sus variaciones en la reglamentación y nuevas estrategias , pero en este último año son demasiadas las dificultades que se han presentado para que haya un buen aprendizaje de los fundamentos, y uno de los grandes inconvenientes es la pandemia por el covid-19, la cual ha creado un retroceso en el fortalecimiento del boteo, pase, lanzamiento y defensa ya que no se puede tener sesiones de entrenamiento adecuadas y los deportistas adaptan un gesto técnico erróneo.

Este problema ha generado que los niños y jóvenes no hagan ningún tipo de ejercicio físico y se mantengan en una situación de sedentarismo, a las ves que no tengan un proceso de entrenamiento planificado que les fortalezca sus habilidades con el balón y varios de los aspectos defensivos que son la base para tener una defensa adecuada dentro del campo de juego. De esta forma las sesiones de entrenamiento no serán de interés y no se podrá cumplir con los objetivos planteados por cada entrenador tomando en cuenta que en la edad de 10 años se debe desarrollar los fundamentos.

La situación que se vive en la actualidad ha generado varias problemáticas, entre ellas que han aparecido entrenadores y monitores empíricos que no están capacitados para poder realizar este proceso de enseñanza aprendizaje en edades tempranas, tomando en cuenta que de 5 a 7 años es una edad muy sensible y se debe principalmente fortalecer el desarrollo integral del niño junto con el mejoramiento de las habilidades motrices básicas como es correr, saltar, lanzar, caminar, entre otros y así fortalecer los fundamentos del deporte desde los 8 a los 12 años de edad.

Es así que el problema se establece al momento que los entrenadores y monitores empíricos no saben direccionar los entrenamientos de una forma planificada y peor aún implementar nuevas formas, recursos y estrategias que fortalezcan las habilidades de los niños y que motiven a la práctica deportiva mediante sesiones de entrenamiento entretenidas con la aplicación de juegos pre deportivos que sean de beneficio y utilidad para el desarrollo continuo de los deportistas que son la carta de presentación de los entrenadores dentro y fuera del campo de juego.

La pandemia del covid-19 ha cambiado totalmente la forma de pensar, actuar de las personas que de cierta forma se le podría ver como una manera de mejorar, pero al ser algo nuevo los entrenadores no acceden al desarrollo continuo de su conocimiento y especial en esta crisis sanitaria que han aparecido nuevas estrategias tecnológicas que se pueden aplicar en el deporte. Siendo así una problemática para varios entrenadores que no se actualizan y carecen del conocimiento de cómo aplicar nuevas herramientas en cada sesión de entrenamiento. Al momento de establecer nuevas formas de entrenar y maneras de motivar a los niños, estamos logrando cumplir con los objetivos establecidos y de esa forma se podrá tener sesiones planificadas.

Si el entrenador como persona encargada de guiar al niño no tiene el conocimiento adecuado y no sabe motivar a sus deportistas no podrá implementar nuevas formas de entrenamiento y así se va a crear necesidad del deportista por buscar otro lugar donde si desarrollen su aprendizaje para seguir mejorando en el transcurso del tiempo. Se ve evidenciado el mal proceder de los entrenadores al no implementar estrategias y herramientas nuevas que ayuden a mejorar a sus estudiantes en el juego colectivo, a que desarrollen el trabajo en equipo y que se mantengan como un buen aporte para la sociedad, alejando a los niños y jóvenes de los vicios.

El baloncesto nos brinda muchas opciones de ejercicios y variantes para que el deportista pueda desarrollar los fundamentos ofensivos y defensivos, tomando en cuenta que deben ser bien dirigidos y en especial por una persona que tenga el conocimiento adecuado para que se pueda obtener buenos resultados y que los objetivos planteados se puedan cumplir. Pero al momento que se habla de entrenadores empíricos y poco actualizados se pone en manifiesto que no tendrá las herramientas adecuadas para desarrollar el fundamento de defensa ya que el deportista no tendrá las bases adecuadas para avanzar en su aprendizaje y dominar este fundamento.

Como resultado de un entrenamiento no planificado en tiempos de pandemia y sin la aplicación de nuevas estrategias y herramientas tecnológicas se estará entrenando a deportistas que no tendrán la habilidad necesaria dentro del campo de juego para poder defender al rival y tener un buen desempeño. De esta manera queda evidenciado el trabajo inadecuado por parte del entrenador empírico quien es la persona principal en guiar y enseñar al niño los fundamentos del baloncesto que en edades tempranas es la base.

1.3. Formulación del problema

¿De qué manera los juegos pre deportivos que utilizan los entrenadores de baloncesto inciden en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa, en la categoría sub 10 masculino del club Salesianos de la Provincia de Pichincha 2020-2021?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar los juegos pre deportivos que se utilizan en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia, en la categoría formativa sub 10 masculino del club salesianos de la provincia de pichincha, 2020-2021.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar los tipos de juegos pre deportivos que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de la disciplina del baloncesto.
- Aplicar la ficha de observación para conocer cómo se ejecuta el fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia.
- Elaborar una guía de juegos pre deportivos, los cuales servirán en la aplicación y ejecución del fundamento de defensa del baloncesto en la categoría formativa sub 10 masculino del club salesiano.

1.5. Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los juegos pre deportivos que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de la disciplina de baloncesto?
- ¿Cuál es el nivel técnico en la aplicación del fundamento de defensa basándose en cada uno de los aspectos defensivos?
- ¿Cómo elaborar una guía de juegos pre deportivos para que sean utilizados como parte del aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en la categoría sub 10 en tiempos de pandemia?

1.6. Justificación

La presente investigación se la realiza para llevar a cabo un estudio de las nuevas herramientas tecnológicas y de los juegos pre deportivos que se puede aplicar en los entrenamientos de baloncesto en tiempos de pandemia, tomando en cuenta que es de suma importancia el poder actualizarse para poder tener sesiones de entrenamiento planificadas y desarrollar el fundamento en cada uno de los deportistas, motivándolos con diversos juegos y nuevas estrategias tecnológicas las cuales también estén encaminadas en el fortalecimiento deportivo del baloncesto.

La investigación es muy importante porque es un aporte positivo tanto para entrenadores como jugadores, pues en la actualidad se han desarrollado varias herramientas que se pueden aplicar en cada sesión de entrenamiento. Hay que destacar que el aprendizaje de los fundamentos técnicos del básquet constituye una parte muy importante para el buen desenvolvimiento del jugador dentro del campo de juego. En estos tiempos de pandemia es muy complicado el poder mejorar si no hay una práctica constante en la cual se evidencie el progreso del deportista y más aún si no se puede aplicar nuevas estrategias que sean en beneficio del niño.

El trabajo de investigación se lo realizó con dedicación para poder aportar este conocimiento con varios entrenadores y jugadores, porque va encaminado a dar la facilidad de aplicar juegos pre deportivos para el desarrollo de los fundamentos técnicos y también poder conocer varias herramientas tecnológicas que se pueden utilizar en tiempos de pandemia la cual nos limita mucho por las diversas dificultades que se presentan al no estar preparados para este tipo de situaciones que complica a tener una práctica deportiva adecuada.

Este tipo de indagación beneficiará tanto al club de baloncesto, equipos deportivos, entrenadores, técnicos y basquetbolistas, personas naturales interesadas en aprender básquet y también para los estudiantes de la carrera de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte porque no hay documentación o estudio que repose en alguna biblioteca y así se estará aportando con el aprendizaje y desarrollo continuo de entrenadores y deportistas.

Hay que tomar en cuenta que los juegos pre deportivos y las nuevas herramientas tecnológicas son de gran impacto, ya que son ejercicios y estrategias que ayudarán en el desarrollo deportivo de quien lo practique y se podrá ver evidenciado los resultados positivos, consiguiendo así que sean practicados no solo en este deporte si no también se lo aplique en otros. En tiempos de pandemia se comprobó la falta de conocimiento sobre herramientas tecnológicas deportivas por parte de entrenadores. Por lo antes mencionado esta investigación tiene relevancia porque se dará a conocer varias herramientas que serán de utilidad para que se pongan en práctica en cada sesión de entrenamiento.

En el trabajo de investigación se manifiesta una sustentación teórica que abaliza el conocimiento científico por otros autores, de esta manera se podrá llevar a la práctica lo establecido en el informe tomando en cuenta que se debe entender la parte metodológica con la que se va a trabajar para poder así cumplir con los objetivos establecidos.

La factibilidad del trabajo de investigación es positiva porque se podrá tener todos los elementos y recursos necesarios para cumplir con los objetivos planteados, y así poder compartir conocimientos con los entrenadores, monitores y personas naturales que practican el deporte colectivo del baloncesto.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

2.1.1. El deporte

El deporte según (Aisenstein, 2002) el deporte es una actividad compleja basada fundamentalmente en la satisfacción del espíritu lúdico del hombre. Pero no es sólo juego, ya que incorpora a su estructura otros elementos que de éste los distinguen, como son: el ‘espíritu de equipo’ la responsabilidad ante compañeros, adversarios y, eventualmente, ante espectadores (aparición del compromiso); la búsqueda de la ‘performance’ y el ‘record.

Hay que tomar en cuenta que el deporte se lo debe clasificar según el objetivo que se quiera cumplir. Si es para jugar y realizarlo como ejercicio físico tendrá un objetivo y el deporte se lo puede practicar libremente, pero si se lo realiza con una planificación, con una preparación física y es competitivo estamos hablando de alto rendimiento.

2.1.2. El juego

El juego según (Bañeres, 2008) “no es solo una posibilidad de autoexpresión para los niños, sino también de autodescubrimiento, exploración y experimentación con sensaciones, movimientos, relaciones a través de las cuales llegan a conocerse a sí mismos y formar conceptos sobre el mundo” (p.13). Aquí vemos la importancia que tiene el juego en el proceso formativo del niño y en especial en dejarlo que descubra, explore y también experimente la mejor manera de fortalecer cada una de sus habilidades motrices básicas.

Los juegos tienen muchas clasificaciones pero en mi investigación me enfocaré más en los juegos pre deportivos los cuales son específicos para el deporte que se esté realizando o que se entrene. Estos ayudarán a que se desarrolle tanto las capacidades como también los diferentes fundamentos técnicos y se aplicarán dentro del campo de juego.

Según el autor (Muñiz, 2011) manifiesta que dependiendo de los objetivos que se pretendan alcanzar con los distintos juegos, se pueden clasificar bajo una gran cantidad de apartados. Se conocen juegos perceptivos o sensoriales, psicomotores, expresivos, motrices, pre deportivos, tradicionales o alternativos, entre otros.

Comparto el criterio del autor ya que los juegos tienen muchas clasificaciones y deben ser enfocados a cumplir con los objetivos de cada uno de los entrenadores. En mi investigación me enfocaré más a los juegos pre deportivos que son los que me ayudarán a desarrollar el fundamento de defensa en los niños mediante una sesión de entrenamiento bien planificada.

2.1.3. Tareas Lúdicas

Tomando en cuenta que el baloncesto es un juego, se saca como conclusión que los juegos y las tareas que conlleva cada uno de ellos cumplirá un objetivo. En este caso se utilizarán para poder desarrollar la defensa.

Según (García, 2016) Partiendo de la base de que el baloncesto es un juego. Los juegos como tareas, facilitan las relaciones y la autonomía. Así, diseñar tareas divertidas y variadas para trabajar diferentes contenidos que tradicionalmente tienen un carácter más aburrido, como pueden ser los gestos técnicos o la condición física. Así en vez de trabajar el tiro libre de forma monótona, se podría llevar a cabo mini campeonato durante la temporada, para que los deportistas se divirtieran.

Comparto lo que dice el autor ya que las tareas lúdicas o juegos con variantes ayudarán a que cada entrenamiento sea diferente y a que se busque desarrollar los fundamentos según sea la planificación. Por eso es recomendable aplicar juegos en cada entrenamiento que sean de distracción para el jugador.

2.1.4. Juegos pre deportivos

Son actividades que se realizan para poder incluir al deportista de una manera más dinámica y entretenida en la realización del ejercicio. Por medio de los juegos de podrá seguir desarrollando capacidades físicas y a la vez el objetivo del entrenador, obteniendo así los resultados esperados.

Según el autor (Nozal, JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE, 2007) los juegos pre deportivos son todos aquellos juegos, que sin ser específicos de un deporte concreto, pueden aplicarse a cualquiera de ellos, los cuales implican, lanzamientos, conducciones, pases, saltos, movimientos. Para poder diferenciar estos juegos, se pueden hacer muy variadas clasificaciones: por deportes, por acciones que se realizan, número de jugadores, por procedencia, etc. (p.11)

Comparto lo que manifiesta el autor, tomando en cuenta que hay muchas interpretaciones con referencia a este tema de los juegos pre deportivos, que se enfocan según la necesidad del deporte y del deportista. Pero al tener bien establecidos que juegos se pueden aplicar para el deporte vamos a ser partícipes en el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños para poder formarlos desde edades tempranas.

2.1.5. Características

Las características de los juegos pre deportivos deben ser puestos en práctica por cada uno de los entrenadores, ya que de esta forma se podrá tener bien establecidos los objetivos y podamos optimizar el tiempo de las sesiones de entrenamiento mejorando la calidad de la práctica deportiva.

Tomando en cuenta las características de los juegos pre deportivos (Salas, 2000, pág. 170) manifiesta lo siguiente:

- 1 Son juegos de introducción al deporte.
- 2 Se trabaja con los fundamentos de los deportes.
- 3 Implican la modificación de una o varias reglas de juego
- 4 Es el puente entre el juego simple (el espontáneo y el organizado) y el deporte.

- 5 Tiene reglas más complejas, pero más sencillas que las de los deportes.
- 6 Su duración no es tan corta como la del juego simple, ni tan larga como la del deporte.
- 7 Su esfuerzo es medio: ni espontáneo ni natural, ni agonístico.

Estas características que manifiesta el autor, demuestra que estos juegos son de suma importancia para la mejora continua de los fundamentos, tomando en cuenta que se basan en el aplicar reglas sencillas y complejas que complementen el objetivo de cada sesión de entrenamiento y así el entrenador pueda observar los errores y plantear estrategias que ayuden a mejorar y que el niño pueda seguir avanzando en su técnica deportiva.

2.1.6. Clasificación

2.1.6.1. Juegos Individuales

Se le llama juego individual cuando la persona interactúa sola aunque tenga el acompañamiento de otros individuos. Individualmente el niño o persona conoce y explora su cuerpo realizando varias actividades que sean en beneficio de su desarrollo.

Se entiende que serán los juegos que no necesitan de un compañero para conseguir el objetivo, sino que los jugadores deben depender de sí mismos para poder conseguir dicho objetivo. (Nozal, pág. 11)

Los juegos pre deportivos son muy llamativos para los deportistas ya que mediante estos, se podrá establecer objetivos específicos al deporte. Tomando en cuenta que al hacerlo individualmente el deportista podrá explorar y mejorar los fundamentos ya que se corregirán errores y se realizará repeticiones.

2.1.6.2. Juegos Colectivos

Se denomina juego colectivo cuando interfieren dos o más personas formando un equipo el cual busca cumplir con el objetivo dependiendo del deporte que se esté practicando. Este deporte en conjunto es muy dinámico y se pone en práctica los fundamentos que se entrenan en cada sesión.

Los juegos colectivos son aquellos en los que existe cooperación entre dos o más compañeros y oposición a los deportistas contrarios, realizando una participación simultánea o alternativa de los jugadores, pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto móvil. (Nozal, 2007, pág. 11)

Comparto el criterio del autor ya que cuando existe ayuda y colaboración entre varios individuos y estén enfrentándose a equipos contrarios que buscan el mismo objetivo dependiendo del deporte que se esté realizando se habla de un juego colectivo, sabiendo usar el campo de juego común y utilizando un objeto móvil con un balón. En este caso estaré manifestando al baloncesto y en especial al fundamento defensivo el cual es uno de los más importantes para poder cumplir con el desarrollo del basquetbolista.

2.1.7. Juegos pre deportivos para el baloncesto

2.1.7.1. Juegos individuales con balón

El juego individual con balón se le puede adaptar para los distintos fundamentos del baloncesto y que busque cumplir con el objetivo que se plantee tanto el jugador como el entrenador.

Estos juegos cumplen la característica de que se desarrollará el fundamento establecido por el entrenador de una forma planificada en la cual se consiga el objetivo que es que el deportista tenga un buen desenvolvimiento dentro del campo de juego. (Nozal, 2007, pág. 13)

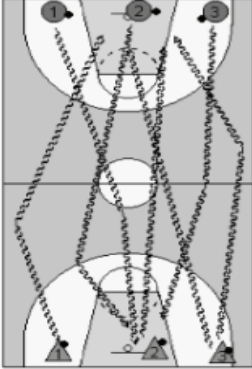
ANOTA EL QUE MAS	
TERRENO DE JUEGO: Campo de baloncesto	DURACIÓN: Tiempo determinado, ganando quien más puntos anote en dicho tiempo.
Nº PARTICIPANTES: Tantos como se quiera.	
MATERIAL: Un balón de baloncesto por jugador.	
DESARROLLO: Cada jugador con un balón en las líneas de fondo. A una señal, todos salen en bote hacia la canasta contraria y tiran a canasta, teniendo tres intentos para anotar y tras haberlo conseguido, vuelven a su canasta de partida. Así sucesivamente.	
VARIANTE: 1. Ídem pero con un campo de balonmano o fútbol y el balón se lleva con los pies o manos.	

Figura 1: Imagen Juego pre deportivo individual con balón

Nota: Tomado de Wanceulen [Imagen de Tabla] (Nozal, 2007, pág. 13)

Comparto el criterio del autor ya que un juego que se le puede adaptar fácilmente a la edad que así lo requiera, ya que se trabaja con los distintos fundamentos del baloncesto, ayudando al desarrollo de habilidades y destrezas, para la edad de 10 años, en la cual nos basaremos para la investigación, se puede adaptar el juego para el perfeccionamiento del fundamento de la defensa. Siempre tomando en cuenta que las actividades serán totalmente lúdicas, tratando de desarrollar lo que es el fundamento defensivo en el

2.1.7.2. Juegos individuales sin balón

Según (Nozal, 2007, pág. 13) Con la aplicación de estos juegos se puede perfeccionar el fundamento defensivo, ya que ayuda a desarrollar el desplazamiento y a su vez las habilidades motrices básicas, tomando en cuenta que el entrenador puede realizar variantes las cuales estén enfocadas en el perfeccionamiento deportivo.

Haciendo referencia al comentario, se puede definir que en un juego se puede realizar muchas variantes las cuales pueden ser de beneficio al momento de planificar una sesión de entrenamiento

de baloncesto, ya que se podrá conseguir los objetivos planteados y a su vez desarrolla el fundamento mediante esta actividad.

CORRER ALREDEDOR DEL CÍRCULO	
TERRENO DE JUEGO: Campo amplio y liso.	DURACIÓN: Se juega hasta que solo queda un jugador, siendo éste el ganador.
Nº PARTICIPANTES: Tantos como se quiera divididos en dos equipos de igual número de jugadores.	
MATERIAL: Objetos varios.	
DESARROLLO: Se sientan los jugadores numerados del 1 al 4. El monitor o entrenador dirá un número y todos los jugadores con este número se pondrán de pie arriba y correrán alrededor del círculo. Un corredor elimina a otro si lo sobrepasa en su carrera. La carrera continúa hasta que quede una sola persona. Se siguen diciendo números hasta que solo quede un jugador, siendo éste el ganador.	
VARIANTE: 1. Ídem con balón, botándolo (balonmano y baloncesto), conduciéndolo con el pie (Fútbol).	

Figura 2: Imagen Juego pre deportivo individual sin balón

Nota: Tomado de Wanceulen [Imagen de Tabla] (Nozal, 2007, pág. 13)

2.1.7.3. Juegos colectivos con balón

Según (Nozal, 2007, pág. 13) Al poner en práctica este juego colectivo con balón, se pondrá en evidencia el desarrollo de cada uno de los fundamentos que han sido desarrollados por el deportista, ya que es una actividad lúdica en la cual se puede trabajar con variadas reglas, las cuales serán pilar fundamental para la mejora continua de los distintos fundamentos del deporte.

Tomando en cuenta lo que dice el autor, puedo destacar que el juego es muy amplio en cuanto a la obtención de buenos resultados en el desarrollo de los fundamentos, ya que se utilizan variantes las cuales van enfocadas al desarrollo del fundamento sean ofensivos o defensivos mediante la diversión y el entretenimiento.

ATRAPA EL BALÓN EL PRIMERO	
TERRENO DE JUEGO: Campo de juego liso con 6 calles de 1 ó 2 metros cada una.	DURACIÓN: Gana el equipo que antes logre marcar 36 puntos.
Nº PARTICIPANTES: Dos equipos de igual número de participantes, jugando de 6 en 6.	
MATERIAL: Seis balones uno por calle.	
DESARROLLO: Los jugadores se colocan cada equipo en un extremo del campo y dentro de una calle cada uno. A una señal, cada jugador de cada calle, sale a por el balón, el jugador que lo coja, se lo lleva y debe de llevarlo a su campo sin ser dado por el jugador contrario. El que consiga llevárselo o atrapar al contrario suma 1 punto para su equipo. Gana el equipo que antes anote 36 puntos. No empujar, agarrar ni producirse de forma violenta con el contrario, él que lo haga es eliminado.	

Figura 3: Imagen Juego pre deportivo colectivo con balón

Nota: Tomado de Wanceulen [Imagen de Tabla] (Nozal, 2007, pág. 13)

2.1.7.4. Juegos colectivos sin balón

Según (Nozal, 2007, pág. 13) Estos juegos serán de suma importancia para que el niño desarrolle el fundamento planteado. En mi caso aplicaré este tipo de juego para que el fundamento defensivo y cada uno de sus aspectos como el desplazamiento, la colaboración defensiva y la protección al cesto sean bien establecidos para poder aplicarlos dentro del campo de juego.

Comparto el criterio del autor ya que en la aplicación de cada uno de los juegos hay que recordar que siempre el objetivo principal será la diversión y el entretenimiento, logrando así que el niño se sienta bien practicando un deporte colectivo o individual, buscando siempre obtener buenos resultados en el perfeccionamiento de cada uno de los fundamentos.

BUSCA A TU ESPALDA	
TERRENO DE JUEGO: Campo amplio y liso.	DURACIÓN: Se juega a un tiempo predeterminado, ganando el que más pares de números acumule.
Nº PARTICIPANTES: Tantos como se quiera, divididos en dos equipos de igual número de jugadores.	
MATERIAL: Cinta adhesiva, papel de colores y un rotulador.	
DESARROLLO: Se divide a los jugadores en equipos de igual número de miembros. A cada uno se le coloca en su espalda un papel de diferente color para cada equipo y se les numera. Se deberá formar a estos equipos en filas enfrentadas de tal manera que nadie vea el número de un contrincante. A la señal, deberán descubrir el número que tienen en su espalda los rivales, buscar el que hace pareja con su número y arrancárselo. No se puede atacar a un rival si no lleva su mismo número. Los jugadores que se quedan sin número son eliminados.	

Figura 4: Imagen Juego pre deportivo colectivo sin balón

Nota: Tomado de Wanceulen [Imagen de Tabla] (Nozal, 2007, pág. 13)

2.2. La defensa

Este fundamento se puede decir que es el más difícil de enseñar y de aprender por la variada combinación de movimientos que este conlleva para ponerlo en práctica en el campo de juego. Pero al desarrollarlo y al lograr que el niño o el jugador lo aplique de una manera positiva estamos hablando de un equipo defensivo muy compacto el cual será muy difícil de vencer.

Según (Nozal, 2006, pág. 13) “la defensa es el arte de lograr que el ataque haga lo que no quiere hacer, desde donde no lo quiere hacer y sobre todo cuando no lo quiere hacer, por medio de una actitud activa y agresiva que imposibilite las acciones ofensivas”.

Comparto el criterio del autor ya que el fundamento técnico de la defensa cumple la función de evitar que el ataque del equipo contrario sea efectivo, tomando en cuenta que para conseguir cumplir los objetivos dentro del campo de juego se debe desarrollar el fundamento individual del jugador en cada sesión de entrenamiento, y haciendo prevalecer la importancia que tiene el fortalecer los distintos aspectos defensivos.

2.2.1. Dimensiones de un buen defensor

2.2.1.1. Defensa uno contra uno

Esta será una de las dimensiones más importantes ya que de aquí parte el chico para poder desarrollar este fundamento y poder aplicarlo en cada juego. Su mejora dependerá de cómo se desenvuelva en cada entrenamiento y de cómo aplique cada aspecto defensivo.

Según (Newell, 2011) los rechazos eran un sub producto de una buena defensa del pívot que conseguía concentrándose en estos principios: ganar la posición, forzar al jugador ofensivo a su punto débil y puntear todos los tiros. Una vez tras otra, cuando alguien tiraba mal y la mano de Bill estaba allí, el balón se topaba con ella.

Comparto el criterio del autor ya que cuando un jugador logra desarrollar una buena defensa, forzará al rival a que cometa errores dentro del campo de juego y más aún si es en un tope de uno contra uno. Por eso muy importante que cada jugadores se enfoque en lograr desarrollar cada uno de los aspectos defensivos.

Según (Medina, 2012) analizando los sistemas defensivos de una competición pero durante partidos del playoff, encontraron que la defensa individual era la más utilizada, pero en estos partidos se utilizaron mayor número de defensas presionantes y combinadas que en la fase regular.

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor ya que el aplicar una buena defensa se podrá tener el resultado esperando. Tomando en cuenta que las defensas y los sistemas se los utilizará dependiendo del juego del rival y de cómo el mismo lo aplique durante cada periodo de juego.

2.2.1.2. Ganar la posición

Esta es una dimensión súper importante ya que mediante la misma se podrá evitar que haya pérdidas de rebote o que el rival enceste una canasta. Por eso el basquetbolista debe entrenar mediante juegos pre deportivos que le ayuden a desarrollar una buena defensa, la cual incluya dimensiones y aspectos que serán muy relevantes al momento de jugar.

Según (Newell, 2011) los rechazos eran un subproducto de una buena defensa del pívot que Walton conseguía concentrándose en estos principios: ganar la posición, forzar al jugador ofensivo a su punto débil y puntear todos los tiros. Una vez tras otra, cuando alguien tiraba mal y la mano de Bill estaba allí, el balón se topaba con ella.

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor ya que si el jugador aprende a ganar la posición y puede aplicar en el campo de juego será un aporte imprescindible en el equipo, ya que al combinar sus habilidades con fundamentos desarrollados podrá desequilibrar al equipo rival.

2.2.1.3. Defensa en el lado alejado del balón y lado débil del jugador

El anticiparse y defender el lado débil del jugador ayudará a que podamos robar el balón y a que el jugador atacante cometa errores perdiendo la bola dando un mal pase o haciendo un boteo ilegal.

Según (Toro, 2006) la defensa ayuda a desarrollar progresivamente la capacidad psicológica individual y social. Progresar en la maduración biológica desarrollando paulatinamente las capacidades condicionales.

Comparto el criterio del autor y también comparto el que las capacidades son de muy importantes para poder desarrollar en el niño los distintos fundamentos y que estos ayuden a su maduración como jugador dentro del campo de juego.

2.2.2. Conceptos básicos de la defensa

2.2.2.1. Defensa del atacante con balón

Es muy importante el saber cómo defender al jugador que tiene el balón, manteniendo la distancia y teniendo agresividad en el fundamento para poder presionar y lograr que el atacante cometa errores.

Según (Arbex, 2020) se debe orientar principalmente cómo situar al jugador defensor en el espacio, más que hablar de la posición. Cuando el jugador atacante

no haya botado aún, es recomendable distanciar la defensa ligeramente para estar preparados ante una posible acción del atacante. De otra manera, podemos dejar a la defensa en desventaja si el jugador con balón consigue sobrepasar al jugador defensor. p.48

Comparto el criterio del autor ya que el jugador que está realizando la defensa debe estar enfocado en las acciones de su rival, manifestando así rapidez y eficacia en cada uno de los movimientos realizados al momento de marcar.

2.2.2.2. Defensa del jugador atacante sin balón

La aplicación de esta defensa es tan importante como la defensa del jugador con balón, ya que esta dispone de más actividad dentro del campo de juego al desplazarse y realizar un cierre en la línea de pase para que su rival no reciba la esférica.

Defender a un atacante sin balón supone ir variando continuamente la intensidad de la marca. En general, a mayor proximidad al balón y/o a la canasta, mayor intensidad defensiva deberé aplicar. Y, al contrario, cuanto más lejos esté el atacante del balón y/o de la canasta, menor intensidad defensiva tendré que aplicar. Siempre debemos pretender que en ningún momento del juego pueda un contrario recibir en condiciones favorables para completar una posesión de ataque. Esto me obliga a tener siempre en cuenta dos referencias importantes: nuestro atacante y el jugador atacante con balón. En función de estos parámetros, modificaremos nuestra posición. (Arbex, 2020, pág. 48)

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor, ya que al marcar a un jugador sin balón dispone de mucho más esfuerzo por la variación de intensidad al momento de hacerlo. Hay más velocidad, más rapidez y la capacidad de resistencia es muy importante para mantenerse realizando una buena marca al rival.

2.2.3. Generalidades

Es muy importante tomar en cuenta que para enseñar este fundamento debemos conocer todas estas generalidades las cuales recalcan que toda jugada y ataque nace a través de una buena defensa sea esta individual o en zona. Será labor del entrenador usar distintas estrategias y debe estar dentro de una planificación de sesión de entrenamiento.

Al referirse al fundamento defensivo (Nozal, 2006, pág. 13), menciona varias generalidades:

- Al jugador de baloncesto no le gusta defender, pero todos deben saber hacerlo
- El objetivo del entrenador es mentalizar a sus jugadores de la importancia de la defensa
- En categorías de formación es recomendable la defensa individual.
- Sustentar los éxitos deportivos, en el trabajo defensivo es el elemento más estable.
- La base de un buen ataque es una buena defensa.
- El ataque se puede aprender, la defensa hay que enseñarla.
- Se defiende hasta tener el balón en las manos.

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor, ya que este fundamento será el más importante al momento de crear una jugada de ataque y de romper la idea del otro equipo. Hay que buscar varias formas de fortalecer la defensa individual para que después sea también una defensa muy

fuerte a nivel de equipo. De esta manera se podrá considerar al fundamento defensivo como parte de los éxitos deportivos que puede tener un jugador.

2.2.3.1. Las sesiones de baloncesto

Cada sesión de entrenamiento en la cual se planifique el entrenamiento de la defensa será fundamental ya que de esto dependerá que el deportista mantenga un equilibrio con los demás fundamentos y que se consiga los objetivos planteados por el entrenador.

Según (Cometti, 2018) Se debe incluir sesiones de velocidad. Las sesiones de “fuerza máxima” destinadas a mejorar los índices de fuerza de los jugadores. En el caso de baloncesto introduciremos ejercicios de polimetría a fin de permanecer próximos a las exigencias específicas. Las sesiones destinadas a desarrollar la “fuerza específica” en los diferentes gestos técnicos donde el jugador alterna ejercicios con cargas pesadas y situaciones específicas.

Comparto lo que manifiesta el autor puesto a que es muy importante que el deportista pueda desarrollar velocidad y fuerza, capacidades físicas que aportarán en el desarrollo de las habilidades del jugador. Tomando en cuenta que en edades formativas se deberá entrenar más capacidades específicas.

2.2.4. Aspectos defensivos

Estos aspectos son se los toma muy en cuenta para que el deportista logre desarrollar una buena defensa aplicando cada uno de los aspectos dentro de la cancha para poder desarrollar una defensa individual o en zona.

2.2.4.1. Posición fundamental

La posición que adopte el deportista será la clave para que su defensa sea rápida o lenta. Por tal motivo el entrenador debe establecer lineamientos en los cuales corrija una mala posición defensiva.

Entendemos como posición fundamental la posición básica de partida con la que debe partir un jugador para mostrar la mayor predisposición para la defensa del jugador con balón. Esta posición se desarrolla normalmente con piernas flexionadas, orientando el cuerpo hacia el atacante y con los brazos ligeramente abiertos. El peso se suele orientar hacia las puntas, las cuales permanecen activas para poder actuar con la mayor rapidez posible. (Arbex, 2020, pág. 46)

Comparto lo que manifiesta el autor ya que este será el punto de partida para poder tener una defensa con desplazamiento, movimientos y colaboraciones en el equipo que sean eficaces al momento del partido.

2.2.4.2. Desplazamientos

Sin duda alguna el desplazamiento se los debe aplicar dependiendo del movimiento del rival y estos deben ser agresivos y rápidos para poder tener una defensa asfixiante.

Para iniciar un desplazamiento lateral se exponen dos teorías: Hay entrenadores que recomiendan mover primero el pie contrario a la dirección que queremos desplazarnos (es decir primero juntar algo los pies) mientras otros entrenadores recomiendan mover inicialmente el pie de la dirección hacia la que vamos a desplazarnos. (Primero separar y luego juntar). En los desplazamientos atrás – adelante, utilizar los pasos de boxeador o de esgrima. (Mora, 2007, pág. 48).

Comparto lo que dice el autor, tomando en cuenta que el movimiento rápido y coordinado es lo principal al momento de defender. La reacción con la que el jugador defensivo actue será la diferencia con el rival.

2.2.4.3. Protección al cesto

El proteger la canasta será la labor de cada uno de los integrantes del equipo, ya que de esta manera se evitará que los contrarios encesten y sigan avanzando en el marcador. Se debe tener una protección en equipo.

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

Comparto el criterio del autor, ya que para poder defender se debe manifestar dentro del campo de juego el trabajo en equipo y desarrollar lo que es la vista periférica la cual será de gran ayuda para poder defender la canasta.

2.2.4.4. Colaboración defensiva

La colaboración es trabajo de equipo, ayudando en el cambio de marcas o defendiendo la canasta e los atacantes. Se toma muy en cuenta que el jugar en conjunto fortalece el juego de los jugadores.

El niño tiene la obligación de estar atento a lo que ocurre con los otros atacantes, cuando el suyo no tiene el balón, para brindar la ayuda o colaboración defensiva, pero si estamos conscientes que no todos los niños están en condiciones de captarlo por lo que habrá que tener paciencia trabajar mucho en este aspecto. (Mora, 2007, pág. 48)

Es labor del entrenador desarrollar en el niño los diferentes aspectos defensivos, tomando en cuenta que en cada sesión de entrenamiento se debe entrenar para cada partido, y mediante distintos juegos y estrategias el niño desarrollará las diferentes capacidades, aspectos y principios de la defensa.

2.2.5. Técnica defensiva

2.2.5.1. Posición básica

Es muy importante que el entrenador guie y corrija al niño como debe realizar la postura correcta y de esta forma el jugador avance constantemente con un amplio conocimiento en la parte defensiva.

Según (Nozal, 2006, pág. 14) vamos a estudiar la posición desde donde vamos a construir todo el trabajo posterior defensivo, de aquí su importancia y su necesidad de mejorarla.

Pies

- Separados un poco más que la abertura de los hombros.
- Puntera del pie frente atrasado al tacón del adelantado.
- El peso del cuerpo descansa sobre las punteras de los pies.

Piernas

- Flexionadas, cuanto más mejor, pues nos proporciona un equilibrio más estable, pero sin llegar a una posición incómoda.
- El equilibrio nos debe proporcionar una mayor capacidad de reacción y un rápido desplazamiento.

Tronco

- Recto, no vencido hacia delante.
- Inclinación natural proporcionada por la flexión, sin impedirnos mantener el equilibrio.

Brazos

- Semi-flexionados.
- Antebrazos hacia arriba y paralelos al suelo.
- Por fuera y por encima de los muslos.

Manos

- Palmas hacia arriba y dirigidas al balón.
- Dedos de las manos abiertos.

Cabeza

- Erguida.
- Vista dirigida al frente.

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor, ya que mediante la buena realización de la postura se podrá seguir avanzando con el deportista, para poder manifestar y poner en práctica lo aprendido. Es muy importante realizar correctamente cada uno de los pasos anteriores.

2.2.5.2. Movimiento de pies y desplazamientos

La rapidez y la coordinación de los movimientos al momento de realizar la defensa serán fundamentales, ya que se debe estar siempre enfocado en las acciones del rival.

Según (Nozal, 2006, pág. 13) este es un punto importante, ya que estos nos proporcionarán rapidez y capacidad de reacción a la hora de enfrentarnos a nuestro atacante

- Los pies en defensa nunca se deben cruzar.
- No se deben juntar, ya que perderíamos el equilibrio y la capacidad de reacción.
- Se parte de la posición básica y se trata de mantenerla en todo momento.
- Siempre moveremos primero el pie de la dirección que vamos a tomar.
- Nos desplazaremos sobre las punteras, nunca sobre todo el pie, ni sobre los talones.
- Cada vez que se produzca un movimiento del balón o de su atacante, el jugador deberá modificar su posición en el campo.

Lo que manifiesta el autor es importante aplicarlo en la práctica y en cada entrenamiento y lograr que mediante varias estrategias los deportistas logren cumplir con los movimientos establecidos para una buena defensa.

Según (Nozal, 2006, pág. 15) la dirección de desplazamiento, nos desplazaremos de diferentes formas, estas serán:

A. Laterales: Deslizamiento moviendo alternativamente un pie y después el otro. Sin juntarlos no cruzarlos. Primero el pie de la dirección que vamos a tomar y luego el otro.

B. Horizontales: 1. Adelante: Cuando nos desplazamos hacia delante, se mueve primero el pie adelantado y casi simultáneamente el retrasado. 2. Atrás: Se mueve primero el pie retrasado y casi al mismo tiempo el adelantado.

C. Pasos de caída: normalmente en el campo un jugador se mueve en líneas quebradas. Si vamos a la derecha y tenemos que cambiar hacia la izquierda, debemos pivotar sobre el pie derecho y el pie izquierdo cogerá la dirección escogida, para después seguir moviéndose, lateral u horizontalmente.

D. Recuperación en carrera: Cuando un jugador es sobrepasado y no puede llegar a recuperar su defensa, en pasos defensivos, dejará estos y correrá a colocarse otra vez en posición de poder defender.

Hay que tomar en cuenta que para poder desarrollar cada uno de los desplazamientos antes mencionados por el autor, se los debe entrenar y desarrollar debidamente, corrigiendo errores y mejorando la defensa individual de cada jugador.

2.2.5.3. Movimiento de las manos

Los movimientos de las manos será primordial al momento de realizar una defensa presionaste la cual haga que el rival cometa varios errores dentro del campo de juego.

Los brazos y las manos deben utilizarse para presionar al balón o las posibles líneas de pase. Ya que también servirán para equilibrarse ante posibles movimientos. Nunca deben sustituir a los movimientos de los pies. Los brazos deben de usarse mediante movimientos de flexión y extensión de los codos. Si el atacante tiene el balón habrá que presionarle mediante fintas pero sin querer quitarle el balón con las manos. Se deben usar de arriba hacia abajo, ya que así habrá menos posibilidades de hacer falta personal. (Nozal, 2006, pág. 16)

Comparto el criterio del autor, tomando en cuenta que el movimiento de las manos se los debe realizar de una forma rápida y precisa para poder cerrar las líneas de pase y de lanzamiento que puede tener el rival y evitar así cualquier peligro dentro del campo de juego.

2.2.6. Principios tácticos de la defensa

2.2.6.1. Robar el balón

Este será uno de los principios más difíciles de efectuar ya que se debe utilizar la rapidez y la anticipación al momento de quitar la bola, tomando en cuenta que se puede cometer una falta si no se realiza una buena defensa.

Debido a que el objetivo final del baloncesto es encestar más canastas que el equipo contrario, se hace necesario estar en posesión del balón para poder encestar. Por ello, uno de los principales objetivos de la defensa será recuperar la posesión del balón. Esta se puede conseguir a través de las siguientes vías: a) Robar directamente el balón a un oponente mientras bota o mientras lo sostiene en las manos. b) Interceptar el balón en un pase. Esto puede dar lugar a la posibilidad de lograr un contraataque con una gran ventaja, pero puede generar desventajas como las que se expresaban en el apartado anterior. (Arbex, 2020, pág. 42)

Estoy de acuerdo con el autor, ya que al robar el balón se puede crear un sin número de posibilidades de canasta al crear una jugada o a su vez al avanzar en un contraataque. Es importante el saber anticiparse para interceptar un pase y lograr encestar.

2.2.6.2. Evitar la progresión hacia la canasta contraria

El jugador defensivo deberá tener un buen desplazamiento para poder evitar que el rival siga avanzando a la canasta, Hay que evitar que el rival llegue fácilmente a la zona pintada en la cual ya se crea peligro.

El lanzamiento a canasta más eficaz es aquel que se realiza justo junto a la canasta (entrada a canasta o mate). Por ello, alejar las opciones de lanzamiento puede dificultar la consecución del cesto por parte de los oponentes. Al hilo del punto anterior, la norma de “24 segundos de posesión” premia a las defensas intensas que evitan las opciones de lanzamiento de los adversarios. Por ello,

frenar el avance del balón hacia la canasta puede hacer que las probabilidades de encestar disminuyan y que la regla de 24 segundos actúe en favor de la defensa. (Arbex, 2020, pág. 45)

Comparto el criterio del autor, ya que se debe dificultar el que el rival llegue a la canasta para realizar el lanzamiento, al momento de realizar una buena defensa se puede obligar al rival a perder el balón sea este por algún error o por cumplir el tiempo establecido para poder encestar.

2.2.6.3. Evitar el lanzamiento a la canasta

El jugador evitará que el oponente enceste fácilmente aplicando los aspectos defensivos para poder quitar la bola rápidamente al rival. Al trabajar en equipo este principio será fácil de realizarlo.

La medida que directamente frena las posibilidades de lanzamiento es lo que se denomina “tapón”, ya que éste consiste en interceptar el balón durante un lanzamiento. No obstante, ésta sería la última instancia en la que se trataría de frenar el lanzamiento ya que si no se consigue taponar el lanzamiento el balón seguirá su trayectoria normal hacia canasta. Por ello, se deben accionar mecanismos previos para frenar el lanzamiento y dejar el “tapón” como en un recurso final. (Arbex, 2020, pág. 45)

Estor de acuerdo con lo que manifiesta el autor, ya que al momento de realizar un tapón es porque el defensor aplicó de una manera adecuada el fundamento defensivo logrando así llegar al rival para evitar que realice la canasta.

2.3. Clasificación de la defensa

2.3.1. Defensa individual

Se entiende por defensa individual como la labor que tiene un jugador dentro de la cancha al marcar y anular que el rival aplique los fundamentos ofensivos.

Según (Seoane, 2018, pág. 221) “Cada uno de los defensores tiene asignada la responsabilidad prioritaria de que un jugador determinado del equipo adversario no enceste o facilite oportunidades de encestar”.

Esta defensa se constituye como el fundamento principal a trabajar en los entrenamientos ya que es uno de los más difícil de desarrollar por su variados movimientos y por la aplicación en de los aspectos defensivos.

2.3.1.1. Defensa individual estricta

Se aplicará cuando el equipo contrario tenga uno o varios jugadores destacados los cuales se les deberá contrarrestar su ataque con una defensa 1vs1.

Se entiende que: “Cuando cada defensor se encarga de uno y sólo uno de los atacantes, cuya posición es tomada como referencia siguiendo, por ejemplo, la orientación y distancia respecto a la canasta”. (Seoane, 2018, pág. 222)

Esta defensa hace referencia a la defensa personal en la cual cada jugador marca a un rival, de esa forma cumplen con el objetivo de anular el ataque del equipo contrario, estableciendo así más presión y pérdidas de balón.

2.3.1.2. Defensa individual de ayuda

En esta defensa se aplicará la colaboración defensiva y realizar un trabajo en equipo, el cual nos brinde buenos resultados al momento de marcar y de contrarrestar el ataque.

Según (Seoane, 2018, pág. 223) dice que: “Donde cada defensa, además de encargarse de un adversario, debe simultáneamente ayudar en la defensa del jugador con balón”.

Comparto lo que dice el autor, ya que se debe colaborar entre compañeros de equipo y trabajar en conjunto para lograr conseguir los objetivos que son establecidos. Se debe tomar muy en cuenta que el jugador con balón es a quien hay que estar siempre presionando para evitar el peligro de que nos enceste.

2.3.1.3. Defensa saltar y cambiar

Una de las defensas más agresivas, la cual implica mucha agilidad y velocidad en los movimientos.

Se aplica especialmente cuando el adversario avanza botando el balón, de modo que los defensores del equipo contrario hacia donde se dirige el jugador con balón dejarán rápidamente la defensa de su adversario directo y saltarán para ponerse en su trayectoria y, con esta acción, provocar que cometan errores. (Seoane, 2018, pág. 224)

Sin duda esta será la defensa más agresiva dentro del campo de juego al cerrar las posibilidades al rival y haciéndolo que cometa errores. Es muy importante tomar en cuenta que la mejor defensa es aquella en la cual el defensor logra hacer perder el balón al atacante sin cometer falta.

2.3.2. Defensa en zona

La defensa en zona será el trabajo defensivo que debe aplicar el equipo, teniendo todos los jugadores el mismo objetivo y enfocados en poder hacer que el rival pierda la bola.

Fundamentalmente, defender en zona implica que los defensores dejan de tener responsabilidades sobre un jugador atacante concreto, pasando a ocuparse de una zona concreta del campo, siendo responsable de los contrarios que se coloquen en esa zona, ya sea con balón o sin este. Este es el concepto fundamental de la zona, y desde nuestro punto de vista. (Molinuevo, 2003, pág. 11)

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor, ya que al momento de aplicar una defensa en zona dependiendo del equipo contrario, pues se habla de un trabajo en equipo compacto, el cual si es bien desarrollado será difícil de romperlo y se volverá de presión dentro del campo de juego.

2.3.3. Defensas pares

Se aplicará dependiendo del ataque de los equipos rivales, tomando en cuenta que es una zona que será para cerrar las posibilidades de ataque a los jugadores hábiles.

Serán aquellas defensas que en la primera línea defensiva de la zona tengan un número par de jugadores defensores. Las más comunes son la defensa 2-1-2 y la defensa 2-3 (Molinuevo, 2003)

Estas defensas ayudarán a contrarrestar el ataque de los jugadores rápidos y también de los lanzadores, siendo un punto débil el movimiento rápido bajo la canasta.

2.3.3.1. Zona 2-3

Zona la cual cumple como función el jugar cerrados, pero como desventaja será el poder llegar de forma rápida a los lanzadores de tres puntos.

“Dos defensores avanzados, normalmente el base y el escolta, a cada lado de la línea de tiros libres, y 3 defensores altos, usualmente está el pívot entre el aleros y permite iniciar el contraataque con rapidez” (WISSEL, 2008, pág. 205)

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

2.3.3.2. Zona 2-1-2

Se mantendrá defendiendo los puntos en la llave de la zona para que el pívot pueda defender el ataque del pívot adverso evitando así que encesten en nuestra canasta.

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

Con esta defensa se podrá anular a los jugadores que lanzan bien dentro de la llave, jugando con nuestro pívot en la mitad para poder ganar rebotes y salir en contragolpe.

2.3.4. Defensas impares

2.3.4.1. Zona 3-2

Se defenderá más a los lanzadores de tres puntos, pero se debilita la línea de fondo ya que deja en manifiesto el lado débil.

Esta es una zona de tipo impar bastante utilizada actualmente. En este caso, la defensa es, por concepto, más agresiva y, en consecuencia, más arriesgada que la zona 2-3. Es una defensa que presiona mucho los pases exteriores y dificulta enormemente el juego entre los hombres exteriores. (Molinuevo, 2003, pág. 11)

Con esta zona se podrá realizar una presión muy efectiva a un equipo que tenga buenos lanzadores, tomando en cuenta que los defensores deberán tener una buena condición física para poder establecer esta defensa.

2.3.4.2. Zona 1-2-2

Esta zona ayuda para evitar ataques del rival con lanzamientos de media y larga distancia, rotando a los jugadores y convirtiéndole en una zona de presión.

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

El objetivo al aplicar esta zona será que se pueda contrarrestar el ataque rival, y evitar que se realicen lanzamiento de tres puntos efectivos, tomando en cuenta que se queda libre la llaves y se deberá aplicar una defensa a presión.

2.3.4.3. Zona 1-3-1

Una de las zonas más intensas porque cumple varios objetivos dentro del campo de juego evitando así que las canastas del equipo rival lleguen fácilmente.

Esta modalidad de defensa en zona es una de las más espectaculares, cuyas características fundamentales son: Ahoga bien a un ataque que juegue con un base y dos aleros en la prolongación de la línea de tiros libres - Protege mucho la zona del poste alto, a la altura de los tiros libres, magnífico inicio de contrataque, sobre todo si en las posiciones de arriba están colocados los tres jugadores exteriores. (Molinuevo, 2003, pág. 20)

Se aplicará esta zona para evitar que ingresen los filtradores fácilmente y para que no haya lanzamientos de larga distancia, tomando en cuenta que el equipo defensor deberá realizar variantes y deberá tener una buena condición física para aplicar los aspectos defensivos.

2.3.5. Defensas Mixtas

Se las utilizará cuando el equipo contrario tenga uno o varios jugadores que hagan diferencia dentro del campo de juego.

Corresponden a las denominadas defensas especiales. Su traducción de los textos americanos es de defensas combinadas. Son más un recurso que una propia defensa. Se realizan en situaciones muy restringidas y requieren gran esfuerzo mental y físico. Su definición es que la responsabilidad de los jugadores en defensa es zonal e individual simultáneamente. (Molinuevo, 2003, pág. 22)

Comparto el criterio del autor ya que esta será una defensa que se le aplique cuando veamos que hay jugadores que hacen diferencia y a los cuales hay que contrarrestar su ataque.

2.3.5.1. Defensa 1-4 o cajón

Su objetivo es marcar al jugador más hábil o jugador estrella del equipo contrario, dejándolo así sin opciones dentro del campo de juego.

Según (Molinuevo, 2003, pág. 22) hace referencia que: “la marca será del mejor jugador defensor al jugador estrella. Intentar que no reciba, al límite del reglamento. Trataremos de No realizar falta nunca cuando la estrella reciba, para que no realice tiros libres y tome confianza.”

Comparto el criterio del autor ya que esta defensa ayuda a que el equipo rival no tenga opciones dentro de la cancha al perder al jugador estrella quien es el que habilita las jugadas para que se pueda avanzar en el marcador.

2.3.5.2. Defensa 2-3 o triángulo y dos

Su objetivo es marcar a los dos jugadores más hábiles o jugadores estrellas del equipo contrario, dejándolos así sin opciones dentro del campo de juego.

Dos en defensa de presión (rojo-presión) y tres en zona (blanco-ayuda). En ciertas situaciones si el jugador estrella es interior cambia a defender zona todos los jugadores. (Molinuevo, 2003, pág. 24)

Esta defensa será primordial para romper el ataque del equipo rival, creando ayudas y rompiendo situaciones de peligro que crea el equipo rival.

2.4. Fundamentaciones.

2.4.1. Fundamentación Legal

El art. 26 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) consagra:

La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e Inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de lo política pública y de la inversión estatal, garantía de igualdad e Inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo. (p.16)

Estoy de acuerdo con lo que dice el artículo, ya que en nuestro país la Constitución defiende los derechos y uno de ellos es que las personas deben educarse y el estado es responsable de hacer cumplir cada una de las solicitudes de los ciudadanos, por eso se toma muy en cuenta que esto es

de suma importancia ya que los niños, jóvenes y demás integrantes de una familia son el motor de una sociedad.

El art. 27 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) dice: “la educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional” (p.16).

Este artículo nos manifiesta que una nación avanzará según la educación que tengan las personas, y es por eso que debemos siempre hacer prevalecer los derechos de igualdad para cada niño, joven y adulto quien se prepara para ser un buen aporte para la sociedad.

Respecto al tema, el Registro Oficial del Deporte del Ecuador (2010) en su artículo 1 manifiesta: Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado. (p.3).

El baloncesto está amparado en la ley del deporte y rige en el Registro Oficial del Ministerio, por aquello, es importante que debe ser incluida de manera efectiva para conseguir los objetivos y metas establecidas, enfocados a que el nivel de juego a nivel del país siga mejorando a trascienda a nivel internacional.

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se estructura los métodos que servirán para realizar el trabajo de investigación, a través de una valoración cualitativa, tomando en cuenta veracidad del tema basado en métodos y técnicas de extracción de datos para después cumplir con los objetivos planteados.

3.1. Descripción del área de estudio

El club Salesianos realiza sus entrenamientos en la Unidad Educativa Salesiana Domingo Savio ubicado en el cantón Cayambe en la calle 24 de mayo y Av. Natalia Jarrín, provincia de Pichincha; cuenta con instrumentos metodológicos y tecnológicos adecuados para poder impartir los entrenamientos de forma virtual, como es zoom.

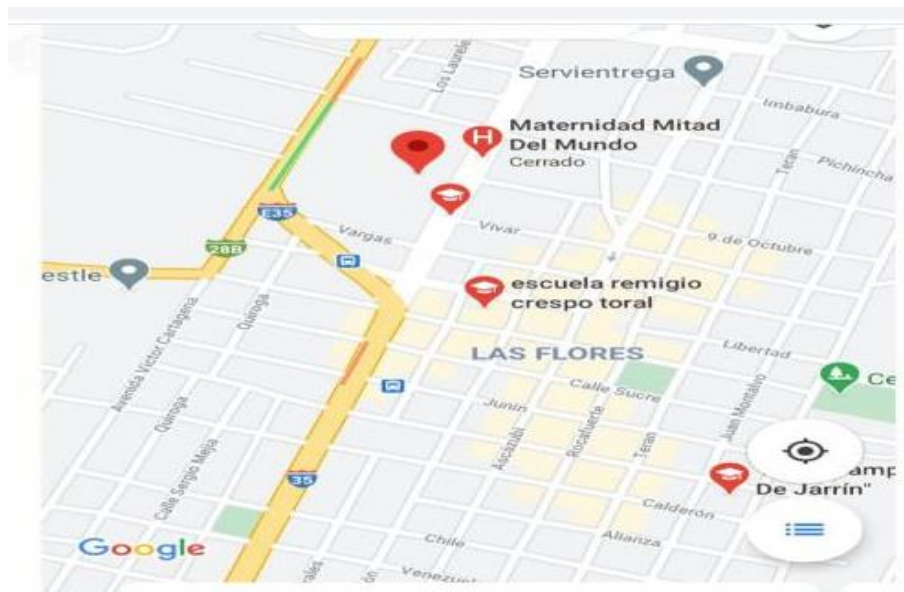


Figura 5: Imagen área de la sede del club Salesianos

Nota: Google Maps

3.2. Enfoque y tipo investigación

Se procede con el enfoque cuantitativo porque utiliza la recolección y el análisis de datos, y de esta forma se logrará solventar las preguntas de investigación y probar hipótesis alternativa o hipótesis nula establecida previamente para realizar la medición numérica por medio de la estadística e intentar establecer con exactitud patrones de una población.

El enfoque cuantitativo un conjunto de procesos, es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas; se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la hipótesis. (Sampieri, 2014, pág. 59)

3.2.1. Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación fue de mucha importancia, ya que me ayudó en la elaboración y construcción del marco teórico, con el desarrollo de las variables planteadas como son los juegos pre deportivos y los fundamentos defensivos del básquet, motivo por el cual se revisó textos, libros, revistas, artículos científicos, páginas web.

La investigación de un fenómeno debe estar respaldada por documentación verídica que se encuentra en investigaciones dadas anteriormente. Alarcón Julio Cesar (s.f.) señala: “Consiste en recopilar datos , valiéndose del manejo adecuado de libros, revistas, resultados de otras investigaciones, entrevistas, etc.” (p. 40). La investigación también es bibliográfica ya que se basa en investigaciones anteriores para fundamentar mediante la recolección de datos veraces que sirven de soporte y guía principalmente en el marco teórico. (Alarcón, 2008, pág. 17)

3.2.2. Investigación de campo

Ya que la investigación se concentró en los entrenadores de la categoría sub 10 del club Salesianos del cantón Cayambe que fue el sujeto de estudio, a la vez se aplicó instrumentos de investigación con los entrenadores para que la información sea real

La mejor forma de encontrar veracidad es palpar la realidad de primera mano. Alarcón Julio Cesar (s.f.) menciona: “Es la que se realiza en el mismo lugar en que se desarrollan o producen los acontecimientos, en contacto con quien o quienes son los gestores del problema que se investiga.” (Alarcón, 2008, pág. 18)

3.2.3. Investigación descriptiva

Puesto que se determinó y describió los diferentes juegos pre deportivos que interfieren en la metodología y el aprendizaje de los fundamentos defensivos de baloncesto. Cuáles son las diferentes causas que motivan el problema a investigar.

Esta investigación se guía por las preguntas de investigación que se formula el investigador; cuando se plantean hipótesis en los estudios descriptivos, éstas se formulan a nivel descriptivo y se prueban esas hipótesis. La investigación descriptiva se soporta principalmente en técnicas como la encuesta, la entrevista, la observación y la revisión documental. (Bernal, 2006, pág. 112)

3.3. Métodos de Investigación

3.3.1. Básico / No experimental

Según (Sampieri, 2014) la investigación básica no experimental se la puede definir como “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables” por tal motivo se tiene que la finalidad de esta investigación es básica debido a que en el trabajo no está inmersa la experimentación y su diseño es no experimental.

3.3.2. Método deductivo

Sin duda este método de investigación fue de ayuda, porque se trabajó de manera cuantitativa, y se basa en acciones concretas, y así poder llegar a tener una conclusión, en este caso se desea conocer acerca de cómo los juegos pre deportivos pueden ayudar al desarrollo del fundamento de defensa en el baloncesto por medio de herramientas tecnológicas.

Es un método de razonamiento que consiste en llegar a conclusiones generales para llegar a instrucciones particulares. El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etc., de diligencia universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares. (Izquierdo, 2007, pág. 56)

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor ya que por medio de este método se podrá hacer un mejor estudio del problema de investigación ya que va de lo general a lo particular y así poder tener resultados acorde a lo que estamos buscando para mejorar el fundamento de defensa en los niños de diez años mediante juegos pre deportivos mediante herramientas tecnológicas específicas en el baloncesto.

3.3.3. Analítico

Permitió tener un análisis detallado y así acceder a la información requerida. Así como también el tener sub temas para una mejor realización del marco teórico y poder hacer la interpretación de los resultados de la investigación, para identificar manera clara el problema y de esta forma darle solución al mismo.

Este método de indagación fue de gran categoría, debido a que se utilizó para ejecutar los respectivos análisis de las encuestas y fichas de observación con respecto al cuestionario acerca de la utilización de los medios de entrenamiento y la observación acerca de los ítems de cada uno de los aspectos relacionados con los fundamentos técnicos del fútbol. “Es un método es un proceso cognoscitivo, que consiste en descomponer un objeto de estudio separando cada una de las partes del todo para estudiarles en forma individual”. (Bernal, 2006, pág. 56)

Dentro del trabajo de investigación es hipotético deductivo porque con la investigación se pretende detallar las hipótesis llegando a tener varias conclusiones relacionadas a los hechos reales.

3.4. Población y muestra

La población con la cual se trabajó es de 20 deportistas y 30 entrenadores, a los cuales se les aplicó la técnica de la encuesta a los entrenadores y una ficha de observación técnica para los deportistas.

3.5. Procedimiento de la investigación

Se solicitó la autorización al Sr. Presidente del Club Salesianos Cayambe, para ejecutar la investigación a los 20 deportistas de la categoría sub 10 masculino.

Se aplicó encuestas a los entrenadores y también se aplicó una ficha de observación a los deportistas acerca de los juegos pre deportivos y fundamentos defensivos del baloncesto.

Fase I: Determinar el nivel de conocimiento que poseen los entrenadores acerca de los juegos pre deportivos para el aprendizaje de los fundamentos defensivos del baloncesto en la categoría sub 10 del club Salesianos Cayambe.

Para conseguir este objetivo de investigación se aplicó una encuesta a varios entrenadores en la cual también se trata de conocer como son aplicadas las herramientas tecnológicas, para ello se solicitó permiso a las autoridades para aplicar las técnicas de investigación como es la encuesta y la ficha de observación. Con esto se pretenderá conocer cuál es el nivel de conocimiento de los entrenadores.

Fase II: Identificar los tipos de juegos pre deportivos que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de la disciplina del baloncesto. Para conseguir este objetivo se aplicó una encuesta para saber si los entrenadores conocen los distintos tipos de juegos pre deportivos y una ficha de observación en la cual se determinará el nivel técnico de defensa que tienen los deportistas. Esto

ayudó también a determinar si los entrenadores utilizan estrategias tecnológicas para poder llegar a los deportistas fácilmente.

Fase III: Aplicar la ficha de observación para conocer cómo se ejecuta el fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia. De igual manera para conseguir este objetivo, se aplicó una ficha de observación, a los jugadores en las sesiones de entrenamiento valiéndome de varias herramientas tecnológicas las cuales son de mucha ayuda para poder tener un buen resultado.

Fase IV: Realizar la propuesta de una guía juegos pre deportivos los cuales se puedan complementar con la aplicación de herramientas tecnológicas.

3.6. Técnicas e instrumentos de investigación

Para obtener la información necesaria en cuanto al problema de investigación se aplicó una encuesta a los entrenadores, con el objetivo de saber cuál es el nivel de conocimiento que tienen sobre los juegos pre deportivos y las distintas herramientas tecnológicas que utilizan para aplicarlos en el aprendizaje del fundamento de defensa y la ficha de observación a los deportistas.

Según (Martín, 2011) La encuesta es sin duda la metodología de investigación más utilizada en ciencias sociales y en el funcionamiento habitual de los gobiernos los cuales se apoyan en la información recogida para tener las estadísticas. La encuesta es esencialmente una técnica de recogida de información con una filosofía subyacente.

Según (Postic, 2003) El objetivo de esta ficha es estructurar una constatación analítica de una situación, para que el profesor en curso de aprendizaje pueda situarse y determinar cómo modificar ciertos rasgos de comportamiento que son la causa de sus fracasos.

Comparto el criterio de los autores ya que estas técnicas me serán de mucha ayuda para poder obtener información verdadera y así poder avanzar en el tema de investigación, buscando soluciones que sean en beneficio de los deportistas y de los entrenadores.

3.7. Consideraciones bioéticas

Los instrumentos de investigación que se usarán servirán para recabar la información y dar a conocer que serán aplicados con ética indicando que ninguna de las dos variables fue manejada de una forma inadecuada, para evitar inconvenientes que se pueden dar a posterior.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta aplicada a entrenadores de la provincia de Pichincha

Pregunta N° 1

Seleccione. ¿Cuáles son los aspectos defensivos que se deben enseñar en el baloncesto?

Tabla 1: Aspectos defensivos que se deben enseñar en el baloncesto

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Posición defensiva, desplazamiento, protección a la canasta, colaboración defensiva.	19	63.3
Defensa 1vs1, desplazamiento, sistemas defensivos	9	30
Defensa en zona, posición defensiva, desplazamiento	1	3.3
Zona 1-3-1, posición defensiva, defensa en zona, marcaje al jugador con balón	1	3.3
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta entrenadores de la Provincia de Pichincha

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que de 30 entrenadores que se les aplicó la encuesta 19 que representa el 63.3% conoce los aspectos defensivos del baloncesto, 9 entrenadores que es el 30% indica que se debe enseñar defensa 1vs1 y sistemas defensivos, 1 entrenador que representa el 3.3% indica que se debe enseñar defensa en zona, posición defensiva, 1 entrenador que representa el 3.3% señala que se debe enseñar defensa 1-3-1, posición defensiva, defensa en zona. Estas respuestas permiten tener como resultado que no todos los entrenadores conocen los aspectos defensivos.

A pesar de que el baloncesto es un juego de equipo el dominio individual de las técnicas fundamentales y de los aspectos defensivos es esencial para poder jugar bien como equipo. La rapidez y el equilibrio son fundamentales para el desarrollo de las técnicas. (WISSEL, 2008)

Comparto el criterio del autor puesto a que el entrenamiento y dominio del equilibrio y rapidez de las distintas técnicas del baloncesto son importantes para tener un buen desenvolvimiento en el campo de juego, en especial con cada uno de los aspectos defensivos.

Pregunta N° 2

La aplicación de una correcta posición defensiva en el baloncesto es muy importante. Seleccione los errores más comunes que se cometen en el proceso de enseñanza.

Tabla 2: Errores más comunes que se cometen en el proceso de enseñanza

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Repeticiones, juegos de desplazamiento	2	7
No realizar un calentamiento adecuado, mala enseñanza de la técnica	19	64
Poco tiempo de recuperación, Juegos pre deportivos	3	10
Incremento inadecuado de cargas de entrenamiento, trabajo de coordinación	6	20
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta entrenadores de la Provincia de Pichincha

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que de 30 entrenadores que se les aplicó la encuesta 19 que representa el 64% conocen los errores más comunes que se cometen en el proceso de enseñanza, 6 entrenadores que representa el 20% indica como errores frecuentes a las cargas de entrenamiento y trabajo de coordinación, en menor porcentaje están las otras opciones, 3 entrenadores que representa el 10% indica como errores a la poca recuperación y juegos pre deportivos y 2 entrenadores que representa un 7% indica a las repeticiones y juegos de desplazamientos. Manteniendo una relación con los datos de la investigación determina que no todos los entrenadores tienen conocimiento del fundamento de defensa.

Entendemos como posición fundamental la posición básica de partida con la que debe partir un jugador para mostrar la mayor predisposición para la defensa del jugador con balón. Esta posición se desarrolla normalmente con piernas flexionadas, orientando el cuerpo hacia el atacante y con los brazos ligeramente abiertos. (Arbex, 2020)

Estoy de acuerdo con lo que el autor manifiesta ya que esta posición fundamental será el punto de partida para que el deportista pueda ir desarrollando su defensa, sea esta individual o en equipo. La posición defensiva se la debe aplicar de una forma adecuada en el campo de juego.

Pregunta N° 3

Los juegos pre deportivos son una estrategia que nos puede ayudar a desarrollar cualquier fundamento en baloncesto. ¿Cómo aplicaría usted esta estrategia en tiempos de pandemia?

Tabla 3: Estrategia en tiempos de pandemia

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Solo aplico de forma presencial	7	23.3
Con herramientas tecnológicas	22	73.3
No aplico	1	3.3
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta entrenadores de la Provincia de Pichincha

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que de 30 entrenadores que se les aplicó la encuesta 22 que representa el 73.3% consideran factible realizar juegos pre deportivos mediante herramientas tecnológicas, 7 entrenadores que son el el 23.3% indican que solo aplican juegos pre deportivos de forma presencial, y 1 entrenador que es el 3.3% manifiesta que no aplicaría. Tomando en cuenta los resultados la mayoría manifiesta que aplicarían juegos pre deportivos con la ayuda de herramientas tecnológicas lo cual será de beneficio para los entrenadores en tiempos de pandemia.

Los juegos pre deportivos desde el punto de vista de sus exigencias en cuanto al dominio de la técnica, el movimiento y de la táctica del juego se los lleva acabo de forma efectiva y es necesario realizar ejercicio y juegos de preparación con unas reglas más sencillas y consejos tácticos. (Loscher, 2006)

Comparto el criterio del autor ya que los juegos hay que dominarlos en cuanto a la técnica y movimiento, y puede ser una estrategia muy viable para poder desarrollar el fundamento defensivo teniendo entrenamientos motivadores y entretenidos. Sin duda alguna los juegos son una de las mejores estrategias para poder utilizar en las sesiones planificadas.

Pregunta N° 4

En tiempos de pandemia el mundo de la tecnología avanzó de manera considerable y de cierta forma fue de mucha ayuda para los entrenadores. Seleccione ¿Cuál de las siguientes aplicaciones tecnológicas uso en sus sesiones de entrenamiento?

Tabla 4: Aplicaciones tecnológicas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sworkit	2	7
Coach Eye	3	10
Video Delay Instant Replay	8	27
Ninguna	17	57
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta entrenadores de la Provincia de Pichincha

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que de 30 entrenadores que se les aplicó la encuesta 17 que representan el 56.7% no utilizaron ninguna de las aplicaciones tecnológicas en sus sesiones de entrenamiento, 8 entrenadores que representa el 27% indica que han usado video delay Replay, en menor porcentaje están las otras opciones, 3 entrenadores que es un 10% uso la aplicación Coach Eye y 2 entrenadores que son el 7% Sworkit. Obteniendo este resultado se manifiesta que la mayoría de entrenadores no conocen sobre las aplicaciones y herramientas tecnológicas que pueden ayudar en cada sesión de entrenamiento.

Es clave entender que las Tic y herramientas tecnológicas no son solo herramientas simples, si no que constituyen sobre todo nuevas conversaciones, estéticas, narrativas, vínculos relacionales modalidades de construir identidades y perspectivas sobre el mundo. (Severin, 2014)

En la actualidad, vivimos en un mundo marcado por el desarrollo constante de la ciencia y la tecnología. A cada momento se va conociendo nuevas estrategias las cuales se pueden usar también en el deporte. Es importante tomar en cuenta que los entrenadores deben estar actualizados para poder hacer uso de estas herramientas.

Pregunta N° 5

En la edad de 8 a 12 años es muy importante el desarrollo técnico de la defensa. ¿Qué juegos pre deportivos aplica usted para mejorar el fundamento?

Tabla 5: Juegos pre deportivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
De velocidad	7	24
De resistencia	3	10
Pre deportivos individuales	20	67
Ninguna	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta entrenadores de la Provincia de Pichincha

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que de 30 entrenadores que se les aplicó la encuesta 20 que representa el 66.7% aplican juegos pre deportivos individuales para mejorar el fundamentos, 7 entrenadores que representa el 23.3% indica que han aplicado juegos de velocidad, en menor porcentaje, 10 entrenadores que son un 10% aplican juegos de resistencia. Obteniendo este resultado se manifiesta que la mayoría de entrenadores usan juegos pre deportivos en el proceso de enseñanza del fundamento defensivo.

El juego pre deportivo es fundamental para que el niño pueda acabar convirtiéndose en adulto. Para ellos establece la teoría del juego como pre ejercicio, es decir el juego es una forma de auto educación y de desarrollo para así conseguir las estructuras necesarias para la vida adulta, siendo un ejercicio que provoca el desarrollo de las capacidades y habilidades. (Ferrerres, 2004)

Tomando en cuenta lo que menciona el autor, se destaca al juego como parte fundamental del desarrollo del niño para su buen desenvolvimiento deportivo. En este caso se aplican juegos pre deportivos individuales que ayudarán a que el niño pueda mejorar el fundamento de defensa dentro del campo de juego.

Pregunta N° 6

¿Es factible utilizar las herramientas tecnológicas como medio idóneo para la enseñanza de los fundamentos defensivos en tiempos de pandemia?

Tabla 6: Fundamentos defensivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy factible	10	33.3
Factible	12	40
Poco factible	7	23.3
Nada factible	1	3.3
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta entrenadores de la Provincia de Pichincha

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que de 30 entrenadores que se les aplicó la encuesta 12 que representa el 40% creen que si es factible el utilizar herramientas tecnológicas para la enseñanza del fundamento de defensa, 10 entrenadores que es el 33.3% indica que es muy factible aplicar estas herramientas tecnológicas, en menor porcentaje, 7 entrenadores que representan un 23.3% manifiestan que es poco factible y 1 entrenador que es el 3.3% indica que es nada factible. Obteniendo este resultado se manifiesta que la mayoría de entrenadores ven a las herramientas tecnológicas como un medio idóneo para la enseñanza del fundamento defensa en tiempos de pandemia.

En el ámbito deportivo cada vez existe mayor número de publicaciones relativo a las nuevas tecnologías e innovaciones que conllevan, por lo que el interés en esta temática por parte de la comunidad científica está creciendo exponencialmente. Tal es así que la innovación en la ciencia del deporte va aplicando nuevas herramientas tecnológicas. (Galán, 2021)

En la actualidad es muy notable como la tecnología se fue innovando y más aun como ayudó a que los entrenadores y deportistas puedan acceder a cada una de las aplicaciones que nos brinda el mundo digital. Es por eso que comparto lo que manifiesta el autor y pongo en manifiesto que es muy importante el poder aplicar herramientas tecnológicas para el aprendizaje del fundamento de defensa.

Pregunta N° 7

La pandemia ayudó a desarrollar el mundo tecnológico y deportivo. ¿Qué aplicación tecnológica cree que es la más adecuada para grabar juegos pre deportivos y corregir errores en el fundamento de defensa?

Tabla 7: Aplicaciones tecnológicas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sworkit	2	7
Pure Sweat	0	0
Video Delay Instan Repaly	10	34
No tengo conocimiento	16	54
Ninguna	2	7
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta entrenadores de la Provincia de Pichincha

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que de 30 entrenadores que se les aplicó la encuesta 16 que son el 54% no tienen conocimiento de que herramienta tecnológica es la más adecuada para grabar juegos pre deportivos, 10 entrenadores que son el 34% indica que la aplicación video Delay es idónea para grabar videos, 2 entrenadores con un 7% indica que Swort Kit es la mejor y 2 entrenadores que son un 7% manifiesta que ninguna de las opciones es para grabar videos.

El uso tecnológico es común hoy en cualquier equipo incluso se cuenta con programas avanzados de captura, edición y creación en diferentes formatos, hasta el punto de posibilitar a los entrenadores con herramientas muy poderosas que servirán para el análisis de sus propios equipos y de sus contrarios. La utilización de medios tecnológicos ha ido casi siempre enfocada al estudio del equipo rival y analizar la potencialidad y debilidades de los equipos. (Ruiz, 2011)

Comparto lo que el autor manifiesta ya que las aplicaciones tecnológicas tienen un papel muy importante en el deporte porque ayuda a cumplir con los objetivos de cada entrenador logrando tener los resultados esperados. Un entrenador actualizado y que domine estas aplicaciones y herramientas será capaz de lograr cumplir con las expectativas de los jugadores.

Pregunta N° 8

¿Qué aplicación tecnológica cree que es la más adecuada para tener un entrenamiento divertido en baloncesto y aplicar juegos específicos del deporte?

Tabla 8: Entrenamiento divertido en baloncesto

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Coach Eye	4	14
Video Delay Instan Replay	6	20
Pure Sweat	2	7
No tengo conocimiento	14	47
Ninguna	4	14
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta entrenadores de la Provincia de Pichincha

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que de 30 entrenadores que se les aplicó la encuesta 14 que representa 47% de entrenadores no tienen conocimiento de que herramienta tecnológica es la más adecuada para tener un entrenamiento divertido, 6 entrenadores que son el 20% indica que la aplicación video Delay es idónea para los entrenamientos, 4 entrenador que son 14% manifiestan que Coach Eye es la adecuada, 4 entrenadores que son un 14% manifiesta que ninguna de las opciones ayuda a tener un entrenamiento divertido, y 2 entrenadores con un 7% manifiestan que Pure Sweat es la adecuada.

La evolución de las herramientas tecnológicas en el ámbito deportivo ha ido progresando a pasos agigantados, pasando a ser un elemento fundamental en nuestra vida cotidiana. Conforme pasa el tiempo la tecnología se ha integrado con éxito en varios contextos con el objetivo de hacernos la vida más sencilla siendo el deporte uno de ellos. (Galán, 2021)

Comparto el criterio del autor, tomando en cuenta que las herramientas tecnológicas serán muy importantes para el deporte por su evolución. Es así que hay varias aplicaciones que ayudan a que las sesiones de entrenamiento sean más divertidas para los niños y así lograr desarrollar cada uno de sus fundamentos tanto defensivos como ofensivos dentro de la cancha.

Pregunta N° 9

¿Considera importante el conocer varias herramientas tecnológicas adecuadas con ejercicios específicos de baloncesto para el desarrollo del fundamento de defensa y que se puedan aplicar en niños de 10 años?

Tabla 9: Desarrollo del fundamento de defensa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	19	63
Importante	11	37
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta entrenadores de la Provincia de Pichincha

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que de 30 entrenadores que se les aplicó la encuesta 19 que representa el 63.3% manifiestan que es muy importante el conocer varias herramientas tecnológicas que ayuden al desarrollo del fundamento de defensa, mientras que 11 entrenadores que representa el 36.7% manifiesta que es importante. Obteniendo este resultado se puede sacar como conclusión que los entrenadores si están interesados en conocer nuevas estrategias y herramientas tecnológicas que sean en beneficio de sus deportistas.

Las herramientas tecnológicas se han ido adaptando de forma gradual en los entrenamientos y en las competiciones, siendo útiles y de fácil manejo, atendiendo a las necesidades existentes convirtiéndose en indispensables para realizar eficazmente los procesos de planificación y análisis tanto técnico como táctico tomando en cuenta que algunas son complejas y otras sencillas. (Galán, 2021)

Comparto el criterio del autor porque las herramientas tecnológicas en la actualidad han evolucionado de una forma considerable en beneficio del deporte ya que se las podrá utilizar en cada sesión de entrenamiento cumpliendo con cada uno de los objetivos planteados por los entrenadores, tomando en cuenta que si son importantes para el desarrollo de fundamentos.

4.2. Ficha de observación

Observación N° 1

Defensa

Tabla 10: Domina el fundamento de defensa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0
Casi Siempre	5	25
Rara vez	15	75
Nunca	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Ficha de observación a deportistas

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la ficha de observación con respecto a la defensa de los deportistas, se puede evidenciar que 15 deportistas que representa el 75% rara vez aplica este fundamento de una manera adecuada y 5 deportistas que representan un 25% casi siempre aplica este fundamento sin errores dentro de la cancha. Cabe destacar que el fundamento de defensa tiene varios aspectos que son parte fundamental en el aprendizaje y en el desarrollo del juego del deportista.

Los entrenadores defensivos enseñan primero los fundamentos a sus jugadores. Luego añaden las defensas de equipo. La mayor parte de este trabajo defensivo es efectuado mediante prácticas y de ahí nace la necesidad de tener libros sobre la defensa y todo lo que conlleva la misma. (Paye, 2010)

Comparto lo que el autor manifiesta ya que los entrenadores deben enseñar los fundamentos desde lo más sencillo hasta lo más complejo y de esta manera obtener resultados acorde a lo que se busca. Si la enseñanza del fundamento no es la adecuada los deportistas difícilmente podrán tener una buena defensa en el campo de juego y en cada encuentro. Por tal motivo es muy importante que los entrenadores cumplan con una planificación bien establecida para que cada sesión de entrenamiento sea en beneficio del niño.

Observación N° 2

Juegos

Tabla 11: Se realizan Juegos Pre deportivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0
Casi Siempre	20	100
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Ficha de observación a deportistas

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la ficha de observación con respecto a los juegos pre deportivos, se puede evidenciar que 20 deportistas que representan un 100% casi siempre se les aplica juegos pre deportivos para que puedan desarrollar el fundamento de defensa. Los juegos pre deportivos son de suma importancia para que el niño pueda avanzar de una forma divertida en su aprendizaje.

La mayor parte de juegos se pueden adaptar al deporte que se quiera realizar, algunos ya están adaptados en su contenido principal o en sus variantes, otros pueden que las personas cambien su reglamentación y así adaptarlo para su propio beneficio de alguna manera sea una base para poder desarrollarse en cualquier deporte. (Nozal, 2007)

El criterio del autor es acertado ya que los juegos pre deportivo se los puede adaptar para que haya una mejora en el fundamento defensivo del baloncesto. Estos juegos serán una parte fundamental en el desarrollo de cada niño ya que ayudará a tener un mejor desenvolvimiento y un desarrollo en la defensa individual. Hay que tomar en cuenta que si no se aplica este tipo de juegos no se estará cumpliendo con los objetivos de poder tener entrenamientos más divertidos en los que el deportista desarrolle sus habilidades de una forma diferente.

Observación N° 3

Desplazamiento

Tabla 12: Desplazamiento correcto

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0
Casi Siempre	5	25
Rara vez	10	50
Nunca	5	25
TOTAL	20	100

Fuente: Ficha de observación a deportistas

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la ficha de observación con respecto al aspecto defensivo, se puede evidenciar que 10 deportistas que representan un 50% rara vez mantienen un desplazamiento correcto en el fundamento de defensa, 5 deportistas que representan el 25% casi siempre aplica bien el fundamento y 5 deportistas que es el otro 25% nunca lo aplica. El desplazamiento es fundamental para que se complemente con cada uno de los aspectos defensivos.

Los desplazamientos sobre la pista siguen también unos patrones motrices muy flexibles y continuamente variables en cuanto a la amplitud, dirección y frecuencia de las zancadas. Hay momentos que en las ayudas defensivas los movimientos hacia adelante, laterales o hacia atrás pueden seguir con bastante fidelidad los principios motrices del atletismo (Río, 2003, pág. 14)

Lo que manifiesta el autor tiene demasiada importancia para los jugadores de baloncesto, puesto a que los movimientos laterales, hacia atrás y hacia adelante son la clave para poder realizar una defensa adecuada siguiendo las normas básicas del desplazamiento como son no cruzar las piernas, correr con el rival y hacer cambios de dirección adecuados. Hay que tomar en cuenta que para lograr estos desplazamientos también se incluyen las capacidades coordinativas.

Observación N° 4

Aspectos defensivos

Tabla 13: Aspectos defensivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0
Casi Siempre	15	75
Rara vez	5	25
Nunca	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Ficha de observación a deportistas

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la ficha de observación con respecto a los aspectos defensivos, se puede evidenciar que 15 deportistas que es un 75% rara vez aplican en conjunto los aspectos dentro del campo de juego y 5 deportistas que representan el 25% casi siempre aplica bien el fundamento defensivo con cada uno de sus aspectos. Hay que tomar en cuenta que los aspectos son importantes porque cada uno complementa el desarrollo defensivo de los jugadores.

La defensa y sus aspectos son una faceta del juego a la que en ocasiones no se le presta toda la atención que requiere especialmente por los espectadores y en ocasiones por lo entrenadores. La iniciativa en baloncesto siempre corresponde al atacante quien utiliza combinaciones en en las posibles situaciones que se presenten. (Río, 2003)

Comparto el criterio del autor ya que la defensa será el fundamento más complicado de enseñar y muchas veces se lo pasa por desapercibido y no se le da la importancia que corresponde. En edades tempranas se debe enseñar los aspectos defensivos como la posición básica, el desplazamiento, la colaboración defensiva y la protección a la canasta que será parte fundamental en un encuentro deportivo.

Observación N° 5

Herramientas tecnológicas

Tabla 14: Herramientas tecnológicas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0
Casi Siempre	0	0
Rara vez	0	0
Nunca	20	100
TOTAL	20	100

Fuente: Ficha de observación a deportistas

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la ficha de observación, se puede evidenciar que 20 deportistas que representan el 100% no conocen herramientas ni aplicaciones tecnológicas que ayuden al desarrollo del fundamento de defensa en cada sesión de entrenamiento. Hay que tomar muy en cuenta que en la actualidad las herramientas y las aplicaciones tecnológicas juegan un papel muy importante.

El desarrollo de aplicaciones informáticas para el deporte no solo está aportando notables mejoras en las condiciones de trabajo de los profesionales ni no también están obligando a modificar la manera de trabajar y recibir información específica en cada área deportiva. No se concibe en el mundo actual estar alejado de las nuevas tecnologías. (Argudo, 2010)

Estoy de acuerdo con lo que manifiesta el autor ya que el avance y desarrollo tecnológico ha sido muy notable y junto con el mismo como entrenadores debemos seguir mejorando y aprendiendo sobre estas estrategias. Las aplicaciones tecnológicas sin duda alguna serán de beneficio para quienes las usen y más aún si es en el campo deportivo.

4.3. Contestación a las preguntas de investigación

Pregunta N.º1

¿Cuáles son los juegos pre deportivos que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de la disciplina de baloncesto?

De acuerdo a los resultados presentados, con respecto a los juegos pre deportivos que aplican los entrenadores, se puede manifestar, que más de la mitad de los entrenadores no tienen conocimiento de juegos novedosos que se pueden aplicar en el baloncesto y en especial que solo aplican juegos pre deportivos individuales. Sin embargo se sugiere a los entrenadores auto educarse y capacitarse sobre las distintas opciones que se tiene al aplicar este tipo de juegos ya que es importante el poner en práctica en cada sesión de entrenamiento, como estrategia de desarrollo del fundamento de defensa.

Pregunta N.º2

¿Cuál es el nivel técnico en la aplicación del fundamento de defensa basándose en cada uno de los aspectos defensivos?

De acuerdo a los resultados presentados, con respecto al desarrollo de los aspectos defensivos de los jugadores, se puede manifestar, que más de la mitad de los deportistas no tienen un buen nivel técnico en la aplicación del fundamento que se pueden aplicar en el baloncesto y en especial que solo aplican juegos pre deportivos individuales. Sin embargo se sugiere a los entrenadores auto educarse y capacitarse sobre las distintas opciones que se tiene al aplicar este tipo de juegos ya que es importante el poner en práctica en cada sesión de entrenamiento, como estrategia de desarrollo del fundamento de defensa.

Pregunta N.º3

¿Cómo elaborar una guía de juegos pre deportivos para que sean utilizados como parte del aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en la categoría U10 en tiempo de pandemia?

El proceso de aprendizaje del fundamento de defensa es muy importante para poder aplicarlo según la edad de cada uno de los deportistas. Para elaborar una guía de juegos pre deportivos en tiempos de pandemia es importante tomar en cuenta el papel que juega las herramientas y aplicaciones tecnológicas, ya que mediante las mismas se podrá realizar un mejor trabajo en beneficio de cada uno de los deportistas.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA

5.1. Título de la propuesta

Guía de juegos pre deportivos y herramientas tecnológicas para aplicarlos en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia, orientado a los entrenadores y deportistas.

5.2. Justificación e importancia

La propuesta está basada en una guía para los entrenadores de varios clubs del cantón Cayambe y de la Provincia de Pichincha que trabajan en las categorías infantiles de 10 años.

La elaboración de esta guía, será muy favorable para poder crear talleres que contribuyan al desarrollo del conocimiento del entrenador y así aplicarlos dependiendo de sus necesidades en el deporte. Esta guía ayudará también a tener sesiones planificadas y que tengan un sin número de actividades. Tomando en cuenta que también se dará a conocer las distintas aplicaciones tecnológicas que pueden contribuir en el desarrollo del fundamento de defensa.

La propuesta, plantea varias recomendaciones con distintos temas defensivos para poder aplicarlos en el campo de juego y poder desarrollarlos en cada entrenamiento. El documento constituye una ayuda para el trabajo de los entrenadores ya que cada contenido es muy importante para el fortalecimiento del conocimiento de los mismos.

5.3. Estructura de la guía

La guía se divide en cuatro capítulos

5.4. Capítulo 1. Introducción.

En este capítulo se realiza la introducción de la guía en la cual se detalla la importancia de los juegos pre deportivos y las aplicaciones de herramientas tecnológicas en el aprendizaje del fundamento de defensa, tomando en cuenta que esto se lo aplicará por los tiempos de pandemia.

5.5. Capítulo 2. Objetivos

5.5.1. Objetivo general

Elaborar una guía de juegos pre deportivos y herramientas tecnológicas para aplicarlos en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia, orientado a los entrenadores y deportistas.

5.5.2. Objetivos específicos

-Realizar varios ejemplos de diferentes juegos pre deportivos específicos del baloncesto para aplicarlos en el entrenamiento del fundamento de defensa.

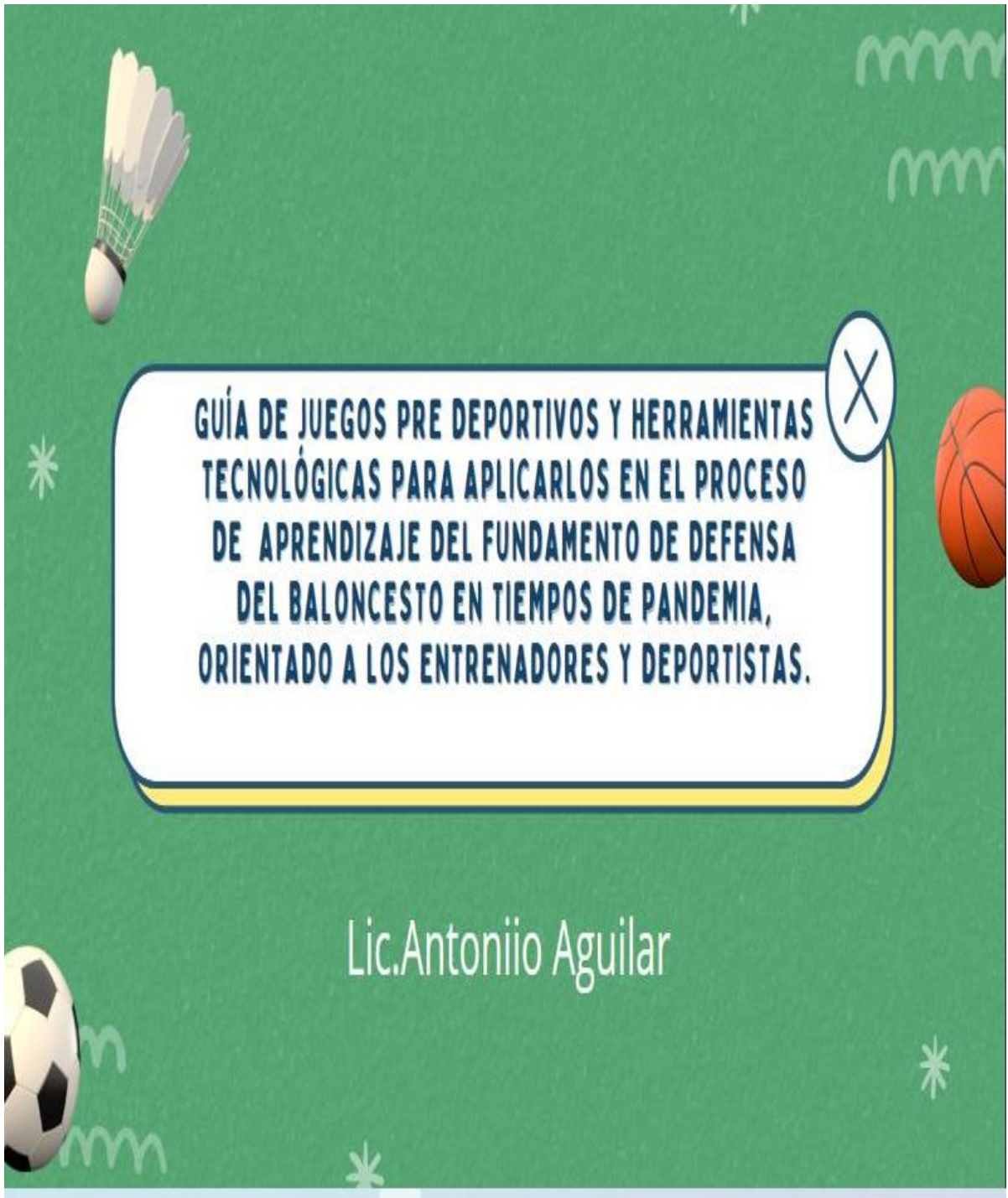
-Conocer distintas aplicaciones tecnológicas que pueden servir de ayuda para el desarrollo del fundamento de defensa en tiempos de pandemia.

5.6. Capítulo 3. Contenidos

5.6.1. Guía de juegos pre deportivos y herramientas tecnológicas



https://www.canva.com/design/DAEuZUyK1Dk/8KE1VMkFPCYvbdi8jbeEIg/view?utm_content=DAEuZUyK1Dk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishpresent



**GUÍA DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS Y HERRAMIENTAS
TECNOLÓGICAS PARA APLICARLOS EN EL PROCESO
DE APRENDIZAJE DEL FUNDAMENTO DE DEFENSA
DEL BALONCESTO EN TIEMPOS DE PANDEMIA,
ORIENTADO A LOS ENTRENADORES Y DEPORTISTAS.**

Lic. Antonio Aguilar

Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Inicial



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Principal

Objetivo: Dominar el dribling mientras que el otro desarrolla la velocidad del desplazamiento.

- Jugador nro 1 realiza boteo de desplazamiento por la cancha.
- Jugador nro 2 realiza defensa desplazándose por donde va su rival.
- A la orden del entrenador correrán a tocar la línea de fondo.
- Jugador nro 1 deberá ir a la canasta para realizar un lanzamiento de entrada o bandeja.
- Jugador nro 2 deberá defender y aplicar el desplazamiento, posición defensiva y la protección a la canasta.
- Realizar variantes del juego

PARTICIPANTES	TIEMPO
2 o más participantes	60 min
Materiales	Calentamiento
Espacio físico, balón	Previa: 15 minutos





Fuente: Antonio Aguilar

Parte Final

Consejo al terminar

- Caminar boteando el balón
- Estiramiento general.

Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller	Parte Inicial				
 <p>TALLER 2 TEMA: CARRERA DEL CANGREJO</p> <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>CALENTAMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> Trote alrededor de la cancha Pequeteos en líneas de la cancha Paradas de un tiempo Paradas de dos tiempos Desplazamientos laterales <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>				
Parte Principal	Parte Final				
 <p>Objetivo: Mejorar el desplazamiento defensivo mediante juegos pre deportivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Jugador nro 1 se ubica en posición defensiva. Jugador nro 2 corre alrededor de jugador 1. A la orden del entrenador jugador 1 imita a un cangrejo y se desliza para tocarle a jugador 2 que también deberá desplazarse como cangrejo. El jugador 1 tiene 30 segundos para alcanzarle al jugador nro 2. - Variante del juego <table border="1"> <tr> <td>PARTICIPANTES 2 o más estudiantes</td> <td>TIEMPO 60 min</td> </tr> <tr> <td>Materiales Espacio físico</td> <td>Calentamiento Previo: 15 minutos</td> </tr> </table> <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	PARTICIPANTES 2 o más estudiantes	TIEMPO 60 min	Materiales Espacio físico	Calentamiento Previo: 15 minutos	 <p>Consejo al terminar</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote suave durante 5 minutos Estiramiento <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
PARTICIPANTES 2 o más estudiantes	TIEMPO 60 min				
Materiales Espacio físico	Calentamiento Previo: 15 minutos				

Nro de Taller



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Inicial



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Principal

Objetivo: Desarrollar el aspecto defensivo de protección a la canasta.

<ul style="list-style-type: none">- Jugador nro 1 trabaja pivoteo.- Jugador nro 2 corre a defender al jugador 1.- A la orden del entrenador jugador 1 debe atacar a la canasta y jugador 2 debe trabajar la protección de la misma.- El jugador 1 tiene 30 segundos para meter la canasta al jugador nro 2. Variante del juego	PARTICIPANTES 2 o más estudiantes	TIEMPO 60 min
	Materiales Espacio físico	Calentamiento Previo: 15 minutos


Fuente: Antonio Aguilar



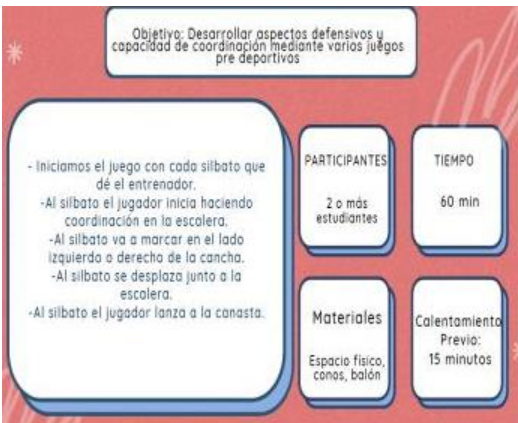

Parte Final



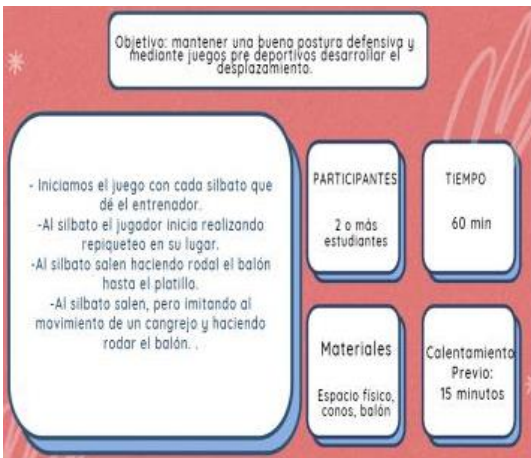
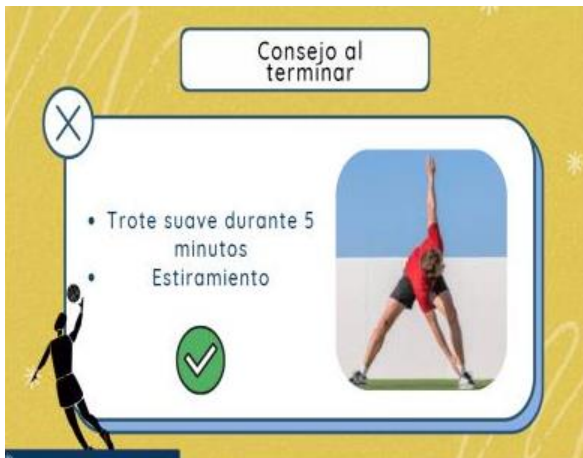
Consejo al terminar



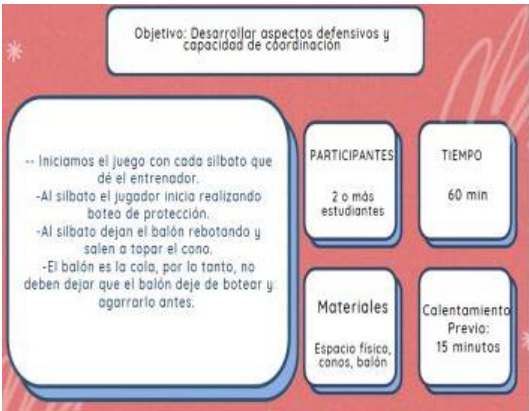

- Trote suave durante 5 minutos
- Estiramiento

Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller	Parte Inicial								
<div data-bbox="284 304 820 682" data-label="Image"> <p>TALLER 4</p> <p>TEMA: MOVIMIENTO DE LA SERPIENTE.</p> </div> <p data-bbox="284 693 544 724">Fuente: Antonio Aguilar</p>	<div data-bbox="860 304 1437 682" data-label="Image"> <p>CALENTAMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> Trote en la cancha Juego rompe hielo Paradas de un tiempo Paradas de dos tiempos Desplazamientos laterales, de espalda </div> <p data-bbox="885 693 1161 724">Fuente: Antonio Aguilar</p>								
Parte Principal	Parte Final								
<div data-bbox="284 1008 820 1396" data-label="Complex-Block"> <p>Objetivo: Desarrollar la coordinación y el desplazamiento defensivo mediante juegos pre deportivos.</p> <p>- Iniciamos realizando 5 jumping jacks. - Después el jugador se desplaza entre los platillos sin cruzar las piernas. - A la voz de mando del entrenador el deportista se ubica en posición defensiva. - A la voz de mando del entrenador sale haciendo rodar el balón entre los conos.</p> <table border="1"> <tr> <td>PARTICIPANTES</td> <td>TIEMPO</td> </tr> <tr> <td>2 o más estudiantes</td> <td>60 min</td> </tr> <tr> <td>Materiales</td> <td>Calentamiento Previo:</td> </tr> <tr> <td>Espacio físico, conos, balón</td> <td>15 minutos</td> </tr> </table> </div> <p data-bbox="284 1407 544 1438">Fuente: Antonio Aguilar</p>	PARTICIPANTES	TIEMPO	2 o más estudiantes	60 min	Materiales	Calentamiento Previo:	Espacio físico, conos, balón	15 minutos	<div data-bbox="885 1008 1421 1396" data-label="Complex-Block"> <p>Consejo al terminar</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote suave durante 5 minutos Estiramiento  </div> <p data-bbox="885 1407 1161 1438">Fuente: Antonio Aguilar</p>
PARTICIPANTES	TIEMPO								
2 o más estudiantes	60 min								
Materiales	Calentamiento Previo:								
Espacio físico, conos, balón	15 minutos								

Nro de Taller	Parte Inicial
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
Parte Principal	Parte Final
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

Nro de Taller	Parte Inicial
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
Parte Principal	Parte Final
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

Nro de Taller	Parte Inicial
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
Parte Principal	Parte Final
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

Nro de Taller



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Inicial



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Principal

Objetivo: desarrollar la capacidad de resistencia, realizando cada ejercicio que manifieste el entrenador.

-- Iniciamos el juego con cada silbato que dé el entrenador.
-Se puede empezar con ejercicios de agarre del balón manteniendo siempre la postura defensiva.
-Se realiza posición defensiva.
-Al silbato de entrenador inician hacer repiqueteo y al silbato paran manteniéndose en posición defensiva.
-Al silbato de entrenador inician hacer desplazamiento y al silbato paran manteniéndose en posición defensiva.
-Se pueden hacer variantes.

PARTICIPANTES	TIEMPO
2 o más estudiantes	60 min
Materiales	Calentamiento
Espacio físico, conos, balón	Previa: 15 minutos

Fuente: Antonio Aguilar

Parte Final

Consejo al terminar

- Trote suave durante 5 minutos
- Estiramiento

Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Inicial



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Principal

Objetivo: trabajar en la velocidad de reacción y el aspecto defensivo de la protección a la canasta.

- Iniciamos el juego con el silbato que dé el entrenador.
- El jugador 1 se ubica abajo del tablero.
- El jugador 2 trabaja con balón.
- Al silbato el jugador 2 agarra el cono y ataca mientras que el jugador 1 tapa la pared y debe ir a defender.
- Este juego se trabaja con variantes.

PARTICIPANTES	2 o más estudiantes
TIEMPO	60 min
Materiales	Espacio físico, conos, balón
Calentamiento Previa:	15 minutos

Fuente: Antonio Aguilar

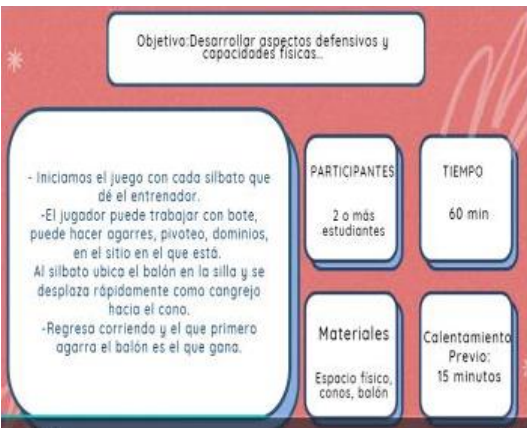
Parte Final

Consejo al terminar

• Trote suave durante 5 minutos
• Estiramiento

A yellow-themed slide for the end of the session. It has a title 'Consejo al terminar' and lists two items: 'Troto suave durante 5 minutos' and 'Estiramiento'. There is a green checkmark icon and an illustration of a person stretching on a basketball court.

Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller	Parte Inicial
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
Parte Principal	Parte Final
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

Nro de Taller



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Inicial



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Principal

Objetivo: Desarrollar su equilibrio y el ritmo en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidos.

-Los deportista empiezas a correr en la cancha, al momento del silbato se ubican el posición defensiva, al silbato hacen repiqueteo, al silbato inician el desplazamiento defensivo adelante y atrás.

PARTICIPANTES	2 o más estudiantes	TIEMPO	60 min
Materiales	Espacio físico	Calentamiento Previa:	15 minutos

Fuente: Antonio Aguilar

Parte Final

Consejo al terminar

- Trote suave durante 5 minutos
- Estiramiento

Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Inicial



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Principal

Objetivo: Mejorar el ritmo y coordinación del desplazamiento lateral en los deportistas.

Jugador 1 y 2 sentados. Cuando el entrenador grite el nro 1 o 2 deberán agarrar el balón y el otro jugador deberá hacer defensa. Juego de, agilidad y cambios de dirección.	PARTICIPANTES 2 o más estudiantes	TIEMPO 60 min
	Materiales Espacio físico	Calentamiento Previa: 15 minutos



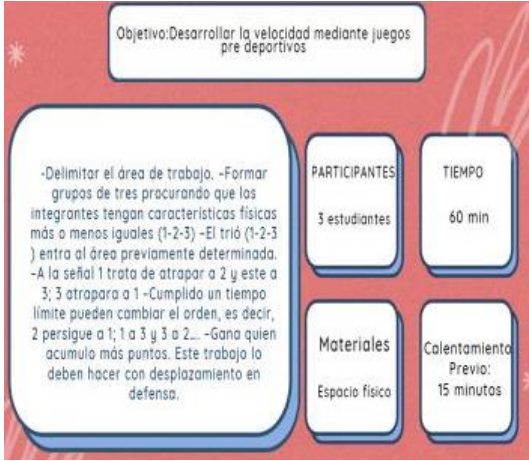

Fuente: Antonio Aguilar

Parte Final

Consejo al terminar

- Carrera continua durante 5 minutos
- Estiramiento

Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller	Parte Inicial
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
Parte Principal	Parte Final
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

Nro de Taller



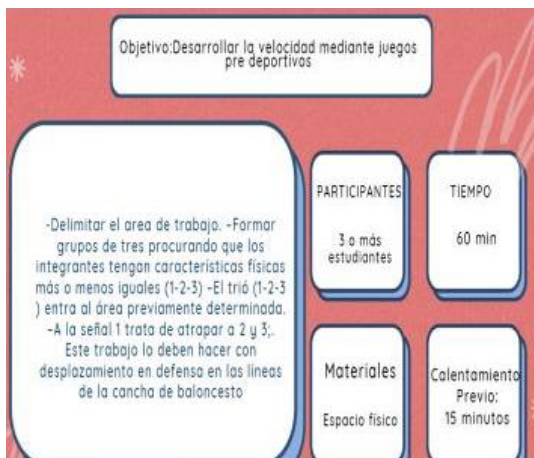
Fuente: Antonio Aguilar

Parte Inicial



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Principal



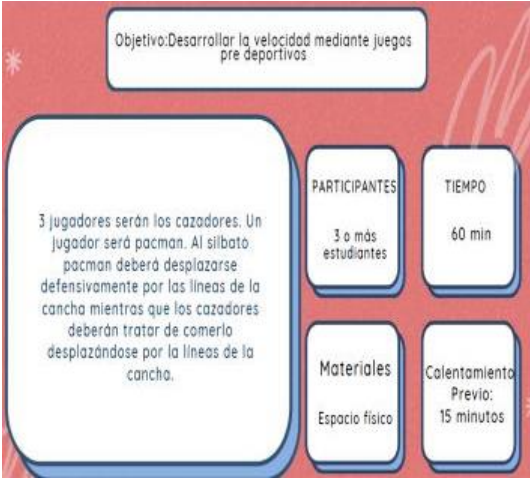



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Final



Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller	Parte Inicial
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
Parte Principal	Parte Final
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

Nro de Taller



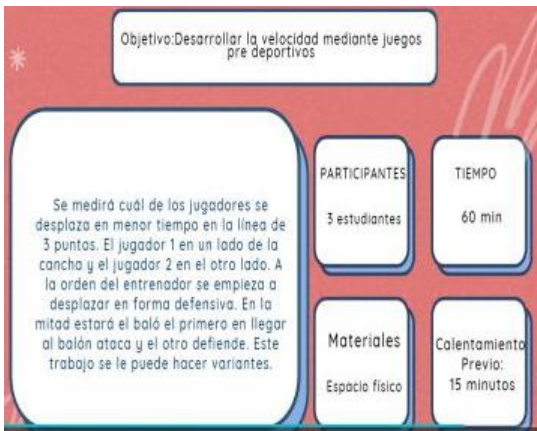
Fuente: Antonio Aguilar

Parte Inicial



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Principal



Fuente: Antonio Aguilar

Parte Final



Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller	Desarrollo				
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la velocidad mediante juegos pre deportivos</p> <p>Qué es Sworkit</p> <p>Aplicación que fue creada para realizar ejercicio sin salir de casa. Nos permite crear planes de entrenamiento en función del estado físico. Se basa más en hacer estiramientos, calentamientos y circuitos como si fuera un entrenador. Se divide en cuatro categorías que son trabajos de fuerza, estiramiento-calentamiento, aeróbicos y yoga.</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1203 436 1328 583"> PARTICIPANTES 1 o más estudiantes </td> <td data-bbox="1333 436 1437 583"> Club Deportivo Salesianos </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1203 617 1328 764"> Materiales Computador o celular </td> <td data-bbox="1333 617 1437 764"> Calentamiento Previo: 15 minutos </td> </tr> </table> <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	PARTICIPANTES 1 o más estudiantes	Club Deportivo Salesianos	Materiales Computador o celular	Calentamiento Previo: 15 minutos
PARTICIPANTES 1 o más estudiantes	Club Deportivo Salesianos				
Materiales Computador o celular	Calentamiento Previo: 15 minutos				

Características

Aplicación sworkit

Características

La aplicación se puede adaptar a cualquier deporte, en este caso al baloncesto.

Ayuda en el trabajo de estiramiento.

Todos los ejercicios que se plantean en la aplicación se los trabaja entre 5 a 60 minutos.

Los videos que están en la aplicación son una guía para realizar de la mejor manera el ejercicio.

Se puede compartir las rutinas mediante whatsapp, email, etc.

Funcionamiento

Fuerza: dependiendo de la parte del cuerpo que se desea entrenar.

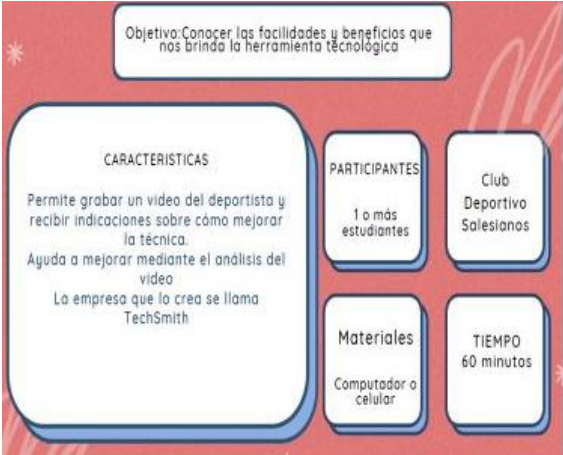
Aeróbicos: dependiendo de la intensidad, se trabaja ejercicios de calentamiento que se los podrá aplicar en el baloncesto, intensidad total, Hiit de cuerpo completo, pliometria, quemador de calorías, sardio para resistencia, tabata, etc.


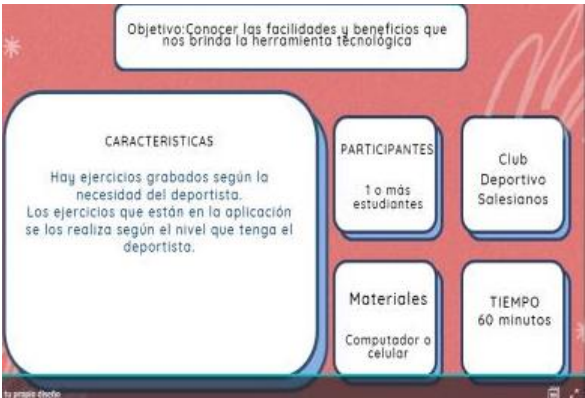
Yoga: saludo al sol, saludo a la luna, para corredores, pilates para principiantes, intermedio y avanzado, etc.



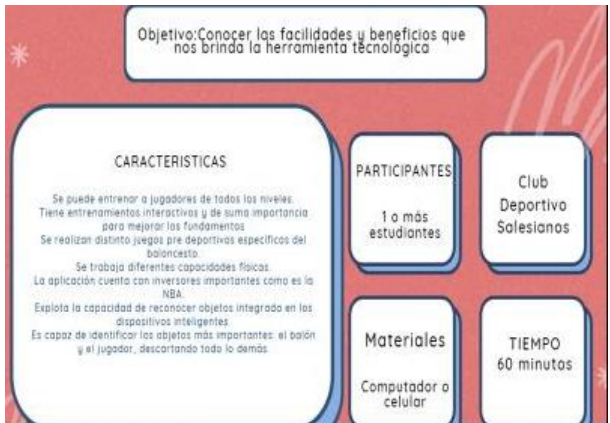

Estiramiento: de pies a cabeza, de todo el cuerpo, de pie, de espalda, estiramientos para la mañana, etc.

Estiramiento para niños: Esta es la opción que se usará en los entrenamientos de baloncesto ya que nos brinda muchas opciones y lo mejor de esto es que se trabaja por edades.

Fuente: Antonio Aguilar

Nro de Taller	Desarrollo
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
Características	Aplicación
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

Nro de Taller	Desarrollo
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>
Características	Aplicación
 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p>Fuente: Antonio Aguilar</p>

<p style="text-align: center;">Nro de Taller</p>	<p style="text-align: center;">Desarrollo</p>
 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>
<p style="text-align: center;">Características</p>	<p style="text-align: center;">Aplicación</p>
 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Antonio Aguilar</p>

5.7. Estructura gráfica de un plan de enseñanza de uso de cada aplicación

Meses	%	Octubre				Noviembre				Diciembre				Total
Fechas		5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	
		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	
Nro de Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	78
Sesiones		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Total minutos	100%	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	5400
CONTENIDOS														
CALENTAMIENTO	10%	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540
Swort Kit	15%	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	810
Coach Eye	15%	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	67,5	810
Pure Sweat	20%	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1080
Home Court	20%	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1080
Juegos pre deportivos	20%	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1080
TOTAL MINUTOS		450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	5400

Figura 6: Estructura grafica (adaptado de Aguilar, Antonio, 2021)

5.8. Conclusiones

- Se pudo identificar los distintos juegos pre deportivos aplicados por los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos en baloncesto, tomando en cuenta que para el desarrollo de los mismos en tiempos de pandemia, es importantes aplicarlos con varias estrategias y herramientas tecnológicas que ayudarán a tener un mejor aprendizaje por parte del deportista. En fin se concluye que los entrenadores si aplican juegos pre deportivos de velocidad, resistencia e individuales, pero la parte del conocimiento de aplicaciones tecnológicas se puede fortalecer con el programa propuesto.
- Por medio de la aplicación de la ficha de observación se analizaron los aspectos en el fundamento de defensa en la cual se detalló una mala realización del desplazamiento y de la posición defensiva del fundamento. Se observó que los niños aplican este fundamento sin haberlo corregido y es por eso que los resultados no son los esperados en una competencia a futuro.
- Se adecuo una propuesta de programa para la aplicación de juegos pre deportivos y fortalecer el fundamento de defensa mediante varias aplicaciones tecnológicas en niños de 10 años del Club Salesianos, el mismo que se establece como una guía para los entrenadores que practican con niños de estas edades y que pueden poner en práctica en cada sesión de entrenamiento.

5.9. Recomendaciones

- Según los resultados obtenidos en la presente investigación, se recomienda a los entrenadores investigar más sobre juegos pre deportivos y aplicaciones tecnológicas que sean de ayuda en cada sesión de entrenamiento para poder conseguir los objetivos planteados, y sumar el conocimiento adquirido para que el fundamento sea bien aprendido y no se salten etapas.
- Se recomienda a los entrenadores, asistir a charlas y clínicas de baloncesto para que puedan fortalecer sus conocimientos en cuanto a los fundamentos y de esta forma lograr tener una buena formación con cada uno de los niños, para que en el futuro se pueda tener deportistas de élite y que puedan competir a un gran nivel.
- Se recomienda analizar y aplicar la propuesta del programa ya que por medio de la misma se tendrá opciones de mejora para el fundamento de defensa en las sesiones de entrenamiento planificadas y de esta manera cumplir con el objetivo que se haya planteado el entrenador a corto o largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA

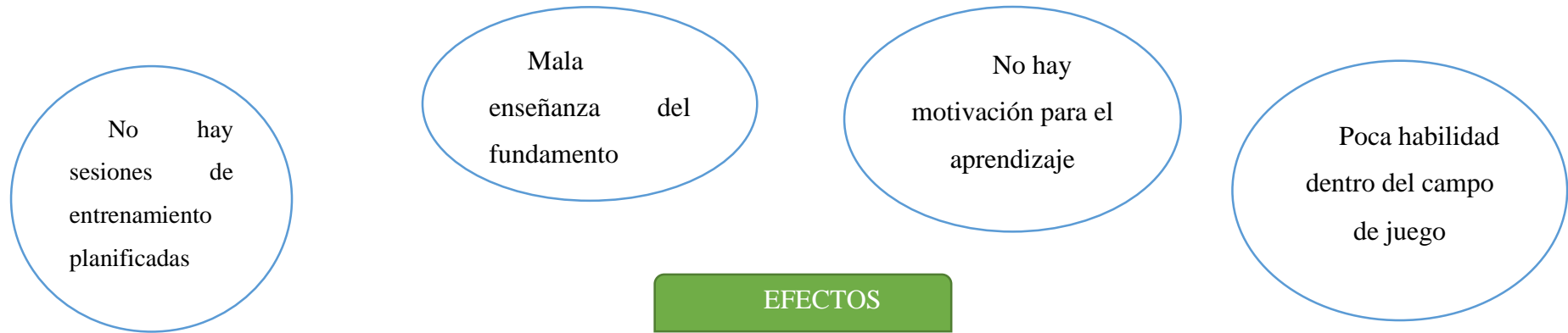
- Aisenstein, Á. (2002). *Deporte*. Miño y Dávila.
- Alarcón, J. (2008). *Talleres de metodología de la investigación*. Ibarra Ecuador: UTN.
- Arbex, J. P. (2020). *EL BALONCESTO EDUCATIVO*. Madrid: Inclusión.
- Argudo, F. (2010). *Softwares aplicados al entrenamiento e investigación en el deporte*. Wnceulen.
- Aules, N. (2020). *Juegos pre-deportivos para mejorar los fundamentos técnicos de mini-básquet en estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019*.
- Bañeres, D. (2008). Claves para la innovación Educativa. En D. Bañeres, *El juego como estrategia didáctica* (pág. 13). Barcelona-España: Laberinto educativo.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Pearson Educación.
- Cegarra, J. (2012). *Los métodos de investigación*. Diaz de Santos.
- CHARCHABAL PEREZ, D. (2012). *Programa de enseñanza para la formación básica del basquetbolista*. Cuba: Editorial Universitaria.
- Cometti, G. (2018). *La preparación Física en el baloncesto*. Paidotribo.
- Escobar, J. H. (2016). *Fundamentos técnicos del baloncesto y su importancia en el proceso formativo de los estudiantes de los octavos años de educación General Básica de la Unidad Ficomisional Salesiana "Sánchez y Cifuentes en el año 2015"*.
- Ferreres, J. O. (2004). *Animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. INDE.
- Galán, P. (2021). *Innovación en Ciencias del deporte*. Wanceulen.
- García, C. (2016). *Motivación en baloncesto*. Wanceulen.
- Izquierdo, E. (2007). *Investigación científica, métodos y diseños de investigación*. Loja Ecuador: UTL.
- Loscher, A. (2006). Influencia de los juegos predeportivos en la preparación. *Ef Deportes.com*, 1.
- Martín, F. A. (2011). *La encuesta una perspectiva general metodológica*. Madrid: CIS.
- Medina, A. A. (2012). *El camino hacia la exelecia del baloncesto*. Wnceulen Editorial deportiva.
- Molinuevo, J. S. (2003). ENTRENADOR DE SEGUNDO NIVEL EN BALONCESTO. *SISTEMAS DE JUEGO: DEFENSA*, 11.

- Mora, L. (2007). *Baloncesto Nivel Básico*. Quito.
- Muñiz, J. G. (2011). *El juego Globalizado*. Paidotribo.
- Newell, P. (2011). *El juego de los grandes*. Barcelona: Paidotribo.
- Nozal, J. M. (2006). *BALONCESTO: EJERCICIOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA DEFENSA Y EL CONTRAATAQUE*. Sevilla: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Nozal, J. M. (2007). *JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE*. SEVILLA: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Nozal, J. M. (2007). *JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE*. SEVILLA: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Paye, B. (2010). *Incidencia de ejercicios defensivos del baloncesto*. Paidotribo.
- PELLEJERO, J. (2009). MÓDULO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA. *PSICOLOGÍA CLÍNICA*.
- PEREZ RODRIGUEZ, F. (2010). *El programa de valores del sistema deportivo cubano*. Cuba: Editorial Universitaria.
- Postic, M. (2003). *Observación y formación de los profesores*. Madrid: Morata.
- Río, J. A. (2003). *Metodología del Baloncesto*. España: Paidotribo.
- Rodríguez, S. P. (2020). Las capacidades coordinativas especiales en el desarrollo de los fundamentos técnicos defensivos y ofensivos del baloncesto con niños de 10 - 14 años del colegio menor San Francisco de Quito. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 87.
- Ruiz, J. A. (2011). *Análisis del movimiento en el deporte*. España: Wanceulen .
- Salas, C. G. (2000). Juegos: Tipos y características. *Revista Educación*, 170.
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: El Oso Panda.
- Seoane, A. M. (2018). *Didáctica del baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Severin, E. (2014). *Enfoques estratégicos sobre las Tic en educación*. Unesco.
- Toro, E. O. (2006). *La competición como medio formativo en el baloncesto*. Wnceulen Deportiva .
- WISSEL, H. (2008). *Baloncesto aprender y progresar*. España: Paidotribo.
- Yáñez, J. (2017). *Las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de Décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi*. Latacunga.

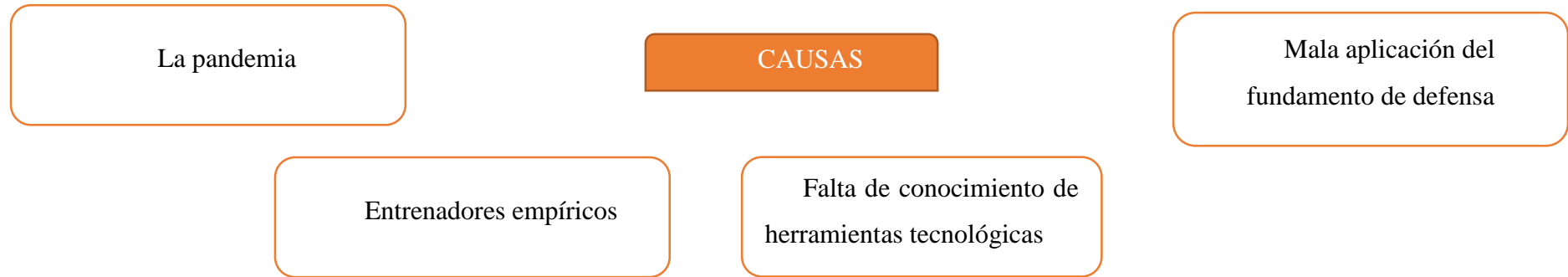
ANEXOS

ANEXO 1

ÁRBOL DEL PROBLEMA



¿Cómo determinar los juegos pre deportivos que se utilizan en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia, en la categoría formativa sub 10 masculino del club salesianos de la provincia de pichincha, 2020-2021?



ANEXO 2**MATRIZ DE COHERENCIA**

Tema: Juegos pre deportivos que se utilizan en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia, en la categoría formativa sub 10 masculino del club salesianos de la provincia de pichincha, 2020-2021.

Formulación del problema	Objetivo general
¿Cómo determinar los juegos pre deportivos que se utilizan en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia, en la categoría formativa sub 10 masculino del club salesianos de la provincia de pichincha, 2020-2021?	Determinar los juegos pre deportivos que se utilizan en el proceso de aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia, en la categoría formativa sub 10 masculino del club salesianos de la provincia de pichincha, 2020-2021.
Preguntas de investigación	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son los juegos pre deportivos que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de la disciplina de baloncesto?• ¿Cuál es el nivel técnico en la aplicación del fundamento de defensa basándose en cada uno de los aspectos defensivos?• ¿Cómo elaborar una guía de juegos pre deportivos para que sean utilizados como parte del aprendizaje del fundamento de defensa del baloncesto en la categoría u10 en tiempos de pandemia?	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los tipos de juegos pre deportivos que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de la disciplina del baloncesto.• Aplicar la ficha de observación para conocer cómo se ejecuta el fundamento de defensa del baloncesto en tiempos de pandemia.• Elaborar una guía de juegos pre deportivos, los cuales servirán en la aplicación y ejecución del fundamento de defensa del baloncesto en la categoría formativa sub 10 masculino del club salesiano.

ANEXO 3

MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Los juegos predeportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.	Juegos Pre deportivos	Clasificación de Juegos Pre deportivos	<p>Conceptos</p> <p>Juegos Individuales</p> <p>Juegos Colectivos</p>
		Juegos pre deportivos para el baloncesto	<p>Características</p> <p>Juegos individuales sin balón</p> <p>Juegos individuales con balón</p> <p>Juegos colectivos sin balón</p> <p>Juegos colectivos con balón</p>
Es el conjunto de habilidades técnicas que se enseñan desde edades tempranas y que el basquetbolista debe tener a nivel individual para practicar este deporte. Este fundamento defensivo se desarrolla en cada sesión de entrenamiento según la planificación del entrenador.	Fundamentos defensivos del baloncesto	<p>Conceptos básicos de la defensa</p> <p>Generalidades</p>	<p>Dimensiones de la defensa</p> <p>Aspectos defensivos</p> <p>Técnica defensiva</p> <p>Principios tácticos de la defensa</p> <p>Defensa Individual</p> <p>Defensa por Zona</p>

Fuente: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

ANEXO 4

MATRIZ DE DIAGNOSTICO

OBJETIVO DE DIAGNOSTICO	VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTES DE INFORMACIÓN
Identificar	Juegos Pre deportivos	Edades	Encuesta	Entrenadores
		Procesos		
		Tipos		
Aplicar	Fundamentos defensivos del baloncesto	Aspectos defensivos	Ficha de observación	Niños
		Posición defensiva		
		Desplazamiento		
		Colaboración defensiva		
		Protección a la canasta		

Fuente: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



Instituto de
Posgrado

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES

Datos Informativos

La siguiente encuesta es realizada para saber cómo aplica usted los juegos pre deportivos para el desarrollo del fundamento de defensa en baloncesto, mediante herramientas tecnológicas en tiempos de pandemia.

- 1. ¿Cuántos años de experiencia tiene como entrenador de baloncesto?**

0-5	6-10	11-15	16 o mas

- 2. ¿Labora o trabaja con selecciones?**

Parroquiales	Cantoniales	Provinciales	Nacionales

- 3. ¿Qué logros significativos ha conseguido en su carrera como entrenador?**

--

- 4. ¿Qué herramientas tecnológicas conoce para aplicar en baloncesto y en el desarrollo del fundamento de defensa?**

--

Encuesta

1. ¿Seleccione cuáles son los aspectos defensivos que se deben enseñar en el baloncesto?

-Posición defensiva	-Desplazamiento	-Defensa 1v1	-Zona 1-3-1
-Desplazamiento	-Defensa 1vs1	-Defensa en zona	- Posición defensiva
-Protección a la canasta	-Sistemas defensivos	-Posición defensiva	-Defensa 1vs1
-Colaboración defensiva	-Protección a la canasta	-Desplazamiento	-Marcaje al jugador con balón

2. ¿La aplicación de una correcta posición defensiva en el baloncesto es muy importante, seleccione los errores más comunes que se cometen en el proceso de enseñanza?

-Repeticiones de desplazamiento	-No realizar un calentamiento adecuado. -Mala enseñanza de la técnica.	-Poco tiempo de recuperación pre deportivos	-Incremento inadecuado de cargas de entrenamiento -Trabajo de coordinación

3. ¿Los juegos pre deportivos son una estrategia que nos puede ayudar a desarrollar cualquier fundamento en baloncesto. Como aplicaría usted esta estrategia en tiempos de pandemia?

Solo aplico de forma presencial	Con herramientas tecnológicas	No aplico

4. ¿En tiempos de pandemia el mundo de la tecnología avanzó mucho y de cierta forma fue de mucha ayuda para los entrenadores. Seleccione ¿cuál de las siguientes aplicaciones tecnológicas uso en sus sesiones de entrenamiento?

Sworkit	Coach Eye	Video Delay Instan Repaly	Ninguna

5. En la edad de 8 a 12 años es muy importante el desarrollo técnico de la defensa. ¿Qué juegos pre deportivos aplica usted para mejorar el fundamento?

De velocidad	De resistencia	Pre deportivos individuales	Ninguna

6. ¿Es factible utilizar las herramientas tecnológicas como medio idóneo para la enseñanza de los fundamentos defensivos?

Muy factible	Factible	Poco factible	Nada factible

7. La pandemia ayudó a desarrollar el mundo tecnológico y a la vez el conocimiento de los entrenadores. ¿Qué aplicación tecnológica cree que es la más adecuada para gravar juegos pre deportivos y corregir errores en el fundamento de defensa?

Sworkit	Pure Sweat	Video Delay Instan Repaly	Ninguna

8. ¿Que aplicación tecnológica cree que es la más adecuada para tener un entrenamiento divertido en baloncesto y aplicar juegos específicos del deporte?

Coach Eye	Video Delay Instan Repaly	Pure Sweat	Ninguna

9. ¿Considera importante el conocer varias herramientas tecnológicas adecuadas con ejercicios específicos de baloncesto para el desarrollo del fundamento de defensa y que se puedan aplicar en niños de 10 años?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

ANEXO 7 **FOTOGRAFIAS**
NIÑOS DEL CLUB SALESIANOS CAYAMBE EN SUS ENTRENAMIENTOS
VIRTUALES



Fuente: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio



Fuente: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio

JUEGOS PRE DEPORTIVOS



Fuente: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio



Fuente: Aguilar Hidalgo Guillermo Antonio