



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2012”

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

AUTOR:

PAULO GIOVANNI GUDIÑO DELGADO

DIRECTOR:

MSc. JESÚS LEÓN VINUEZA

Ibarra, 2013

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor de la Tesis de Grado, presentada por el Sr. PAULO GIOVANNI GUDIÑO DELGADO, para optar por el Título de licenciado en la especialidad Entrenamiento Deportivo, doy fe que este trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del tribunal designado para su exanimación. En la ciudad de Ibarra a los 29 días del mes de Julio del 2013.

MSc. JESÚS LEÓN VINUEZA
DIRECTOR

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado, a mis hijos Justin e Izahid que son la gasolina para mi motor y la razón para seguir creciendo como profesional y ofrecerles un mejor futuro, a mi esposa Ana María, por tu infinito amor incondicional, apoyo cuando creía que en esta galopada no podía llegar a su meta y no importa llegar primero pero saber llegar y terminar la etapa de la carrera, a mis padres por creer en su hijo aun cuando el mismo no lo hacía gracias por no dudar de mí, a mis hermanos por sus palabras de aliento.

A los amigos que estuvieron siempre ahí en las buenas y las malas, a mi querida familia R.E.S.E. por sus muestras de cariño y a mis Siervos por tenerme paciencia, sus maravillosos consejos y enseñarme a creer en mí y que tengo el respaldo alguien que siempre está presente en nuestro corazón gracias por esos consejos gracias....

AGRADECIMIENTO

PAPÁ DIOS por la vida, por cubrirme con su manto de bendiciones y tenerme con salud para superar muchos obstáculos y llegar a la fase final de este propósito, de lo más profundo de mi corazón gracias a mis más sinceros agradecimiento a la UTN y sus distinguidos facilitadores de la carrera, que en estos cuatro años de estudios supieron ofrecer sus conocimientos, apoyo, guía para que con éxito cumplamos con los objetivos y metas trazadas en cuanto alcanzar nuestra deseada profesión y ponernos al servicio de la sociedad

INDICE GENERAL

Caratula.....	Pag
Certificación del tutor.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice general.....	iv
Resumen.....	x
Summary.....	xi
Introducción.....	1

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes.....	13
1.2. Planteamiento del problema.....	14
1.3. Formulación del problema.....	16
1.4. Delimitación.....	17
1.4.1. Unidades de observación.....	17
1.4.2. Delimitación espacial.....	17
1.4.3. Delimitación temporal.....	17
1.5. Objetivos.....	17
1.5.1. Objetivo general.....	17
1.5.2. Objetivos específicos.....	17
1.6. Justificación.....	18
1.7. Factibilidad.....	20

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO.....	21
2.1. Fundamentación Teórica.....	21
2.2. Fundamentación epistemológica.....	22
2.3. Fundamentación filosófica.....	23

2.4. Fundamentación sociológica.....	23
2.5. Fundamentación axiológica.....	24
2.6. Fundamentación psicológica.....	24
2.7. Reseña del baloncesto.....	25
2.8. Fundamentos técnicos.....	26
2.8.1. Fundamentos ofensivos.....	27
2.8.2. Posición básica.....	28
2.8.3. Posición básica del jugador en ataque.....	28
2.8.4. Sujeción y dominio del balón.....	29
2.8.5. Desplazamientos.....	30
2.8.6. El tiro.....	31
2.8.7. El bote.....	32
2.8.8. El Pase.....	32
2.8.9. La finta.....	33
2.8.10. El bloque.....	34
2.8.11. Fundamentos defensivos.....	35
2.8.12. Posición básica defensiva.....	35
2.8.13. Rebote defensivo.....	36
2.9. Entrenamiento.....	37
2.10. Proceso de entrenamiento.....	37
2.11. Métodos de entrenamiento.....	37
2.12. Principios del entrenamiento.....	38
2.13. Contenidos del entrenamiento.....	43
2.14. Objetivos del entrenamiento.....	45
2.15. Posicionamiento teórico personal.....	45
2.16. Glosario de términos.....	46
2.17. Interrogantes de la investigación.....	47
2.18. Matriz categorial.....	48

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación.....	52
---------------------------------	----

3.2. Métodos de la investigación.....	54
3.3. Técnicas e Instrumentos.....	55
3.4. Población y muestra.....	56
CAPITULO IV	
4. Análisis e interpretación de resultados.....	48
CAPITULO V	
5. Conclusiones y recomendaciones.....	61
5.1. Conclusiones.....	61
5.2. Recomendaciones.....	62
CAPITULO VI	
6. Propuesta alternativa.....	73
6.1. Título de la propuesta.....	73
6.2. Justificación.....	73
6.3. Fundamentación.....	74
6.4. Objetivos.....	75
6.4.1. Objetivo General.....	75
6.4.2. Objetivos específicos.....	75
6.5. Ubicación sectorial y física.....	76
6.6. Desarrollo de la propuesta.....	76
1. Fundamento #1 Posición básica del jugador en ataque.....	79
2. Fundamento #2 Sujeción y dominio del balón.....	83
3. Fundamento #3 Movimientos de los pies en ataque.....	86
4. Fundamento #4 El pase.....	93
5. Fundamento #5 El bote.....	99
6. Fundamento #6 El tiro.....	103
7. Fundamento #7 Bloqueos.....	111
8. Fundamento #8 La defensa.....	114
9. Fundamento #10 El rebote.....	120
6.7. Impactos.....	169
6.8. Difusión.....	169

BIBLIOGRAFIA.....	170
ANEXOS.....	172

INDICE DE TABLAS

Tabla # 1.....	58
Tabla # 2.....	59
Tabla # 3.....	60
Tabla # 4.....	61
Tabla # 5.....	62
Tabla # 6.....	63
Tabla # 7.....	64
Tabla # 8	65
Tabla # 9	66
Tabla # 10	67
Tabla # 11.....	68
Tabla # 12.....	69

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico # 1.....	58
Gráfico # 2.....	59
Gráfico # 3.....	60
Gráfico # 4.....	61
Gráfico # 5.....	62
Gráfico # 6.....	63
Gráfico # 7.....	64
Gráfico # 8	65
Gráfico # 9	66
Gráfico # 10	67
Gráfico # 11.....	68
Gráfico # 12.....	69

RESUMEN

El problema de estudio del presente Trabajo de Grado, se describe los conocimientos que poseen los estudiantes de los décimos años del Instituto Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe acerca del baloncesto, y la práctica de este deporte en estas edades debería ya estar de forma marcada en estudiantes de estos niveles de estudio y de preparación o recreación deportiva con respecto al desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en los seleccionados de la Institución y que participan en los campeonatos intercolegiales. Los propósitos se orientaron a analizar el nivel de conocimientos que poseen de los fundamentos ofensivos y defensivos, delinear y socializar un manual básico de los fundamentos del baloncesto para profesores entrenadores del Instituto, y motivar para su utilización para evidenciar su validez. La fundamentación teórica se relaciona con los fundamentos técnicos del baloncesto, y un posible proceso de entrenamiento deportivo en estas edades. Por la peculiaridad del estudio corresponde a un proyecto factible, de tipo exploratorio, descriptivo y propositivo, su diseño no experimental de corte transversal. Para explicar el problema se recurrió a la investigación bibliográfica y de campo. La población de estudio la constituyen 150 estudiantes distribuidos en 4 paralelos del establecimiento masculino y femenino, por lo que no fue necesario realizar muestreo. Los métodos teóricos, empírico y matemático-estadístico fueron utilizados en la investigación. Como técnica para la recolección de datos se utilizó la encuesta. Los resultados de la indagación permite concluir que existe un bajo nivel de conocimientos sobre el baloncesto y fundamentos técnicos del baloncesto, lo que orientó la necesidad de diseñar una propuesta viable a fin de solucionar las falencias del problema, que consistió en la fabricación de un manual de cada uno de los fundamentos básicos para un proceso de entrenamiento permanente para la enseñanza aprendizaje de la ejecución de los fundamentos técnicos. En el contexto de validación de la propuesta se aplicó una unidad didáctica el criterio de especialistas vinculados con el baloncesto ratifican que el manual es la mejor guía para ayudar a mejorar los conocimiento tanto de los entrenadores como de los futuros deportistas es positivo en cuanto a la estructura metodológica, contenido científico, sistema de tareas y actividades.

Descriptores: Fundamentos técnicos del baloncesto.

SUMMARY

The problem of the present study undergraduate work, describes the knowledge possessed by students of the tenth anniversary of the Nelson Institute towers above the city of Cayambe about basketball, because this sport at this age should already be markedly in Students in these levels of study and preparation or sports recreation regarding the development of the technical fundamentals of basketball in the selected Institution and participating in intercollegiate championships. The purposes were directed to analyze the level of knowledge possessed by the offensive and defensive fundamentals, and socialize manual outlining basic fundamentals of basketball coaches of the Institute for teachers, and to encourage its use to demonstrate its validity. The theoretical foundation is related to the technical fundamentals of basketball, and a possible sports training process at these ages. By the uniqueness of the study corresponds to a feasible project, exploratory, descriptive and purposeful, non-experimental design cross section. To explain the problem turned to literature and field research. The study populations of 150 students are divided into four parallel establishment of male and female, so sampling was not required. The theoretical methods, mathematical-statistical empirical and were used in the investigation. As a technique for collecting survey data was used. The results of the inquiry to conclude that there is a low level of knowledge about the technical fundamentals of basketball and basketball, which guided the need to design a viable proposal to solve the shortcomings of the problem, which consisted in making a manual of each of the basic foundations for a permanent training process for the learning of the execution of the technical foundations. In the context of the proposed validation applied a criterion educational unit linked with basketball specialists confirm that the manual is the best guide to help improve understanding of both the coaches and athletes of the future is positive for the methodological structure, scientific content, system tasks and activities.

Descriptors: Technical principles of basketball.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003292750		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Gudiño Delgado Paulo Giovanni		
DIRECCIÓN:	Sánchez y Cifuentes 20-87 y Ricardo Sánchez - Ibarra.		
EMAIL:	paulo.gudino@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062954725	TELÉFONO MÓVIL:	0998651209

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2012”
AUTOR (ES):	Gudiño Delgado Paulo Giovanni
FECHA: AAAAMMDD	2014-05-12
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Jesús Leòn Vinuesa

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Gudiño Delgado Paulo Giovanni, con cédula de identidad Nro. 100320280-9, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 12 días del mes de Mayo del 2014

EL AUTOR:

(Firma).....

(Firma).....

Nombre: **Gudiño Delgado Paulo Giovanni Vallejos**

C.I.: 100320280-9

BIBLIOTECA

ACEPTACIÓN:

Nombre: **Msc. Ximena**

Cargo: **JEFE DE**

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Gudiño Delgado Paulo Giovanni, con cédula de identidad Nro. 100320280-9, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: “ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2012” ., que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en Entrenamiento Deportivo**, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: **Gudiño Delgado Paulo Giovanni**

Cédula: 100320280-9

Ibarra, a los 12 días del mes de Mayo del 2014



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

4. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003357579		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Santacruz Terán José Pablo		
DIRECCIÓN:	SAN ANTONIO		
EMAIL:	jhoosep10@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062932352	TELÉFONO MÓVIL:	0999279984

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DEL ROL QUE DESEMPEÑA LA FAMILIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN ESCOLAR EN LAS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "IBARRA" EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013
AUTOR (ES):	CÁRDENAS PASUY RUBÉN ABRAHÁN SANTACRUZ TERÁN JOSÉ PABLO
FECHA: AAAAMMDD	2014-02-14
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Psicología Educativa y O.V.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Gabriel Echeverría

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, SANTACRUZ TERÁN JOSÉ PABLO, con cédula de identidad Nro. 1003357579, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

6. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 14 días del mes de FEBRERO del 2014

EL AUTOR:

(Firma).....

.....

Nombre: **Santacruz Terán José Pablo**

Chávez

C.C.: **1003357579**

ACEPTACIÓN:

(Firma)

Nombre: **ING. Bethy**

Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, SANTACRUZ TERÁN JOSÉ PABLO, con cédula de identidad Nro. 1003357579, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "ESTUDIO DEL ROL QUE DESEMPEÑA LA FAMILIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN ESCOLAR EN LAS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "IBARRA" EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013 que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología Educativa y O.V., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: **Santacruz Terán José Pablo**

Cédula: **1003357579**

Ibarra, a los 14 días del mes de FEBRERO del 2014

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

El entorno donde se desarrolló este trabajo de investigación fue en un Instituto Tecnológico Superior de la Ciudad de Cayambe, por encontrarse con nuevos procesos metodológicos para una mejor enseñanza. En lo que se refiere a la parte deportiva, se tomó como referencia el baloncesto que es el segundo deporte después del fútbol con mayor práctica a nivel mundial y en el Ecuador este deporte no pasa por desapercibido y en sus diferentes ciudades no es la excepción, en lo que se recuenta a nivel estudiantil en la fase de secundaria este deporte no ha tenido mayor trascendencia ya que se puede observar que son muy pocos los planteles educativos que participan en campeonatos locales.

No se le da mayor importancia a este deporte en dicha ciudad es así que a nivel escolar la ciudad cuenta con más de 5 planteles de educación secundaria y la organización de campeonatos locales se encuentran disminuidos por la falta de equipos participantes, y este deporte pueda masificarse en esta ciudad que se está perdiendo jugadores base que puedan seguir difundiendo este deporte a nivel escolar y colegial.

Es así que con esta investigación se piensa llegar a implementar los fundamentos y las bases necesarias a los jóvenes no solo del colegio en mención sino también motivar a las demás instituciones educativas de la

Ciudad de Cayambe a participar permanentemente en esta disciplina deportiva ya que cuenta con el potencial humano necesario para irlo desarrollando.

Los establecimientos no han participado en campeonatos intercolegiales de baloncesto en Cayambe, en la Ciudad de Quito o la selección de un colegio no ha participado en campeonatos locales y con este proyecto se pretende investigar las falencias y virtudes que poseen los estudiantes de los décimos años del Colegio de la Ciudad de Cayambe y fomentar la participación en actividades deportivas relacionadas con el baloncesto y si es posible trabajar con ellos para en un futuro conformen y se unan a equipos del ámbito local y quien sabe del País.

1.2. Planteamiento del Problema.

En la actualidad los procesos de enseñanza están encaminados con el desarrollo no solo en su nivel académico y moral, está demostrado que a nivel escolar es donde se cimentan estas bases, para un joven que está empezando a desarrollarse físicamente, con el incentivo del deporte fomentar los valores en ellos que son de suma importancia. Está más que demostrado que el deporte es un factor fundamental para dicho desarrollo.

Se analizó, identificó, diagnosticó y se evaluó los fundamentos técnicos ofensivo y defensivos encaminados al proceso del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de los décimos años, en relación a este deporte también esta investigación nos proyectó resultados actuales y veraces de la forma en que se desarrollan los estudiantes en el ámbito deportivo formativo, para tener claro de donde se pueda partir para realizar una posible propuesta y encontrar en donde

están los puntos clave para determinar las falencias y el desinterés de los estudiantes por este tipo de deporte como lo es el baloncesto.

En el transcurso de la investigación esta proyectó datos que sirvieron no solo a la investigación también permitió identificar si es factible hacer una iniciación de este deporte en estos niveles educativos o por las alternativas en las horas de cultura física que se las dedica a la semana a un deporte determinado.

También se definió si la infraestructura fue una de las causas por los que no se practica o se fomenta el baloncesto, también se da por desconocimiento de cómo se juega o por sus reglas básicas que conforman este deporte, estas series de causas son las que desencadenan una serie de efectos que se manifiestan en sus horas de receso o recreo que son muy pocas los que le dedican ese tiempo alguna actividad deportiva en este tiempo y cuando tienen sus dos horas semanales.

Ante la notable falta de planificación en esta circunstancia es bueno que se conozca con profundidad las bases del baloncesto, conocer los elementos del juego, como se lo practica de manera coherente y ordenada de acuerdo a las edades de los deportistas etc. Es necesario que un entrenador forme a sus jugadores y obtenga el mayor rendimiento deportivo en ellos porque los colegios son un buen sitio para empezar a motivar a los adolescentes a practicar este deporte que en dicha ciudad parecería estar descuidado y estos jugadores que practican este deporte no pueden tener problemas físicos que pueden llegar a ser graves y que pueden influir en el rendimiento deportivo y profesional

1.3. Formulación del Problema.

¿Cuáles son los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes de los

décimos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012?

1.4. Delimitación.

1.4.1. Unidades de Observación.

Fueron los estudiantes de los décimos años de cuatro paralelos del instituto y un número que se determinó en la población.

1.4.2. Delimitación Espacial.

La investigación se realizó en el Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe Provincia de Pichincha a los estudiantes de los décimos años hombres y mujeres.

1.4.3. Delimitación Temporal.

La investigación se realizó en el transcurso del año 2012.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

- Determinar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes de los décimos años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012

1.5.2. Objetivos Específicos.

- Diagnosticar el conocimiento que poseen los estudiantes de los décimos años del Instituto Superior Nelson Torres sobre los fundamentos técnicos del baloncesto.
- Indagar el proceso de entrenamiento del baloncesto de los estudiantes de los décimos años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012
- Realizar y ejecutar un manual básico de los fundamentos técnicos del baloncesto para los profesores entrenadores y estudiantes del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2013.
- Presentar el manual básico de los fundamentos técnicos del baloncesto a los profesores entrenadores y directivos del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2013.

1.6. Justificación.

Una de Las razones más importantes por las que se realizó esta investigación es porque el baloncesto a nivel colegial es minima su participación tanto es así que en la Ciudad hay un campeonato de esta disciplina en el año no hay competiciones permanentes, no pasa de una actividad por año como para buscar desarrollar y masificar este deporte en la Ciudad.

Esta investigación tuvo como objetivo principal el determinar los el conocimiento que poseen acerca fundamentos técnicos que poseen los estudiantes a nivel colegial y el proceso de entrenamiento para poder establecer desde donde sería necesario trabajar a nivel del mismo para poder desarrollarlo e incentivar a los adolescentes a que lo practiquen con mayor emoción y compromiso no solo como hobby si no con el segundo

deporte más practicado en el mundo y les pueda dar un motivo por el cual practicarlo.

Se ensayó que una investigación como esta beneficiará a entrenadores y la juventud del Instituto Tecnológico Superior, también se gestionó despertar el interés de las autoridades pertinentes a que se interesen en que el deporte también es un método de enseñanza y que ayudará con el desarrollo de los jóvenes ya que no solo el Instituto Tecnológico Superior, también se constató si el establecimiento cuentan con la infraestructura, los materiales y el talento humano dispuesto y preparado para ayudar a la juventud estudiantil.

Con el plan que sirvió de orden educativo/deportivo se pretendió estructurar el estudio en bases bibliográficas y documentos que orientaron la investigación, así también cabe decir que la ayuda de expertos en el tema también está inmersa debido a que su opinión fue clave y fundamental para la realización de la investigación y poner en práctica el plan el estudio que se realizó en el cantón Cayambe, también se cumplió con el objeto de dar reportes y analizar eventualidades que se presentaron en el transcurso del estudio.

En la sociedad el impacto que se produjo con la posible participación del alumnado en los distintos programas de actividades deportivas que ofrece el Cantón de Cayambe especialmente en el Baloncesto debido a que, si existe una demanda insatisfecha y grupos que no fueron tocados es la oportunidad de establecer nichos de bases del baloncesto y satisfacer a la demanda de una forma acertada sin dejar de velar por los intereses de los estudiantes y deportistas talentosos que encontremos en el futuro, se busca la participación masiva de los estudiantes o un número significativo de ellos por el baloncesto.

1.7. Factibilidad.

La investigación fue factible debido a que se contó con la participación tanto de el area directiva de la institución, los profesores de cultura física y los estudiantes el aval de la Universidad Técnica Del Norte que certificó que el autor de este plan de trabajo constaba legalmente matriculado en la institución y que se encontraba cursando el 8vo semestre de la carrera de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo y lo más primordial con el apoyo de los profesores catedráticos de materias relacionadas con el deporte y el Rector de la misma, el plan de investigación fue factible debido a que los recursos estuvieron a cargo del investigador y no fue necesario la inversión de ciertas cantidades de dinero que afectarían en otros gastos que son fueron asumidos por el investigador.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica.

Para el plan de investigación se utilizó la fundamentación teórica científica debido a que parte de lo teórico a lo práctico

Científica.-

Hurtado Jacqueline, (2011), Dice. “Toda investigación, independiente de su tipo requiere de una fundamentación que necesita ser explicitas sus bases teóricas y conceptuales.

La fundamentación teórico conceptual envolvió el desarrollo organizado y sistemático del conjunto de ideas, conceptos, antecedentes y teorías que permitieron sustentar la investigación y comprender la perspectiva o enfoque desde el cual el investigador partió y a través del cual interpretó sus resultados”

2.2. Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista.-

Fionella K. Macklins I., (2010) manifiesta que: “En pedagogía se entiende por constructivismo una corriente que afirma que el conocimiento de todas las cosas es un proceso mental del individuo, que se desarrolla de

manera interna pero sobre la base de lo que el individuo obtiene información e interactúa con su entorno.”

Con esta teoría se buscó relacionar que con la transmisión del conocimiento de profesor a los alumnos pudo enfocar y buscar que ellos sean capaces de asociar esta transmisión con su forma de vida y su capacidad para ponerla en práctica, debido a que el aprendizaje consiste esencialmente en la clasificación de la interacción con la realidad y facilitar la acción en los procesos como la selección de información, simplificación, toma de decisiones y construcción y verificación de hipótesis.

2.3. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanística.-

Adaptado de la investigación de Patricio Ramírez Fritz (2005), que se basa en los planteamientos de Carl Rogers y de John Dewey, **“La teoría humanista es llamada la tercera fuerza, ya que se plantea como una alternativa a los planteamientos conductuales y psicoanalíticos destaca el rol activo del organismo. Los seres humanos son únicos y tienen patrones de percepción individuales y estilos de vida particulares, el ser humano crea su mundo al pensar y Reflexionar. (pg. 36)**

Esto quiere decir que mediante esta teoría apoyamos que la personalidad y la conducta de los individuos es un factor decisivo para que una investigación se lleve a cabo, porque aborda situaciones que solo el ser humano las sabe manifestar.

2.4. Fundamentación Sociológica

Teoría socio-crítica.-

Pérez Gómez (2008) señala que “vivimos en una sociedad que plantea al sistema educativo demandas distintas de las tradicionales; en todos los ciudadanos estas demandas se encuentran relacionadas con el desarrollo de la capacidad de aprender a aprender a lo largo de toda la vida. Así, destaca que el problema no es la cantidad de información que los niños y jóvenes reciben, sino su calidad para transformarla en conocimiento y poder aplicarla a diferentes situaciones y contextos”.

Con esta teoría nos conduce a tomar muy en cuenta los comentarios de los estudiantes a y dirigentes donde vamos a desarrollar la investigación ya que de ello determinaremos si la cantidad de información recibida por los estudiantes está llena de coherencia y calidad sobre los recursos que tienen los estudiantes en relación a un deporte específico.

2.5. Fundamentación Axiológica.

Teoría de los Valores.-

TUSTON David (2009) La investigación está influida por los valores, pues el investigador parte involucrada en el contexto y sujeto de investigación contribuirá en este proceso, quien no se conformará con saber, sino que asumirá el compromiso de cambio, tomando en cuenta el contexto socio cultural en el que desarrolla el problema, respetando valores religiosos morales, éticos y políticos de todos quienes conforman la institución.

2.6. Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva.-

Jiménez y Ruiz, (2006). “Las investigaciones en el deporte relacionadas con los procesos cognitivos han ido aportando claridad y enriqueciendo la labor cualitativa de los profesionales en el área de la enseñanza y el entrenamiento del deporte, siendo los deportistas los receptores directos del conocimiento adquirido” (pag. 25)

Los individuos y deportistas usan la información que ha sido generada por fuentes externas (entrenadores) y fuentes internas (memoria). Esta información da pensamientos procesados, transferidos dentro de significados o patrones y combinan para formar juicios sobre el comportamiento. Para los deportistas poder tener un adelanto en su conocimiento sobre la preparación física especial debe hacerse de una manera eficaz y comprensible por los entrenadores dotando de materiales adecuados para su aprendizaje eficaz. El conocimiento es muy importante ya que toda persona siempre debe estar dispuesta a aprender y transmitir sus saberes a otras personas para que el mundo cambie en una forma positiva y todo problema sea resuelto con éxitos, no buscando intereses personales más teniendo en mente las relaciones unos entre otros.

2.7. Reseña Histórica del Baloncesto.

El baloncesto actual fue ‘inventado’ en diciembre de 1891, por James Naismith, un profesor de educación física canadiense. Naismith ideó el juego cuando era instructor en la Young Men’s Christian Association (YMCA), en la ciudad estadounidense de Springfield (Massachusetts). Su intención fue inventar un juego apropiado para hacer ejercicio en pista cubierta durante el invierno. Rápidamente, el baloncesto se extendió por Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo. El día 20 de enero de

1892 se celebra el primer juego. En ese entonces el grupo clase de Naismith era de 18 alumnos, por lo que cada equipo estaba constituido por 9 jugadores.

¿QUÉ ES EL BALONCESTO?

El baloncesto, o básquetbol, es un deporte de equipo. Dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos. ¿Cómo? Introduciendo una pelota en una de las dos cestas o canastas que están situadas, a cierta altura, en cada extremo de la pista. Gana el partido el que más puntos anota. Cada canasta normal vale dos puntos; si se logra desde determinada distancia, la canasta es triple: tres puntos (pero claro, ¡hay que tener mucha puntería!).

2.8. Fundamentos Técnicos.

Escuela Nacional De Entrenadores 2008, España manifiesta que, **“El Baloncesto, al jugarse en un espacio reducido y compartido entre los dos equipos, demanda agilidad mental, velocidad de ejecución, precisión y variedad en los movimientos y gestos técnicos, y dar mucha prioridad al juego colectivo. Su Reglamento de juego, en consecuencia, es bastante restrictivo. Su gran riqueza de gestos y movimientos técnicos y de aplicaciones tácticas, y las condiciones exigentes en las que se deben ejecutar, lo convierten en un deporte complejo y, por tanto, muy selectivo. No es fácil jugar al Baloncesto de manera simplemente intuitiva o basada sólo en las condiciones físicas innatas. Requiere un importante refinamiento en los gestos, (p10)**

Se puede utilizar la metáfora, no exenta de ironía pero cargada de verdad, de que al Baloncesto se juega con la cabeza y con los pies (y se usan las manos sólo para lo evidente), de todo ello, es fácil deducir la importancia que tiene el conocimiento y dominio de sus conceptos básicos, de sus principios elementales, tanto individuales como colectivos, con los que, en el proceso de aprendizaje del jugador, se acaban construyendo todas esas aplicaciones prácticas, que lo llevan a convertirse en un deporte de los más completos y espectaculares de nuestro tiempo.

Esos conceptos y principios son a los que denominamos Fundamentos. Y la técnica individual es el compendio teórico y sistematizado de todos los Fundamentos Individuales.

Como en la mayoría de los deportes de equipo, en el Baloncesto se distinguen dos fases durante el juego: ataque y defensa, según el equipo en cuestión esté en posesión del balón o no. Luego la primera gran división de los Fundamentos se hará atendiendo a esas dos fases del juego.

2.9. Fundamentos Ofensivos

2.9.1. Posición básica

El Comité Técnico de Guipuzcoana de Baloncesto indica que. “Posición natural y atenta. El jugador ha de tener una buena actitud, visión marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento el juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez”. (p14)

- Pies: separados aproximadamente al ancho de los hombros.
- Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.

- Piernas: rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo siempre en disposición de actuar.
- Tronco: recto e inclinado un poco hacia delante.
- Brazos: separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar.
- Cabeza: Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.

Es muy importante crear peligro a la defensa, tanto si tenemos el balón como si somos uno de los otros 4 jugadores restantes. Hay que jugar con la defensa, buscar líneas de pase, evitar que mi defensor ayude, realizar cortes, aclarados, bloqueos.

2.9.2. Posición básica del jugador en ataque con balón

Triple Amenaza: Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar. Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie) Flexionados, tronco recto, cabeza erguida, balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos. Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida)

2.9.3. Sujeción y dominio del balón

A de Torres y N. Arjonilla manifiestan.- **“La primera condición que ha de cumplir el agarre del balón es que los dedos estén separados todo lo posible, especialmente el meñique y el pulgar: se intenta**

abarcando la mayor superficie de balón posible, pretendiendo “coger” el balón con los dedos, no llevarlo “posado” en la mano o presionado con las palmas de las manos. El balón toma contacto con toda la superficie de la mano, especialmente con la de los dedos, con toda la superficie de los dedos, con la excepción del triángulo central de la palma de la mano (cuenco de la mano)”. (p.14)

Se diferencian dos tipos de agarre según la colocación de las manos sobre el balón:

Simétrico.- En el que las dos manos tienen la misma categoría, se enfrentan pero no “haciendo espejo” exactamente, sino acercando ligeramente los dedos pulgares. Los dedos apuntan hacia arriba o hacia delante, nunca hacia atrás (salvo los pulgares).

Asimétrico.- Donde una mano adquiere el protagonismo en el gesto, sirviendo la otra de ayuda en la sujeción. La principal se coloca detrás del balón con los dedos hacia arriba y la secundaria hace aproximadamente un ángulo de 90° y se coloca un poco lateralmente y con los dedos hacia delante.

2.9.4. Desplazamientos

Antonio De Torres y Nieves Arjonilla, (2007) manifiestan.- que los desplazamientos tienen su derivación en las siguientes características.-

- Paradas.-Se llama parada a la acción motriz de detenerse cuando el jugador está desplazándose y estas paradas pueden ser de dos tipos:

- En un tiempo.-Cuando en la caída ambos pies contactan con el suelo simultáneamente.
- En dos tiempos.-Cuando en la caída los pies contactan con el suelo alternativamente (primero un pie y luego el otro).
- Pivotes.-Se entiende por pivotar, el gesto de girar sobre la punta de un pie que permanece fijo mientras el otro empuja el suelo para dar el impulso de giro. El pie fijo se denomina “pie de pivote” y se debe levantar ligera-mente su talón para permitir el giro sobre la parte anterior del pie.
- Arrancadas.- Salidas o arrancadas son los movimientos realizados por el jugador estático para iniciar su desplazamiento, buscando, además, adquirir cierta ventaja sobre el adversario.
- Abierta o directa.- Se sale por el mismo lado del pie que da el primer paso
- Cruzada.- Se sale por el lado contrario del pie que da el primer paso.
- En reverso.- Se realiza un pivote de reverso, cambiando el peso corporal al pie de salida y arrancando a la vez que el pie de apoyo pivota para orientar el cuerpo en la dirección de salida.
- Cambios de ritmo.-Se entiende por cambio de ritmo una aceleración o deceleración brusca y sorpresiva en la velocidad de desplazamiento del sujeto. En la deceleración se puede llegar a la parada total para arrancar inmediatamente, lo, que se denominaría “parar y seguir”.
- Cambios de dirección.-Consisten en variar la dirección del desplazamiento de forma explosiva y sorpresiva y, salvo muy escasas y puntuales ocasiones, incluyen un cambio de ritmo (aceleración).(p.15)

2.9.5. El Tiro

José A. Pérez Fundamentos y generalidades del baloncesto Alicante España 2006 editorial club universitario. Comenta, **El tiro no es un medio, es un fin en sí mismo. Nos encontramos con que fundamentalmente este aspecto requiere de precisión. En cada ataque el tiro es un fin, debemos obtener el mejor tiro posible, la intención que deseamos puede ser variada: que lance un determinado jugador, la intención de un determinado ángulo de tiro, el tipo de puntuación (valor del tanteo). Todas estas series de intenciones hay que trabajarlas (pg. 45)**

Dentro de enseñanza de la técnica de lanzamiento nombraremos los lanzamientos básicos que desarrollaremos con nuestros jugadores.

- Lanzamientos en Carrera.
 - De Frente O Básico
 - Lateral O De Medio Gancho
 - En Bandeja
- Lanzamientos desde Parado.
 - Sin Salto (Tiro Libre)
 - Con Salto

2.9.6. El Bote.

Arjonilla N, (2007), manifiesta.- **Botar (o “driblar”) consiste en lanzar el balón contra el suelo para que rebote y vuelva a la mano del que lo lanzó, una vez o**

varias seguidas sin llegar a cogerlo entre una y otra..
Botar constituye el único método permitido por el Reglamento de juego para que el jugador con el balón se desplace manteniendo la posesión del mismo (el hecho de botar el balón no supone que el que lo bota pierda su posesión en la fase de rebote del balón en el suelo y vuelta a la mano). (p26)

2.9.7. El Pase.

De Torres A, (2011) comenta, “Acción entre dos jugadores de un mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control del balón al otro. Es el principal fundamento para el desarrollo del juego de equipo. En él se debe basar principalmente el avance y movimiento del balón para alcanzar el objetivo del ataque: conseguir una buena ocasión de tiro.” (p33)

A continuación se expone un cuadro con una sucinta clasificación de tipos de pases según diferentes criterios.

- Según La Trayectoria Del Balón
 - Picado
 - Directo
- *Según Su Longitud*
 - Largo
 - Medio
 - Corto
 - Mano A Mano
- *Según La Ejecución Del Pasador*

Con Dos Manos

- De Pecho
- Sobre La Cabeza

Con Una Mano

- Sobre La Cabeza (Béisbol)
- Desde La Posición De Tiro
- De Pecho
- Lateral

2.9.8. La Finta.

Ortega Vila, (2010), nos dice, **“Entendemos que la finta es un engaño que realiza un deportista para hacer creer una acción, con una intencionalidad concreta, teniendo prevista una siguiente acción eficaz, en caso de que el adversario sea engañado, Respecto al momento en que un jugador con balón puede realizar una finta, distinguimos que la puede hacer: antes de botar, durante el bote y después de botar.”**(p. 54)

2.9.9. El Bloqueo.

El Comité Técnico de Guipuzcoana de Baloncesto, (2010), manifiesta **“El bloqueo es un movimiento ofensivo cuando se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo, obteniendo una ventaja, la iniciativa sobre la defensa. El bloqueo se puede realizar tanto al jugador con balón (bloqueo directo), como a cualquier otro que no lo tenga (bloqueo indirecto). También es un movimiento, fundamento ofensivo como defensivo muy utilizado, especialmente para conseguir capturar los rebotes defensivos y dejar transitar con mayor**

libertad al jugador más hábil del equipo o para hacer un lanzamiento. (p. 60)

2.1. Fundamentos Defensivos

Escuela Nacional De Entrenadores Técnico Deportivo De Primer Nivel En Baloncesto (2010) nos dice que. **“La condición definitoria del hecho de encontrarse un equipo en la fase de defensa es no estar en posesión del balón. Esto hace que no se requiera la misma precisión en los gestos y acciones que cuando se dispone de él, por lo que una primera característica de los Fundamentos Individuales de defensa es que, en general, no son tan complejos de ejecutar como los de ataque. Por ello, en defensa es más fácil enmendar inmediatamente los pequeños errores en su ejecución, es más fácil conjuntar las acciones individuales en el marco del juego de equipo y es más fácil enmascarar ciertas carencias individuales o de conjunto (es menos selectiva). En contra, sin embargo, tiene una clara falta de aliciente para la mayoría de los jugadores principiantes, precisamente por la falta del protagonismo individual que da tener balón. En defensa prima el trabajo colectivo y eso es difícil de transmitir y de aceptar”.** (p52)

2.1.2. Posición básica defensiva

Diputación Foral De Gipuzkoa edición (2008), nos dice **“Los pies deben estar separados algo más que la anchura de los hombros. Con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies, los talones sólo**

rozan al suelo. Con las piernas flexionadas. La posición de nuestras piernas nos debe proporcionar un equilibrio, estabilidad para reaccionar con prontitud. El tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante. Los brazos semiflexionados con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas hacia adelante o hacia el balón. La cabeza debe estar alta y atentos a todo lo que ocurre en el campo. (p71)

2.1.3. Rebote defensivo

Plan De Tecnificación Del Baloncesto Escolar (2010), manifiesta que **“El primer paso es ganar la posición al adversario, que en defensa se denomina bloquear el rebote. Es decir, colocarse entre él y la canasta, lo que en este caso tiene la ventaja de que, normalmente, será el defensor el que esté ya colocado entre el reboteador y el aro, así que la lucha será por mantener esa ventaja. Sin embargo, el defensor estará de espaldas al aro y para coger el rebote tiene que pivotar para ponerse de frente a él. En ese pivote se va a producir el bloqueo del rebote propiamente dicho.** (p86)

Se parte de dos posibles ubicaciones del atacante en el campo desde la que hay que bloquearle el rebote:

- a) Desde una posición interior
- b) Desde el perímetro

Jamás debemos conceder un segundo tiro,. Cuando hablamos de este tipo de rebote no hay más remedio que referirse al bloqueo de rebote.

- Bloqueo de rebote:
Consideraciones:
 - Deben efectuarlo todos los jugadores.
 - Jamás se mirará el balón hasta haber bloqueado.
 - Hay que ser contundente.
 - Hay que mantener el bloqueo.
 - Ir a por el balón sólo después de haber bloqueado y si está en nuestra zona.
 - No cometer faltas (agarrar, empujar, etc.)

2.1.4. Entrenamiento

Jürgen Weineck (2011) nos manifiesta.- El concepto “entrenamiento” se utiliza en la lengua coloquial para los ámbitos más diversos y se suele utilizar en el sentido de un proceso de ejercicio que busca un grado más o menos acentuado de mejora en los objetivos de cada momento. En un sentido muy general Martin (1977, 14) considera el entrenamiento como un proceso que origina un cambio de estado (físico, motor, cognitivo, afectivo). (p15)

2.1.5. Proceso de entrenamiento

Sady Oviedo Marinovic (2010) nos comenta que.- Es el ajuste a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización del entrenamiento con el objetivo de mejorar el rendimiento,

2.1.6. Métodos del entrenamiento

Continuos invariables

Forteza de la Rosa, (2001) nos comenta que **“En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se**

aplican en la dirección estandarizada de sus parámetros externos. Se emplean por lo general con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica, teniendo como base los ejercicios cíclicos y acíclicos (fundamentalmente los primeros), determinado por una ejecución prolongada del ejercicio invariable con una intensidad moderada, situada entre 75 y 85 % de la intensidad máxima, entre 130 y 150 pulsaciones por minutos". (p69)

Método continuo

VARIOS (2008). Se caracteriza por la aplicación de una carga interrumpida, es decir sin pausa o periodos de descanso durante el trabajo. La duración del trabajo suele ser prolongada y el efecto de entrenamiento se basa primordialmente en ello, durante lo cual se generan constantemente adaptaciones fisiológicas. Se consiguen ejecuciones más económicas de movimiento y mejoras fisiológicas en los sistemas orgánicos. A nivel coordinativo se consigue la autorregulación del gesto motor aplicado y a nivel psicológico, en un acostumbamiento a la monotonía del trabajo:

- a) método continuo uniforme.
- b) Método continuo variable

Método Fartlek

Alma Fuerte (2010) Sistema de entrenamiento desarrollado por el sueco Gosta Holmer y posteriormente popularizado por Gosta Olander. El término fartlek describe una clase de juegos de velocidad que conviene hacer en terreno variado donde el corredor pueda cambiar el paso,

acelerar, correr a distintos ritmos, cambiar la frecuencia cardiaca, la amplitud de zancada, etc. Es un sistema mixto donde se alterna el trabajo aeróbico con la actividad neuromuscular por medio de los cambios de ritmo.

Método de Entrenamiento con Intervalos (Método Interválico)

Sergio Peinado 2012 Se denomina así por el hecho de que es una unidad de trabajo que se divide en partes, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo mediante múltiples repeticiones fragmentadas por períodos de reposo o recuperación (pausas). En atletismo, esto significa realizar carreras relativamente cortas, con una pausa de recuperación entre ellas. Representa un tipo de trabajo o entrenamiento en el que se genera un cambio sistemático entre el esfuerzo al realizar un esfuerzo, seguido de su pausa o recuperación. En la pausa es donde radica la eficiencia de trabajo. El método de intervalos puede definirse como intensivo o extensivo según la duración del trabajo

2.1.7. Principios del entrenamiento.

El entrenamiento tiene que ser considerado como un todo único que repercute o se aplica a la persona en su globalidad: física, psíquica, intelectual, etc. Hay que considerar que el organismo funciona como algo inseparable. Cada órgano, aparato y sistema están correlacionados con el otro. De aquí la importancia de prestar atención al desarrollo de los distintos sistemas circulatorio, respiratorio, endocrino, alimentación y de movimiento. Atendiendo a la unidad del deportista y el trabajo a desarrollar, esto nos va a llevar a los otros principios del entrenamiento.

- **Principios de la generalidad o multilateralidad.**

Mazzeo E. comenta que para lograr altos resultados deportivos, en los primeros años de entrenamiento debe predominar el trabajo general y

polifacético, dejando paso posteriormente al entrenamiento especializado en un deporte determinado. El desarrollo multilateral es la base fundamental para el ulterior alto rendimiento. El desarrollo multilateral del deportista se refiere a la mejora de las cualidades de voluntad y esfuerzo; y al desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales.

- **Principio de Continuidad**

Hernández. Fabrizzio (2009) PRENSA GRAFICA Uno de los principios de entrenamiento más importantes es el de “continuidad”. En la actividad física dedicada a la musculación o fisicoculturismo, el principio de continuidad debe reunir algunas características importantes:

1. Fija el final de un estado físico y el inicio de otro.
2. Promueve el efecto de supercompensación, para el desarrollo de la fuerza y por ende el desarrollo muscular.
3. Permite el tiempo suficiente a los músculos para poderse desarrollar por medio del descanso.

La continuidad es necesaria para lograr los objetivos corporales, después de 4 días que no hemos entrenado el cuerpo comienza una pérdida importante de masa muscular y las condiciones físicas de los entrenos anteriores no continúan siendo predominantes para el inicio de los posteriores...

- **El Principio de individualidad**

JUAN FRAN ANDREU (2012) El entrenamiento deportivo es un proceso largo en el tiempo, que busca la mejora del rendimiento del deportista, proceso que el entrenador debe controlar, regular y programar

atendiendo a unos principios o premisas: los llamados Principios del entrenamiento deportivo.

- **Principio de especificidad**

GERMAN GARCIA (2010) El cumplimiento de ejercicios específicos producirá efectos biológicos específicos y adaptaciones al entrenamiento dentro del cuerpo que serán únicos para la actividad realizada para ese organismo en ese tiempo específico. Entréne para correr y usted será bueno para la carrera- entréne para levantar pesas y será bueno para eso. Ambas cosas no son intercambiables; e incluso dentro de la carrera, si usted se entrena para 100mts no será eficaz para correr una maratón. El concepto de especificidad es reforzado por el hecho bioquímico de que todos y cada uno de los tipos de ejercicios que el hombre es capaz de realizar tienen una específica fuente energética y una específica necesidad de oxígeno que determina:

*- Tipo de trabajo cumplido.

*- Promedio en que puede cumplirse.

*- Lapso en que puede cumplirse contra una resistencia dada en un promedio dado.

- **Principio de sobrecarga**

Antonio Pozo Sánchez (2010) Cuando realizamos un ejercicio o actividad regularmente, nuestro cuerpo se adapta a esa carga. Eso quiere decir que ese ejercicio o actividad deja de ser estimulante para seguir desarrollando nuestra condición física. Por lo tanto si entrenamos siempre de la misma forma (mismas repeticiones, mismo peso, misma duración,

etc.) llega un momento en el que no mejoramos. El principio de sobrecarga o de progresión del entrenamiento nos dice que hay que ir aumentando paulatinamente el volumen y/o la intensidad del ejercicio (por ejemplo, correr más tiempo o el mismo tiempo a mayor velocidad).

En el año 300 a.C., Milón de Crotona demostró este principio levantando un ternero sobre su espalda cada día, hasta que éste llegó a ser un toro.

- **Principio de regularidad**

Una vez que el deportista estableció un hábito diario de entrenamiento, es difícil que no mejore. Lo difícil es precisamente asegurarse que los atletas logren ese hábito. Para logros apreciables en el mejoramiento del rendimiento cardíaco, el entrenamiento de la resistencia deberá emprenderse, por lo menos, tres o cuatro veces por semana, proporcionando de esta manera una sobrecarga y una recuperación adecuadas al mismo tiempo que coherentes. Los atletas más avanzados necesitan evidentemente algo más exigente. Los ejercicios para el desarrollo cardíaco se refieren a un nivel de trabajo de intensidad suficiente para elevar la actividad cardíaca hasta un nivel que suscite un efecto de entrenamiento respecto de la capacidad de resistencia del organismo. De modo parecido al atleta se le exige apreciables logros de fuerza, o sea la aptitud para vencer o mover cargas, para operar en una resistencia de tensión que sea mayor que el 60% de una sola contracción máxima sobre una base regular de tres o cuatro veces por semana.

- **Principio de progresión**

ICARITO (2012) Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de

condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. También recibe el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista

- **Principio de recuperación**

J. M. Prieto (2013) Los periodos de recuperación son esenciales tanto en el transcurso de una sola sesión de entrenamiento como durante todo el año. La recuperación, tras una carga de entrenamiento evolucionará siguiendo 4 etapas (Carlisle, 1996):

Disminución de la capacidad funcional.

Restauración.

Supercompensación.

Estabilización (niveles ligeramente superiores a los iniciales).

2.1.8. Contenidos del entrenamiento.

Perini S. y L. Dell'All (2009) Los contenidos hacen referencia a los ejercicios que llevara a cabo el entrenador dependiendo de la meta que desee alcanzar el deportista. (Fernando Navarro y Osvaldo Arsenio, Natación II).

Se clasifican en:

- Contenidos generales: Son todos aquellos ejercicios que no tienen transferencia directa a la técnica de un deporte específico. A su vez estos se dividen en: o

- Contenidos específicos: son aquellos ejercicios que acentúan el trabajo de las capacidades motoras específicas del deporte practicado. Son utilizados en gran medida por los deportistas de alto nivel en todas las fases del entrenamiento. (Ejemplo: pasadas en el parque o los entrenamientos en la ruta con la bicicleta)

- Contenidos competitivos: Son todos aquellos ejercicios que buscan la realización de acciones motrices iguales a la competencia deportiva. (Ejemplo: entrenamientos en el río, realización del circuito de la competencia por tramos o analizando diversos momentos del mismo como lo hemos hecho nosotros para el triatlón de Rosario).

2.1.9. Objetivos del entrenamiento

Weineck J. 2011, nos comenta, Los objetivos del proceso sistemático de entrenamiento pueden ser las capacidades, destrezas, cualidades, actitudes, etc. Distinguimos entre:

- Objetivos de aprendizaje psicomotor Incluyen, por una parte, los factores de condición física como la resistencia, fuerza, velocidad y sus categorías subordinadas, y por otra parte, las capacidades y destrezas coordinativas (técnicas), que constituyen el núcleo del proceso de aprendizaje motor.

- Objetivos de aprendizaje cognitivo Incluyen sobre todo los conocimientos de tipo táctico y técnico, pero también los fundamentos generales para la optimización del entrenamiento.
- Objetivos de aprendizaje afectivo Los objetivos de aprendizaje afectivo son la fuerza de voluntad, la superación y el dominio de uno mismo, la capacidad para imponerse, etc.; se encuentran en constante interacción con los factores de rendimiento físicos, o bien suponen una limitación para éstos. (pg. 20)

2.8. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El plan de investigación fomentó sus teorías en libros recopilados desde el año 2010 hasta la actualidad para que las teorías estén respaldadas por esta rica bibliografía que se la ha ido recopilando para que las definiciones conceptuales estén respaldadas por autores con previas investigaciones que permitan ayudar con el propósito de fomentar y respaldar la investigación

La investigación también se respaldó por los reglamentos oficiales del baloncesto, los mismos que son elaborados por el comité Central (FIBA) Federación Internacional De Baloncesto Asociado legalmente aprobado en el año 2010 en San Juan De Puerto Rico 17 de Abril entrando en vigencia el 1 de octubre de ese mismo año.

Para recapitular el baloncesto a nivel colegial que es donde podemos cimentar una rica fundamentación teórica y desencadenar la practica a nivel institucional de los establecimientos de secundaria se procuró validar toda la información con libros de estudios basados en el deporte mencionado para que no solo estudiantes también los entrenadores se interesen más por este deporte y de pronto poder ayudar con un programa de actualización en la ciudad sobres este deporte.

También para dar mayor validez y riqueza teórica a la investigación se recurrió a las bases teóricas y científicas que se encontraron encaminadas a lograr una investigación documental acerca de la planeación metodológica de los fundamentos de la iniciación y desarrollo del baloncesto cuyos conceptos serán tomados de libros, revistas, manuales, internet, la misma que fue recopilada, clasificada y analizada para que sirva de sustento conceptual y teórico.

2.9. GLOSARIO DE TÉRMINOS.

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

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

Cualidades Físicas: Son los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Defensa de zona.- Sistema defensivo en el que los jugadores en misión de defensa, se colocan en zonas anteriormente asignadas.

Defensa individual.- Sistema defensivo en el que cada jugador tiene asignada la defensa de otro del equipo contrario.

Deporte.- Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Desplazamiento.- Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores. Por supuesto, es necesario obstaculizar algún jugador para impedir que éste logre su cometido, encestar la pelota.

Drible.- Avanzar botando el balón.

Drible de avance.- Cuando el drible se efectúa en acción de ataque.

Drible de protección.- Cuando el drible se efectúa como acción defensiva.

Drible de retención.- Cuando el drible se efectúa mientras se espera la ejecución de un movimiento determinado.

Evaluación.- Valoración y calificación del proceso educativo, cuyo objetivo es ofrecer la información necesaria para mejorar dicho proceso.

El Dribling.- mediante el regate o "drible" (del inglés, drible: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

El pase.- Fundamento muy poco trabajado. Trabajamos mucho la parte mecánica pero poco la parte real del juego. Un equipo carece de buen juego de ataque si no tiene dominio de los pases. La rapidez de los

desplazamientos del balón favorece al juego de equipo. Los partidos se pierden por las pérdidas de balón. Un buen pase es 1/2 canasta.

El pivote.- Consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha. El pivote se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos.

El rebote.- Se indica como toda acción en procura del balón después que ha rebotado en el tablero y/o en el aro. A mayor cantidad de rebotes, más posibilidades de control de la pelota y por ende más oportunidades de encestar.

El tiro.- El buen jugador de baloncesto tiene que dominar tanto el tiro, como el pase, como los fakes o amagues y no hay que olvidarse de la defensa.

Juego.- Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferenciación demasiado clara.

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

Pase.- Es el lenguaje del ataque y consiste en el movimiento del balón de un jugador a otro, mediante un lanzamiento o bote.

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

Pared.- Es una táctica o movimiento ofensivo en el que un jugador pasa a un compañero, e inicia un corte hacia el aro, esperando le sea devuelto.

Pivotar.- Movimiento que realiza un jugador en posesión del balón y que consiste en mantener un pie en permanente contacto con el suelo, mientras con el otro da un número cualquiera de pasos.

Plan.- Conjunto esquemático y ordenado de las acciones con las que se pretende llevar a cabo un proyecto.

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

2.10. Interrogantes de la Investigación

- ¿Cuáles son los fundamentos ofensivos y defensivos del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes de los décimos años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012?

Los fundamentos ofensivos y defensivos son:

Posición básica, en ataque, sujeción y dominio del balón, pase, tipos de pase, boteo de protección, de avance y protección, bloqueo, rebote ofensivo, y el tiro como fundamentos ofensivos y como defensivos posición básica en ataque, rebote.

- ¿Cuál es el conocimiento que poseen los estudiantes de los décimos años del Instituto Superior Nelson Torres sobre los fundamentos técnicos del baloncesto?

El conocimiento que poseen los estudiantes es mínimo sobre los fundamentos técnicos del baloncesto ellos lo asocian con el fútbol y con las palabras más comunes que se escucha del baloncesto.

- ¿Cuál es el proceso de entrenamiento del baloncesto de los estudiantes de los décimos años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012?

Los estudiantes y deportistas del instituto actualmente no tienen un proceso de entrenamiento para ninguna de las categorías de baloncesto.

2.10. Matriz Categorial.

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicador	
<p>Es la base fundamental para llevar a cabo un movimiento deportivo de forma correcta y eficaz, La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con un ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de resolución más oportuna de problemas.</p> <p>El entrenamiento deportivo es un</p>	Fundamentos Técnicos	Ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> • Postura básica • Dominio del balón • Desplazamientos • El tiro • El bote • El pase • Fintas • Bloqueos • Rebote 	
		Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> • Postura básica • Bloqueos • Rebote 	
		Métodos	<ul style="list-style-type: none"> • Continuo • Extensivo • Intensivo • Variable • Fartlek • Fraccionados • Interválico • Repeticiones 	
		Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Declarativos • Procedimentales • Aptitudinales 	
		Proceso de Entrenamiento	Principios Planificación	<ul style="list-style-type: none"> • de la unidad funcional. • de la especificidad • de la sobrecarga • de la continuidad • de la recuperación • de la individualidad.
			Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • General • Especial • Competitiva • Transitoria

<p>proceso completo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva</p>		<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Generales • Específicos • Técnica • Táctica • psicológica
--	--	-------------------	---

CAPITULO III

3. Metodología De La Investigación

3.1. Tipo De Investigación

La investigación que se realizó fue de carácter cuali-cuantitativa de tipo descriptivo, porque nos permitió establecer nuestros puntos de donde pudimos empezar nuestro estudio para establecer un artículo más profundo del problema en relación con el conocimiento que poseen los estudiantes acerca del baloncesto en el Instituto Superior Nelson Torres.

Los objetivos específicos trazados permitieron alcázar el objetivo general, que por su modalidad fue un plan factible en todos sus sentidos porque se halló inmerso, directamente con la institución educativa, se describió, analizó y además con todo lo reunido se interpretó la posición actual del problema y la propuesta que nos conduce a una investigación de campo de carácter bibliográfico que esta nos ayudó para tomar en cuenta varios aspectos que nos llevaron a encontrar posibles soluciones.

La investigación fue de tipo cualitativa porque se tomó muy en cuenta la opinión de las personas que fueron investigadas las mismas que nos ayudaron con sus respuestas debidamente procesadas a sustentar y validar nuestras preguntas de la investigación planteada.

Fue cuantitativa porque se utilizó las interpretaciones y análisis estadístico matemático que nos permitió valorizar el estudio de las respuestas y poder interpretar los resultados que se obtuvieron.

3.2. Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación que se utilizó para este estudio, fue de tipo descriptivo de corte transversal, porque estuvimos en el lugar de los hechos recolectando la información.

3.3. Investigación de campo.

Esta es una investigación de campo porque nos dirigiremos al Colegio que es el lugar donde se halló inmersa la indagación porque son los estudiantes los involucrados directamente con este plan de investigación y no solo nos ayuden a encontrar respuestas a este tema de exploración también podemos encontrar otros más en relación con el se pretende tratar.

3.4. Investigación bibliográfica.

Esta investigación fue bibliográfica porque se tomó muy en cuenta para encaminar la investigación y sustentar algunas de las teorías con libros, revistas, tesis relacionadas, con lo que se pudo encontrar con sustentos científicos para darle el realce pertinente a la investigación.

3.5. Métodos de la Investigación

La realización del plan involucró metodologías tanto para el área de Baloncesto, como en el análisis, síntesis y conclusiones de la investigación, entre otras que fueron empleadas en el desarrollo del proceso, así como también métodos empíricos.

3.6. Métodos teóricos

Método científico.- Nos ayudó en la organización y para darle una forma

científica en referencia a libros de autores para su desarrollo ordenado, conciso y formal.

Histórico lógico

Este método nos ayudó con el estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio o ley general que los rige para organizar los antecedentes donde se realizó la investigación y darle un orden lógico a los mismos.

Método inductivo

El presente método de estudio nos permitió investigar en la institución educativa a la cual se llegó, nos permitió encontrar los pros y las contras de cómo iniciar o mejorar los procesos de entrenamiento del instituto.

Método deductivo

El método fue aplicado en el plan de trabajo ya que partimos de una base histórica que permitió el debido estudio formular proyecciones, medir su grado de factibilidad del mismo y alcanzar los objetivos trazados.

Método Analítico

Este método se aplicó en las diversas etapas del proyecto, se empezó realizando un diagnóstico de la situación actual referente al ámbito deportivo en el que se desenvolvía en esos momentos para luego desarrollar un estudio de circunstancias y poder determinar los fundamentos y las técnicas necesarias que deberían implementarse.

Método Sistemático

Con este método se pudo sistematizar toda la información para elaborar un trabajo no extenso casi imposible para que cualquier persona lo pueda leer.

Método Estadístico

Se lo aplicó en la formulación y elaboración de la muestra, aplicando en la tabulación y deducción de los gráficos en base a las encuestas realizadas.

3.7. Técnicas

Para la realización del plan se utilizó las siguientes técnicas:

- Encuesta
- Observación

3.8. Instrumentos

- Cuestionario

Se lo aplicó a todos los estudiantes de los décimos años del instituto tecnológico superior en mención.

3.9. Población.

Nuestra población o universo estuvieron conformados de cuatro paralelos de los estudiantes de los décimos años y los profesores de cultura física del Instituto Superior Nelson Torres.

3.10. Muestra

INSTITUTO TECNOLOGICO SUPERIOR NELSON TORRES			
PARALELOS	SEXO		TOTAL
	H	M	# AxP
A	26	10	36
B	41	6	36
C	40	5	40
D	43	8	38
PROFESORES	4	0	4
TOTAL	123	29	152

Se tomó a consideración cuatro paralelos de los décimo años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres tanto hombres como mujeres para realizar la investigación, los mismos que suman 29 mujeres y 123 hombres los que en su totalidad suman 152 deportistas y 4 profesores de cultura física ubicados en la sección matutina y vespertina dando un total de 156 personas a investigar.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados de la encuesta que se realizaba a los estudiantes de la investigación, fueron tabulados, organizados, procesados en base a los objetivos planteados, y expresados mediante frecuencias y porcentajes, además se realizó el análisis e interpretación de resultados de dichas encuestas, con el fin de seguir paso a paso con nuestros objetivos establecidos previamente en la elaboración de nuestro plan

Ejecutada la investigación de campo se obtuvo los siguientes resultados:

En base a las preguntas de la encuesta que se realizó en el Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres sobre el conocimiento que poseen los estudiantes de los décimos años sobre los fundamentos técnicos del baloncesto y si los profesores de cultura física cuentan con un determinado proceso de entrenamiento previo a la participación en algún evento deportivo tenemos a continuación los resultados.

Pregunta N: 1

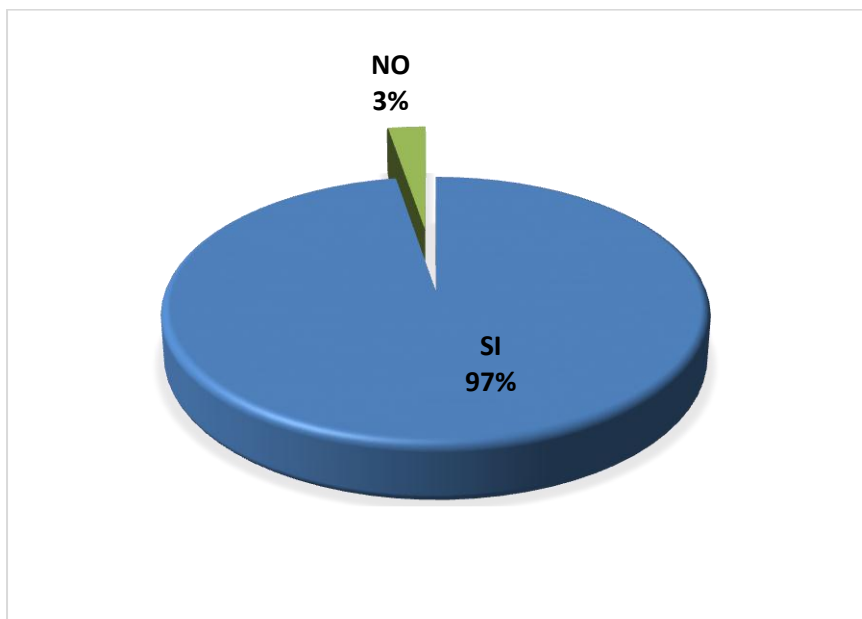
1. ¿Alguna vez has jugado baloncesto?

TABLA #1

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	146	97
NO	4	3
TOTAL	150	100

Fuente: encuestas
Elaborado por: Paulo Gudiño

GRAFICO # 1



Fuente: Tabla # 1
Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación:

En relación a la pregunta obtenemos que casi el total de los estudiantes encuestados han jugado baloncesto alguna vez en el trayecto de su vida estudiantil.

Pregunta N: 2

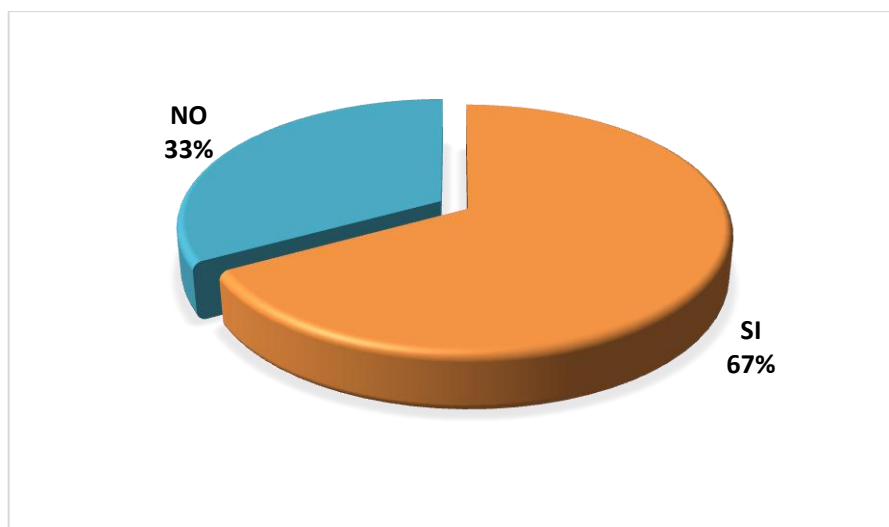
¿Practica usted con frecuencia dentro de su institución educativa el baloncesto?

TABLA # 2

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	118	67
NO	58	33
TOTAL	176	100

Fuente: encuestas
Elaborado por: Paulo Gudiño

GRÁFICO # 2



Fuente: Tabla # 2
Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

Se pudo evidenciar que más de la mitad de los encuestados a jugado baloncesto dentro de la institución educativa, y un poco más de la cuarta parte de ellos no lo ha hecho dentro de la institución educativa.

Pregunta N: 3

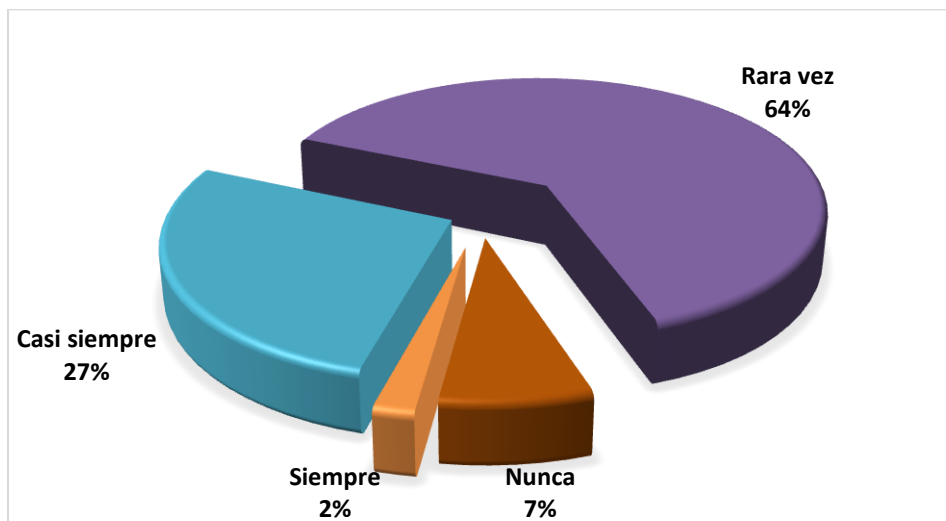
¿Dentro de las clases de educación física has jugado baloncesto?

TABLA # 3

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	2
Casi siempre	41	27
Rara vez	95	64
Nunca	11	7
Total	150	100

Fuente: encuestas
Elaborado por: Paulo Gudiño

GRÁFICO # 3



Fuente: Tabla # 3
Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

Coincide un considerable número de más de la mitad de ellos en que rara vez han jugado baloncesto en sus horas de educación física, y una cuarta parte de ellos destaca que casi siempre practican el básquet en sus horas de educación física, una pequeña cantidad de ellos comenta que nunca han realizado dicha actividad en sus horas de educación física.

Pregunta N: 4

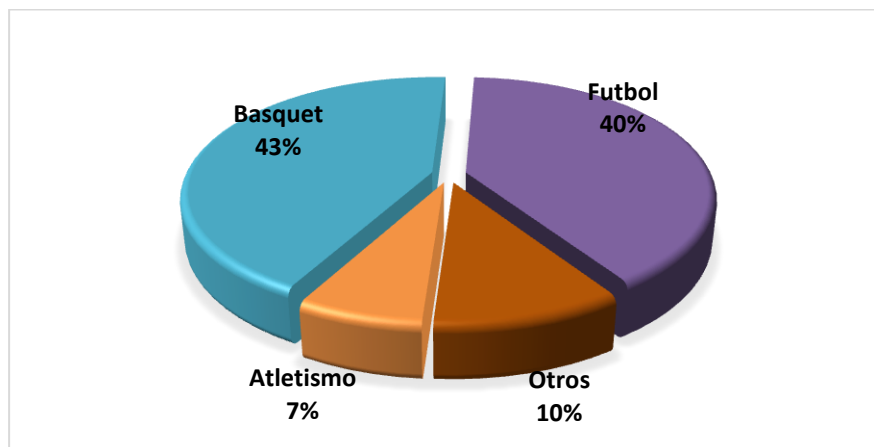
¿A participado usted en la selección deportiva de su institución indique en que disciplina?

TABLA # 4

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ATLETISMO	12	7
BASQUET	74	43
FUTBOL	69	40
OTROS	18	10
TOTAL	180	100

Fuente: encuestas
Elaborado por: Paulo Gudiño

GRÁFICO # 4



Fuente: Tabla # 4
Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

En base a el analisis consideramos que el básquet y el futbol son las disciplinas de mayor tendencia entre los estudiantes con casi la totalidad del 100% de los encuestados se reparten entre las dos casi mitad y mitad, dejando a otras disciplinas y al atletismo con una mínima cantidad que nos refleja que los dos deportes antes mencionados son de la preferencia de los encuestados.

Pregunta # 5

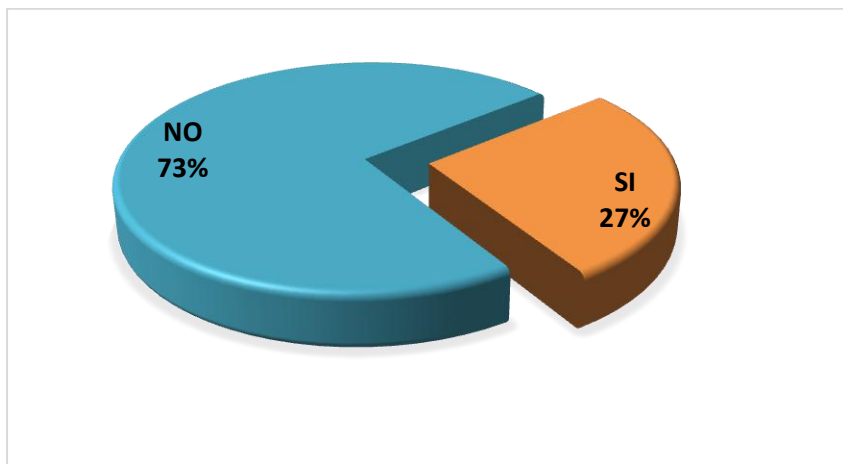
¿Participa usted fuera de sus horas de estudio a la práctica del deporte en una escuela de formación deportiva?

TABLA # 5

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	41	27
NO	111	73
TOTAL	150	100

Fuente: encuestas
Elaborado por: Paulo Gudiño

GRAFICO # 5



Fuente: Tabla # 5
Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

En base a los resultados obtenidos encontramos que la cuarta parte de los encuestados nos indica que dedica un poco de su tiempo a la práctica de su deporte favorito fuera de las tareas curriculares diarias y dejando al resto de los encuestados que es un porcentaje considerable de más de la mitad de ellos que fuera de su institución no dedican un mínimo de su tiempo a la práctica de un deporte determinado.

Pregunta # 6

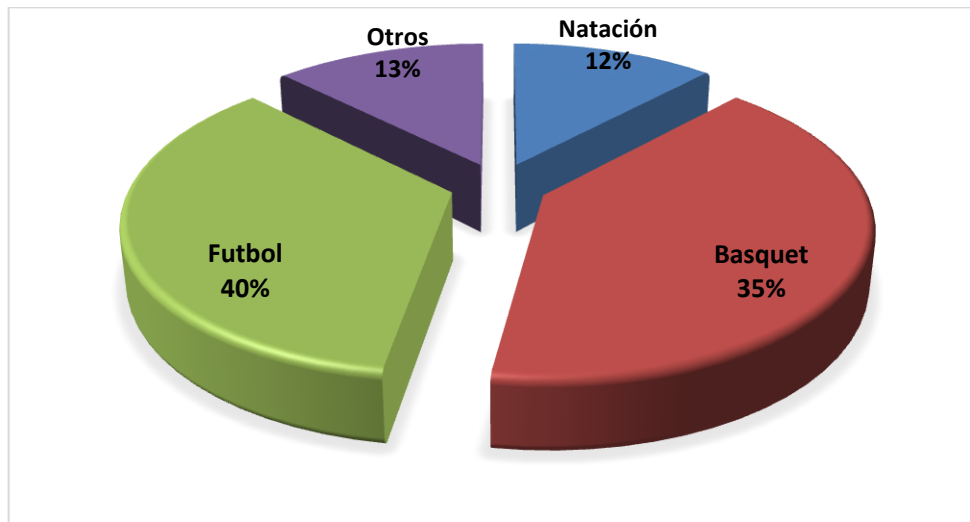
¿De la siguiente lista de deportes cuál de ellos practica en sus horas libres?

TABLA # 6

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Natación	24	12
Básquet	70	35
Futbol	81	40
Otros	25	13
Total	201	100

Fuente: encuestas
Elaborado por: Paulo Gudiño

GRÁFICO # 6



Fuente: Tabla # 6
Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

Se pudo evidenciar que en las horas libres de los estudiantes le dedican su tiempo a deportes como el futbol con un poco menos de la mitad de los encuestados, al basquet con un número considerable de más de la cuarta parte de ellos resignando a la alternativa otros y la natación que entre las dos opciones suman una cuarta parte de los encuestados lo que nos da un resultado de que por lo menos en sus horas libres practican estos deportes.

Pregunta N: 7

¿Sabe usted como se juega el baloncesto?

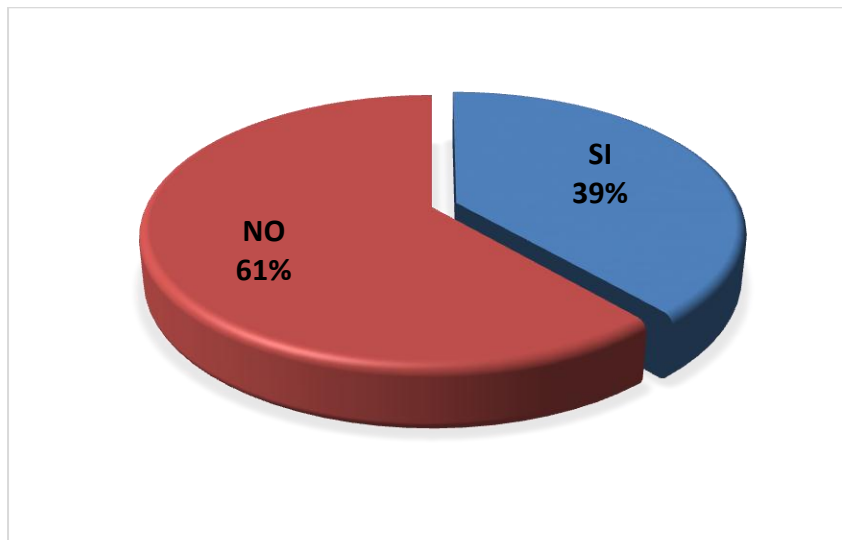
TABLA # 7

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	39
NO	92	61
TOTAL	150	100

Fuente: encuestas

Elaborado por: Paulo Gudiño

GRAFICO # 7



Fuente: Tabla # 7

Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

Se pudo determinar que un buen porcentaje de más de la mitad de los encuestados son nulas las nociones de cómo se practica el básquet de una forma adecuada y el resto de los encuestados afirma que no sabe cómo se juega el baloncesto.

Pregunta N: 8

¿De las siguientes opciones cuales considera usted que corresponden al deporte del baloncesto?

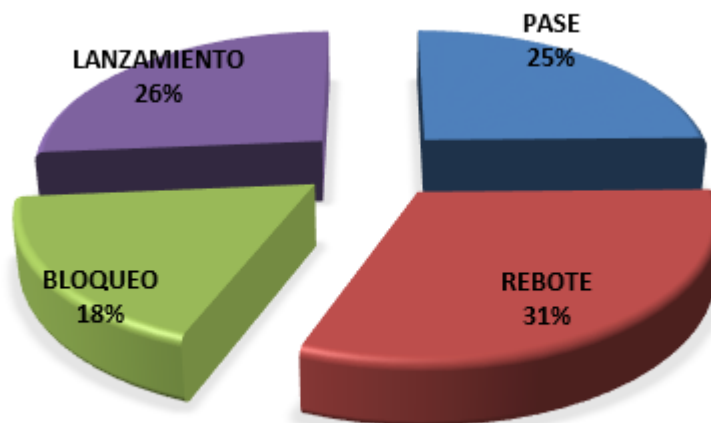
TABLA # 8

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Pase	89	25
Rebote	112	31
Bloqueo	64	18
Lanzamiento	95	26
TOTAL	465	100

Fuente: encuestas

Elaborado por: Paulo Gudiño

GRAFICO # 8



Fuente: Tabla # 8

Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

Se descubrió que un poco más de la cuarta parte reconoce al rebote como un fundamento del baloncesto, y siendo los más conocidos el lanzamiento y pase cada alternativa con dos cuartas partes sumando a la mitad de los encuestados que reconoce a estas dos opciones como parte de los fundamentos y una menor cantidad de ellos reconoce al bloqueo como parte de los fundamentos del baloncesto.

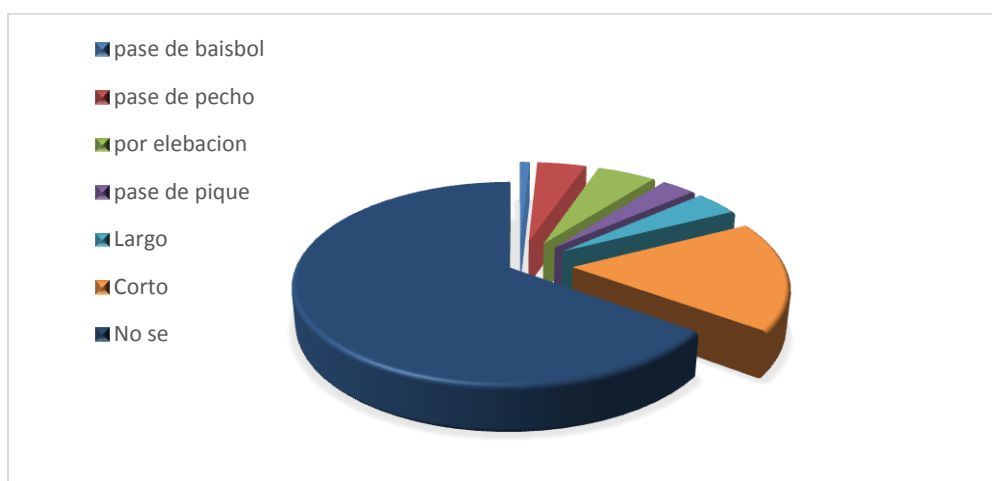
Pregunta # 9

¿De las siguientes opciones señale cuales corresponden a la forma de dar un pase en baloncesto? TABLA # 9

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
pase de beisbol	2	1
pase de pecho	10	4
por elevación	12	5
pase de pique	7	3
Largo	9	4
Corto	40	18
No se	148	65
TOTAL	228	100

Fuente: encuestas
Elaborado por: Paulo Gudiño

GRAFICO # 9



Fuente: Tabla # 9
Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

Se obtuvo que más de la mitad de los encuestados no sabe los términos que tiene cada forma de pasar el balón a un compañero, dejando a los dos distractores que son pase largo y corto con mínimos pero se los puede considerar con más porcentaje y deponiendo al pase por elevación como la forma de pasar el balón de las 4 que existen que pocos de ellos reconocen.

Pregunta # 10

¿Triple amenaza en baloncesto consiste en..?

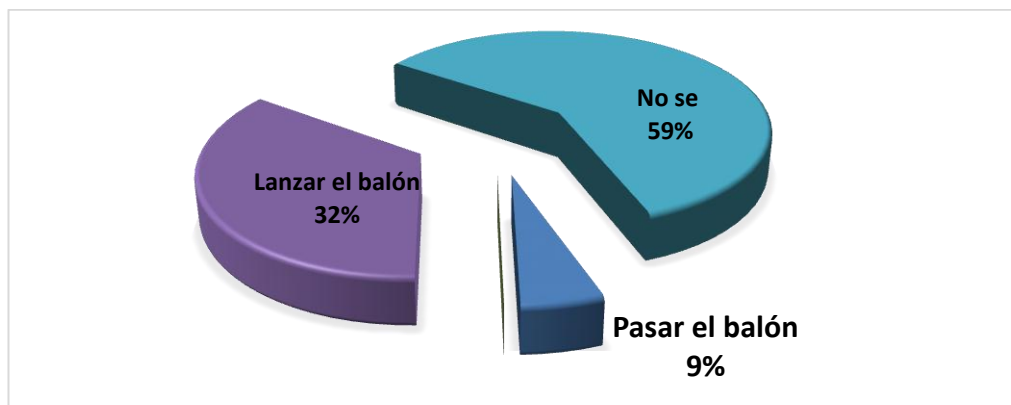
TABLA # 10

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lanzar el balón al aro	49	32
Pasar el balón a un compañero	13	9
No se	88	59
TOTAL	150	100

Fuente: encuestas

Elaborado por: Paulo Gudiño

GRÁFICO # 10



Fuente: Tabla # 10

Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

Es evidente que un poco más de la mitad de los encuestados desconoce el significado de triple amenaza en baloncesto, dejando a más de la cuarta parte concertando que triple amenaza es cuando se pretende lanzar el balón hacia el aro y con una mínima cantidad de ellos nos refleja que es cuando se pretende pasar el balón a un compañero.

Pregunta # 11

¿Sabe usted como inicia un partido baloncesto?

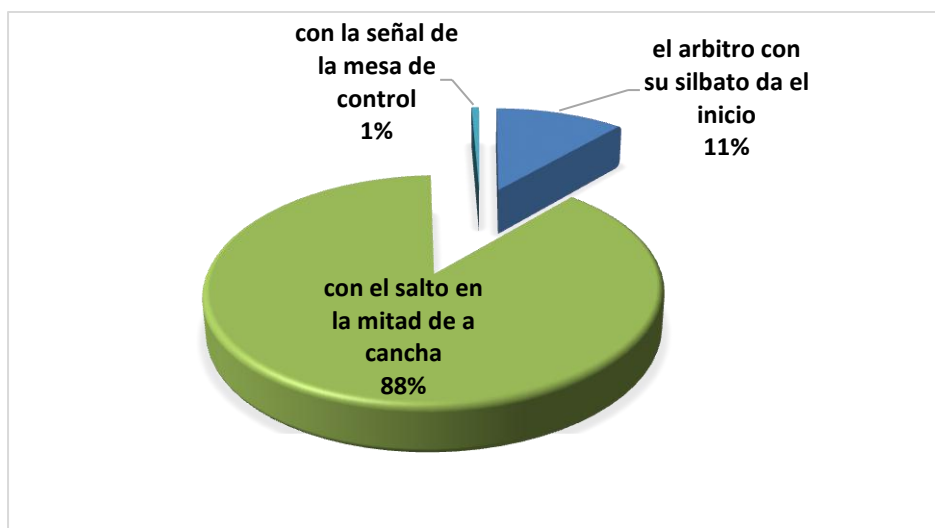
TABLA # 11

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
el árbitro con su silbato da el inicio	17	11
con el salto en la mitad de la cancha	132	88
con la señal de la mesa de control	1	1
TOTAL	150	100

Fuente: encuestas

Elaborado por: Paulo Gudiño

GRÁFICO # 11



Fuente: Tabla # 11

Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

Se comprobó que una gran mayoría identifica que el inicio de un partido de baloncesto arranca con el salto en la mitad de la cancha, dejando a una cantidad muy por debajo de la cuarta parte del porcentaje total que el partido de baloncesto inicia con el silbato del árbitro y una imperceptible cantidad con la señal de la mesa de control.

Pregunta # 12

¿Estaría dispuesto a dedicarle una hora de su tiempo a la práctica del baloncesto antes o después de sus tareas curriculares?

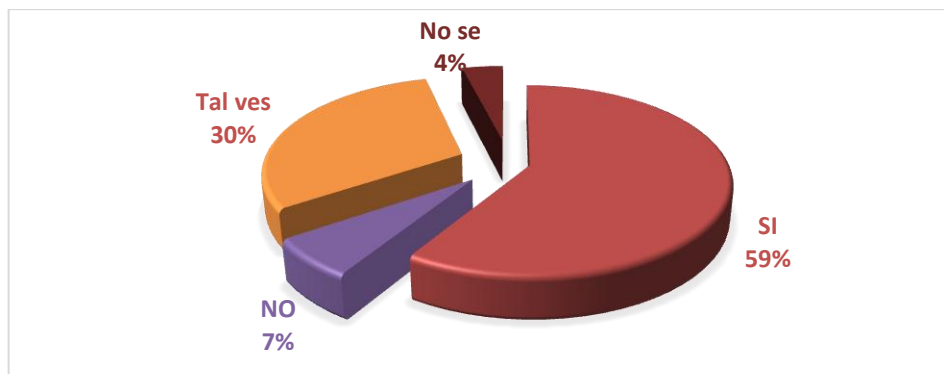
TABLA # 12

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	89	59
NO	10	7
Tal ves	45	30
No se	6	4
TOTAL	150	100

Fuente: encuestas

Elaborado por: Paulo Gudiño

GRAFICO # 12



Fuente: Tabla # 12

Elaborado por: Paulo Gudiño

Interpretación

Se evidenció que más de la mitad quiere dedicar una hora de su tiempo diario a la práctica del baloncesto, un poco más de la cuarta parte nos expone que tal vez estaría dispuesto a dedicarle una hora de tiempo a la práctica de este deporte, dejando a una pequeña cantidad por el que no estarían dispuestos a dedicarle tiempo a esta actividad deportiva y una mínima por el que no sabe si estaría dispuesto a dedicarle una hora de practica al baloncesto.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de aplicar la encuesta a cuatro paralelos de los décimos años y a los profesores de cultura física del establecimiento educativo y ser analizados sus resultados, se prescribió las siguientes conclusiones y recomendaciones.

5.1. Conclusiones.

1. Es evidente que la deterioro de la práctica de deportes como el baloncesto en el establecimiento educativo parte desde el desinterés que exprese cada profesor de educación física lo que desencadena que en sus horas de educación física solo se limiten a impartir mínimos incentivos para tratar de involucrar a los jóvenes en la práctica deportiva.

2. Deportes como el futbol, es de preferencia por los estudiantes varones de los 10° años dejando al baloncesto como el primero en preferencia de la mujeres porque se pudo deducir cuantas mujeres existen en la institución educativa dejando a estos dos deportes con la mayor participación en juegos internos del establecimiento educativo

3. Se pudo constatar si los estudiantes tenían conocimientos de cómo se juega el baloncesto, la mayoría pretende saber cómo se juega el mismo pero la encuesta nos arrojó datos evidentes que desconocen cómo se juega el baloncesto o cual es el objetivo del

mismo lo que nos lleva a la conclusión que existe poca implementación a la conclusión que existe poca implementación de la reglamentación y teoría de cómo se juega el baloncesto.

4. Se evidencio que a la hora de verificar que si los estudiantes conocen de los fundamentos básicos, entre ellos está la asociación del rebote como principal dejando de lado a otros de mayor relevancia y a la hora de reconocer como pasar el balón a un compañero los estudiantes no asimilan la formas básica de hacerlo como lo es el pase de pecho lo que nos lleva a la conclusión de que es mínimo el conocimiento de cuáles son los fundamentos básicos para poder jugar el baloncesto.

5. Se constato que la mayor parte de los encuestados tiene la predisposición de conformar tanto la selección de baloncesto de su institución y que estarían dispuestos a dedicarle una hora de su tiempo libre a la práctica regular del baloncesto fuera de sus tareas curriculares.

5.2. Recomendaciones.

1. A las autoridades del colegio brindar las facilidades y motivaciones a los docentes y entrenadores para la capacitación que permita la superación y mejoramiento de la calidad educativa y deportiva de la Institución, tener una mayor y destacada participación en campeonatos interinstitucionales y fortalecer el prestigio que bien merecido tiene la entidad educativa.

2. Se recomienda fundamentalmente a los profesores de la institución incentivar el fortalecimiento de la práctica del baloncesto dentro de sus horas de educación física para que los jóvenes tengan

una mayor participación a la hora de hacer ejercicios específicos de este deporte en cultura física y motivarlos a conformar la selección de baloncesto en las diferentes categorías de manera permanente fuera de sus tareas curriculares para fortalecer la participación y dar los primeros pasos para la masificación de este deporte.

3. Se recomienda a los profesores entrenadores de la institución poner en acción un plan o proceso de entrenamiento no solo para los estudiantes de los 10° años sino aplicarlo desde los años anteriores para que puedan tener en lo posterior deportistas con una huella deportiva ya marcada.

CAPITULO VI.

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

MANUAL BASICO PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES DE LA CIUDAD DE CAYAMBE.

6.2. JUSTIFICACIÓN

Se ha visto la necesidad de crear un manual basado en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto y su reglamento básico para que se lo practique de una forma introductoria de forma correcta y ponerlo en acción,

A través del juego, el hombre se remonta a esa especial dimensión; dimensión de alegría, a otro mundo donde se muestra la esencia de cada uno de nosotros; en forma libre, espontánea.

El juego a través de las distintas culturas a lo largo del tiempo se ha considerado de distintas formas y ha tenido diferentes explicaciones, tanto psicológicas como fisiológicas, científicas, etc. Pero todas estas explicaciones, se excluyen, no porque sean erróneas, sino porque son muy específicas y parciales. Una no abarca a todas. Como señala Huizinga “todo ser pensante puede imaginarse la realidad del juego” por

lo tanto, éste puede adoptar distintos significados dependiendo del contexto, ya que todos los hombres tienen su mundo propio, que está formado por el conocimiento previo que la persona tenga y por la cultura en la cual se encuentra inmerso.

El juego del baloncesto tiene diversas formas de expresión según las diferentes etapas en la vida del hombre. En un principio se presenta sólo en el ámbito infantil, el cual muestra los rasgos esenciales, conforme van adquiriendo su desarrollo los jóvenes se le va inculcando y enseñando fundamentos específicos del juego del baloncesto porque de acuerdo a su edad ya van comprendiendo más el significado y el objetivo de aprender cada fundamento.

6.3. FUNDAMENTACIÓN

Es la propuesta que ayuda al entrenador y alumno a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos específicos o particulares, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados por temas. Las personas que están vinculados al estupendo deporte del baloncesto se identifican por las ganas de que este tenga la importancia que se merece en nuestro país y porque no, empezar a motivar a los profesores de las instituciones educativas a seguirlo introduciendo en sus horas de clase para la iniciación y formación de la juventud venidera, los que palpamos el baloncesto estamos evidenciando el bajo coincidiendo teórico y nivel técnico de nuestros jugadores.

Si durante años se ha hecho hincapié en la repetición y mecanización de los fundamentos, hoy se valora más el saber cuándo se debe emplear cada fundamento que el ejecutarlo de la forma más perfecta en relación a los parámetros técnicos que se los requiere. En la enseñanza de Baloncesto se ha ido introduciendo nuevos métodos más adecuados a las

diferentes edades de los jugadores; se resalta el carácter lúdico propio de todos los juegos. Independientemente del método de enseñanza queelijamos, es imprescindible que la persona que esté a cargo de un grupo de deportistas conozca y domine los fundamentos de este juego, y ese conocimiento le permitirá escoger el método de enseñanza que mejor se adapte a la edad, niveles y aspiraciones de sus jugadores.

En la parte final si ha creído pertinente copilar con una serie de ejercicios encaminados al desarrollo y perfeccionamiento de la ejecución de las diferentes técnicas: estos son un recopilación del aporte de algunos destacados entrenadores mundiales que recomiendan incluir en nuestra labor de formar deportistas con conocimientos finos acerca de esta tan maravilloso y espectacular deporte como lo es el baloncesto.

6.4. Objetivos

6.4.1. General.

- Proporcionara los entrenadores un manual básico para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto para los estudiantes del Instituto Nelson Torres

6.4.2. Específicos.

- Orientar a los docentes y entrenadores mediante el manual para que planifiquen la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto para los estudiantes del Instituto Nelson Torres
- Motivar a los estudiantes a la práctica ordenada de los fundamentos técnicos del baloncesto en el Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres de la Ciudad De Cayambe

6.5. Ubicación sectorial y física

País Ecuador, Provincia Pichincha, Ciudad Cayambe, Cantón Cayambe, establecimiento educativo Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres, se encuentra ubicado al norte de la Ciudad de Cayambe en La provincia de Pichincha.

6.6. Desarrollo de la Propuesta

1. POSICIÓN BÁSICA DEL JUGADOR EN ATAQUE

- a. Sin balón
- b. Con balón

2. SUJECCIÓN Y DOMINIO DEL BALÓN

- a. Sujeción del balón
- b. Dominio del balón
- c. Protección del balón

3. MOVIMIENTO DE PIES EN ATAQUE

- a. Arrancadas
- b. Paradas
 - Sin balón
 - Con balón
- c. Pivotes
- d. Cambios de dirección sin balón
 - Normal
 - Con reverso
- e. Cambio de ritmo

4. EL PASE

Generalidades

- a. Pase por detrás de la espalda
- b. Pase de béisbol
- c. Pase después de pique
- d. Pase de elevación

5. EL BOTE

- a. Generalidades
- b. Posición básica
- c. Bote de velocidad
- d. Bote de protección

6. EL TIRO

- a. Mecánica de tiro
- b. Tiro en suspensión
- c. Errores más frecuentes
- d. El tiro de gancho
 - El gancho en suspensión
- e. Tiro libre

7. BLOQUEOS

- a. El jugador que bloquea
- b. El jugador que recibe el bloqueo
- c. Formas de bloquear
- d. Tipos de bloqueo
- e. Pantallas

8. LA DEFENSA

- a. Introducción
- b. Posición básica defensiva
- c. Desplazamientos defensivos

d. Defensa al jugador con balón

9. EL REBOTE

a. Rebote defensivo

b. Rebote ofensivo

c. Palmear

10. EJERCICIOS

d. Desarrollo de la motricidad

e. Posición básica del jugador en ataque

f. Sujeción y dominio del balón

g. Movimiento de pies en ataque

h. El pase

i. El bote

j. Cambios de dirección con balón

k. El tiro

l. Entradas a canasta

m. Fintas con balón

n. Bloqueos

o. La defensa

p. El rebote

FUNDAMENTO No 1.

1. POSICIÓN BÁSICA DEL JUGADOR EN ATAQUE

1.1. SIN BALÓN

Concepto.- es la posición natural y atenta con una visión marginal,

Objetivo.- observar lo que ocurre en el campo de juego en todo momento.



Foto # 1-2
Fuente Paulo Gudiño

- Pies: Separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.
- Piernas: Rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar.
- Tronco: Recto e inclinado un poco hacia delante.
- Brazos: Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar.
- Cabeza: Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.

Observaciones.-

- Es muy importante crear peligro a la defensa, tanto si tenemos el balón como si somos uno de los otros 4 jugadores restantes.
- Hay que jugar con la defensa, buscar líneas de pase,
- Evitar que mi defensor ayude, realizar cortes, aclarados, bloqueos.

Sugerencias.-

- El jugador ha de tener una buena actitud.
- El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez.

CON BALÓN

1.1.1. TRIPLE AMENAZA.-

Concepto.- Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar.

Objetivo.- tomar la mejor decisión cuando el jugador tenga el balón.



Foto # 3
Fuente Paulo Gudiño

Sugerencias.-

- Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie)

- Flexionados, tronco recto, cabeza erguida...
- Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos.
- Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida)

1.1.2. BALÓN ARRIBA:

Concepto.- El balón y el cuerpo se encontrarán igual que al realizar el pase por encima de la cabeza, utilizando para invertir el balón (cambiarlo de lado)



Foto # 4
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Recibimos el pase y como estamos viendo todo lo que pasa en el campo vemos que la mejor opción es un pase rápido, así que no es necesario adoptar la posición de triple amenaza.

- Desventaja para salir botando o lanzar a canasta.

1.1.3. BALÓN ABAJO:

Sugerencias.-

- Piernas más abiertas y el balón entre ellas.
- Cabeza erguida; usaremos fintas de salida.
- Posición ventajosa para la salida en dribling.

1.1.4. BALÓN EN EL CUELLO:

Sugerencias.-

- Utilizar principalmente por los pivots en el poste bajo cuando están de espaldas al aro sirve como protección.
- El balón estará a la altura del cuello utilizando los codos para protegerlo.



Foto # 5
Fuente Paulo Gudiño

1.1.5. CAMBIO DEL BALÓN DE UN LADO A OTRO

Sugerencias.-

- Por la cintura. Pasar el balón pegado al cuerpo de forma rápida y siempre fuertemente cogido con las yemas.
- Por abajo, entre las piernas, por arriba, por la espalda.

FUNDAMENTO No 2

2. SUJECIÓN Y DOMINIO DEL BALÓN



Foto # 6
Fuente Paulo Gudiño

2.1 SUJECIÓN DEL BALÓN.

Concepto.- Coger el balón con firmeza y con las yemas de los dedos

Objetivo.- Las palmas de la mano no tocan el balón.

Observaciones.-

- La prolongación de los pulgares se cortan.
- El pulgar y el índice formarán un ángulo de casi 90° y el medio estará en el ecuador del balón.

Sugerencias.-

- Abarcar la mayor superficie posible

- No cogemos el balón ni por arriba ni por abajo

2.2. DOMINIO DEL BALÓN

Concepto.- Todo jugador debe tener un absoluto dominio del balón, éste ha de ser como una prolongación de su cuerpo.



Foto # 7
Fuente Paulo Gudiño

Objetivo.- El jugador ordena y el balón obedece, no al revés.

Observaciones.-

- Hay que trabajar con ambas manos
- Tener pleno conocimiento de las evoluciones del balón (trayectoria, velocidad, efectos, etc.)

Sugerencias.-

- Trabajar continuamente realizando todo tipo de ejercicios
- Trabajar con uno y dos balones, distintos lanzamientos

2.3. PROTECCIÓN DEL BALÓN

Objetivo.- ubicar el cuerpo entre el balón y el defensor.



Foto # 8
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Usar codos para proteger mejor el balón
- Realizaremos pivotes y usaremos el cuerpo

Sugerencias.- podemos defendernos de las siguientes maneras:

- Posición triple amenaza
- Fintas de salida en dribbling, fintas de tiro, etc.

FUNDAMENTO No 3

3. MOVIMIENTO DE LOS PIES EN ATAQUE

Concepto.- Es evidente que los pies son la sujeción anatómica del cuerpo. Cualquier movimiento implica un desplazamiento de los pies. Por eso la ejecución correcta y rápida de un fundamento técnico pasa por una buena utilización de ellos.

Objetivo.- evitar que cometamos pasos

Derivaciones.-

3.1. ARRANCADAS.-

Concepto.- Es la acción de ir hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie a la vez que el otro avanza y el tronco se inclina para conseguir velocidad.

Objetivo.- orientar el cuerpo en movimiento hacia delante con una acción rápida.

Observación.-

- La rapidez de la arrancada depende de la velocidad de reacción y de la potencia.
- Siempre procurar estar flexionados y no rígidos, atentos, es decir, en el juego

Sugerencias.-

- De forma directa: El pie que se adelanta en primer lugar es el que corresponde a la dirección que vamos tomar. Si salimos hacia la derecha, el pie derecho se adelantará primero y el izquierdo será de impulso.

- De forma cruzada: Adelantamos el pie contrario a la dirección que vamos a llevar cruzándolo por delante del cuerpo. Si salimos por la derecha adelantamos el izquierdo cruzándolo hacia el lado derecho del cuerpo.

3.2 PARADAS SIN BALÓN / CON BALÓN

Concepto.- el jugador deberá detener los movimientos en relación a la situación de una jugada con y sin balón.

Objetivo.- suspender correctamente los movimientos después de una acción por los dos lados, con y sin balón.

3.2.1. Paradas sin balón

Derivaciones.-

- **En 1 tiempo o de salto**

Observaciones.-

- Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo.
- Al dar el paso anterior a la parada echarnos el cuerpo ligeramente hacia atrás para evitar que nos vayamos hacia delante.
- El salto es de poca elevación y al contactar con el suelo es muy importante flexionarse.
- Los pies tienen que quedar paralelos y separados aproximadamente el ancho de los hombros. Uno puede estar ligeramente adelantado, pero el peso estará repartido.
- El tronco permanecerá recto y la cabeza erguida

- **Parada en 2 tiempos o de paso:**

Observaciones.-

- Los dos pies contactan en el suelo en tiempos distintos.

- El primer paso de la parada lo utilizaremos para compensar la velocidad que llevamos inclinado el cuerpo hacia atrás.
- Inmediatamente apoyamos el otro, cargando el peso del cuerpo en él para una parada total.
- Mismos detalles que en la parada en 1 tiempo: los pies deslizan sobre el suelo, establecen una base amplia conservando la separación de los pies, flexionados, cabeza erguida...
- El segundo paso de la parada puede dejar un pie u otro adelantado (depende de lo que nos interese) o a la misma altura ambos.

3.2.2. Paradas con balón.

- **En 1 tiempo o de salto:**

Observaciones.-

- Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribling realizando una salida cruzada.
- Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote.
- Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con un pies ligeramente adelantado (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar)
- Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase.

- **En 2 tiempos o de paso:**

Observaciones.-

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

- Quedamos de frente al aro, en posición de triple amenaza.
- Por la derecha: Último bote en el pie derecho y después hacemos izquierda-derecha. (pie de pivote: izq.)
- Por la izquierda: Último bote en el pie izquierdo y después hacemos derecha-izquierda. (pie de pivote: derecho.)
- Si realizamos una salida en dribling cruzada damos el bote en el pie contrario a la mano de bote (primer tiempo de la parada) para acabar con el segundo paso (pie de la mano que bota - segundo tiempo).
- Por la derecha: Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro paso con el derecho.
- Por la izquierda: Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo.
- Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada.
- El pie de pivote será el primero que se hay apoyado en el suelo.



Foto # 9
Fuente Paulo Gudiño

3.3 PIVOTES

Concepto.- Pivotar es un parte esencial dentro del baloncesto, es un fundamento que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en movimiento.

Objetivo.- mantener el pie de pivote y al otro pie puede desplazarse en todas direcciones y sentidos pie libre.

Observaciones.-

- Después de tener un pie de pivote, no podemos cambiarlo para pivotar sobre otro.
- El pivote lo realizaremos:
 - Sobre la parte delantera del pie, manteniéndonos flexionados en todo momento,
 - Los pies separados para obtener una postura equilibrada, cabeza erguida y el giro será con todo el cuerpo.
- Podemos distinguir dos tipos de pivotes tomando como referencia el pie:
 - Pivote anterior o exterior.- El pie de pivote se separa del suelo y se desplaza en sentido de la puntera.
 - Pivote posterior, reverso o interior.- El pie libre se desplaza en sentido del talón, hacia atrás.

Sugerencias.-

- Cuando tenemos definido el pie de pivote no lo podremos levantar hasta haber soltado el balón si vamos a salir botando.
- Si vamos a efectuar un lanzamiento a canasta o un pase podemos levantar el pie de pivote siempre que soltemos el balón antes de volver a apoyarlo.
- En todo momento debemos proteger el balón del defensor.

3.4. CAMBIOS DE DIRECCIÓN SIN BALÓN

Concepto.- Es un fundamento muy utilizado y hay que realizarlo correctamente. Debemos saber cuándo y dónde lo realizaremos.

Objetivo.- relajar al defensor para luego sorprenderlo con el cambio de dirección y de ritmo.

Observaciones.-

- Cambio de dirección normal
 - El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que quiera tomar.
 - Realiza una parada en 2 tiempos adelantando la pierna contraria a la nueva dirección que vamos a seguir.
 - Cargando el peso sobre dicha pierna, a la vez que estamos flexionados para conseguir equilibrio.
 - Giramos los pies sobre la parte delantera y tenemos dos opciones:

Salida cruzada: Cruzamos el pie que estaba adelantado por delante del defensor hacia la nueva dirección con un paso largo intentando ganar su espacio, posición.

Salida abierta: Movemos primero el pie retrasado, el más cercano a la nueva dirección, mediante un paso corto y rápido.

Cambio de dirección con reverso

- El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que quiere tomar.
- Realizar una parada en 2 tiempos adelantado el pie más próximo a la nueva dirección que vamos a seguir y entre ambas piernas del defensor.
- Es especialmente importante estar muy flexionados y llegar a contactar con el defensor.
- Efectuamos un pivote de reverso sobre el pie adelantado; este paso debe ser amplio y dejando al defensor detrás nuestro protegiendo la salida con el cuerpo (pierna, cadera, hombro y brazo).

3.5 CAMBIO DE RITMO

Concepto.- Es la variación de velocidad de forma brusca para engañar o esquivar a un defensor. Es un recurso a utilizar tanto con balón como sin él.

Objetivo.- evitar los desplazamientos monorrítmicos para facilitar la labor del defensor,

Sugerencia.- es importante que todo cambio de dirección vaya acompañado de un fuerte cambio de ritmo.

3.6 FINTAS DE RECEPCIÓN

Concepto.- Es la acción encaminada a colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa.

FUNDAMENTO No 4

4. EL PASE.

Concepto.- Es un fundamento que hay que dominar por parte de todo el equipo porque nos permite unir a todos los jugadores., mejorando notablemente el nivel de juego del equipo y sacar partido de otros fundamentos, sobre todo, los derivados del juego sin balón.

Objetivo.- Pasar y recibir bien es la esencia del trabajo en grupo.



Foto # 10
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Elegir correctamente el pase a realizar para obtener el mejor rendimiento.
- Ejecutar el pase de forma técnicamente correcta.
- Saber cuándo pasar.

- Dominar todos los tipos de pases y con ambas manos para no vernos limitados por esta falta de técnica individual.

Sugerencias.-

Concentración. Algo que debe estar presente en cada momento del juego o entrenamiento, sabiendo en cada momento qué ocurre en la cancha.

- Utilizar fintas de pase y no telegrafiar, evitar mirar al punto al que mandaremos el balón, para esto estaremos mirando el aro y creando peligro constante. Debemos ser una amenaza.
- Visión periférica.
- Realizar normalmente pases rápidos y precisos lejos del defensor.
- Buscar un buen ángulo.
- Utilizar pivotes para mejorar el ángulo de pase y ayudarnos a que las fintas de pase sean más creíbles.
- Conocer los puntos fuertes y débiles del jugador al que voy a pasar. Saber si va a recoger mi pase, si va a cometer una violación.

TIPOS DE PASES.

4.1. PASE DE PECHO

Concepto.- Este pase requiere que el pasador no esté excesivamente marcado. Es un pase bastante seguro y rápido. Lo podemos utilizar para distancias cortas, medias o incluso largas.

Objetivo.- Entregar el balón de forma rápida y segura.

Observaciones.-

- Partimos de la posición básica de ataque sujetando el balón a la altura de la cintura.
- Tendremos un apostura equilibrada y sin mirar al objetivo.
- Codos hacia dentro en posición relajada.

- A partir de aquí iniciaremos el movimiento con una ligera rotación del balón abajo-arriba a la vez que extendemos los brazos y mediante un golpe seco al balón de forma que el balón lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.
- Los brazos han de quedar extendidos, manos abiertas con la palma mirando hacia fuera y hacia abajo.
- Más adelante prestamos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos, realizando así el pase con más rapidez.



Foto # 11
Fuente Paulo Gudiño

Sugerencias.-

- No cruzar los brazos después del pase.
- Telegraphiar el pase.
- No pasar con la mano dominante, en lugar de con las dos.
- No realizar el golpe de muñeca.

4.2. PASE DE PIQUE

Concepto.- Técnicamente este pase es muy parecido al pase de pecho, con la única diferencia de que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor.

Objetivo.- entregar el balón después de una finta o amague.



Foto # 12
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Partimos de la posición básica, caderas bajas, o de triple amenaza:
- Balón cogido fuerte con las dos manos (con las yemas de los dedos), brazos hacia adelante pero también hacia el suelo, acabando con un golpe de muñecas quedando las palmas hacia el suelo y hacia fuera.

Sugerencias.-

- El bote no puede producirse en cualquier sitio.
- Debe botar más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 2/3 de la distancia total.

4.3. PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA O ELEVACIÓN.

Concepto.- Aquí, si cabe, toma aún más importancia una finta previa de un pase picado, o un pase lateral para dejar libre el espacio por donde vamos a pasar el balón.

Objetivo.- entregar el balón después de una finta o amague por arriba de la cabeza.



Foto # 13
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Una vez que esté libre la línea de pase subiremos el balón con las dos manos hasta colocarlo encima de la cabeza y ligeramente adelantado al plano de la cara: codos mirando hacia adelante y los pulgares de las manos hacia atrás.
- A partir de esta posición comenzaremos la extensión de los brazos, sin que llegemos a su total extensión daremos un golpe seco con las muñecas de tal forma que las palmas queden hacia afuera y abajo con los dedos extendidos.

Sugerencias.-

- Lo usaremos principalmente en distancias cortas y medias.
- El error más frecuente al llevar el balón por detrás de la cabeza con lo cual el pase es lento, también cruzar los brazos o pasar con la mano dominante.

4.4. PASE DE BAI SBOL

Concepto.- Este pase se utiliza para distancias largas y se realiza salvo excepciones únicamente con la mano “buena”.

Objetivo.- entregar el balón después de una finta o amague con nuestra mano más hábil para pases largos.



Foto # 14
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Colocaremos el balón sujeto por ambas manos a la altura de la oreja la mano de pase la situaremos detrás del balón y la otra delante como sujeción.
- La pierna de la mano de pase estará retrasada.
- En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia adelante al mismo tiempo que llevaremos la pierna retrasada hacia delante.

Sugerencias.-

- Tendremos cogido el balón con las dos manos hasta que el balón llega a la altura del hombro.
- Soltaremos el balón antes de que la pierna apoye en el suelo.

FUNDAMENTO No 5

5. EL BOTE

Concepto.- El dribling o bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto y por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos sus secretos.

Objetivo.- Debemos conseguir que el hecho de desplazarnos botando sea algo tan natural como caminar.



Foto # 15
Fuente Paulo Gudiño

5.1. Posición Básica.-

- Cuerpo semiflexionado y con el peso repartido sobre la parte delantera de los pies.
- Pies colocados en una posición cómoda, natural, abiertos a la anchura de los hombros aproximadamente.
- No mirar el balón. Tenemos que sentir el balón y no mirarlo, debe ser como una prolongación de nuestro cuerpo (aunque se puede pasar).

- El balón se impulsa suavemente con las yemas de los dedos, mano abierta (sin que toque la palma el balón) y con el codo un poco separado del cuerpo.
- El bote se dará en el lateral del cuerpo y no delante, facilitando así las salidas abiertas. No superará el bote la altura de las caderas normalmente.
- El brazo contrario a la mano que bota será en posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.

Observaciones.-

- Es necesario dominar el balón con ambas manos.
- Es importante saber cuándo y dónde no hay que botar.
- El pase es más rápido que el dribling, así que debemos botar cuando sea necesario y no por vicio.

Sugerencias.-

- Es una técnica que podemos practicarla en solitario, con un balón es suficiente.
- Utilizaremos el dribling para avanzar con el balón, penetrar hacia canasta, mejorar el ángulo de pase, buscar una oportunidad de tirar, etc.

TIPOS DE BOTE

5.2. BOTE DE VELOCIDAD.

Concepto.- En este tipo de dribling el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al botar en el suelo, por lo que la progresión es rápida.

Objetivo.- lograr que el jugador que dribla pueda dar varios pasos entre bote y bote.



Foto # 16
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Es muy importante que el driblador siempre tenga control del balón y no que el balón lo dirija a él.
- El cuerpo estará un poco inclinado hacia adelante, el balón sube hasta la altura de las caderas, cabeza alta.

Sugerencias.-

- Podemos alternar un bote con una mano y con otra.

5.3. BOTE DE PROTECCIÓN

Concepto.- consiste en que cuando estamos marcados de cerca y tenemos que mantener el balón protegido y bajo control, cuando el defensor me impide progresar, etc.

Objetivo.- proteger más el balón con el cuerpo más flexionado que en la posición básica.



Foto # 17
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Adelantar la pierna y brazo contrario a la mano con la que se dribla. A este brazo lo llamaremos brazo de protección, ya que estará delante del defensor protegiendo el balón y con la palma hacia el atacante.
- Brazo doblado. Interponer el cuerpo entre el defensor y el balón.

Sugerencias.-

- La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo (visión marginal).
- Los pies separados como mínimo una distancia equivalente al ancho de los hombros, con el peso del cuerpo distribuido por igual. Espalda recta y cabeza erguida.
- El bote del balón subirá hasta la de la rodilla, y a la altura de la pierna retrasada

FUNDAMENTO No 6

6. EL TIRO.

Concepto.- El tiro es la técnica más importante del baloncesto. Es básico que el tiro tenga un “ritmo”, ha de ser un movimiento continuo, que empieza en los pies y acaba en los últimos dedos que tocan el balón. Hay que sincronizar la extensión de las piernas, la espalda, los hombros y el codo del brazo de tiro con la flexión de la muñeca y los dedos.

Objetivo.- hacerlo con corrección y eficacia.



Foto # 18
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

Mecánica del tiro

- Pies: Separados aproximadamente una distancia equivalente al ancho de los hombros, con las puntas mirando hacia delante. El pie de la

mano de tiro estará un poco adelantado (1/2 pie aproximadamente, la puntera retrasada a la altura de la mitad del pie adelantado).

- Piernas: Las rodillas estarán flexionadas para proporcionar equilibrio, estabilidad y potencia para el lanzamiento. La puntera del pie tiene que estar en línea vertical con la rodilla.

- Tronco: Recto pero ligeramente inclinado hacia adelante.

- Colocación del balón: El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza estará doblado por el codo formando un ángulo algo menor de 90°, y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo. Codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro. El balón reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón. Los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90°.

- Brazo contrario: Está también doblado y sujeta el balón a media altura y en el lateral de éste, con el codo ligeramente abierto sujetaremos el balón pero sin tensión.

La prolongación de los dedos pulgares forma una T entre ellos. La prolongación del dedo pulgar que tira, corta al pulgar de la mano de ayuda.

- Cabeza: El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro.

Debe mirar entre los dos brazos y por debajo del balón.

Acción final de los brazos:

- El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad).

- Justo al final, la muñeca impulsa al balón con los cinco dedos estirados, siendo los dedos índice y medio los últimos en abandonar el balón.
- Los dedos quedarán dirigidos hacia el aro y sueltos.
- La mano que apoya debe separarse sin brusquedad, dejará el balón cuando no llegue a él, pero no hará ningún movimiento extraño ni lo bajará para no desestabilizar la acción.
- Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no
- perderemos de vista el aro.

Sugerencias.-

- Partir desde la posición inicial para que el jugador realice un movimiento continuo, sin tirar.
- Procurar coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de la extensión total.
- La trayectoria del balón será curva. Dicha trayectoria será la resultante de dos fuerzas: Las piernas y el brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. El balón girará sobre su propio eje hacia atrás por el golpe de muñeca.

TIPOS DE TIRO

6.1. EL TIRO EN SUSPENSIÓN.

Concepto.- Es fundamental que el salto sea equilibrado para conseguir un movimiento rápido, continuado y que nos permita tirar sin tensión. El ritmo uniforme es otro aspecto a tener en cuenta.

Objetivo.- Realizar un salto para lanzar desde lo más alto posible.



Foto # 19
Fuente Paulo Gudiño

Dividiremos el tiro en suspensión en 4 fases diferenciadas:

1. Saltar: ha de ser vertical extendiéndonos hacia arriba sin inclinarnos hacia adelante o atrás.
2. Quedarse: es el instante anterior a alcanzar la máxima altura. De ahí iniciaremos los movimientos finales del tiro.
3. Lanzar: tiraremos en el punto más alto. El balón lo habremos llevado lo más protegido posible, pegado al cuerpo hasta que alcanza su sitio.
4. Caer: debemos finalizar el tiro en suspensión en el mismo sitio en el que se inició el salto.

Observaciones.-

- Juntar los pies o separarlos mucho supondrá tener poco equilibrio y desfavorecer el salto.
- Juntar las rodillas, a pesar de tener los pies bien colocados.
- No estar en la misma línea el pie, las rodillas y el codo.
- Sacar el codo hacia afuera.
- No miran los dos pies al aro.

- No colocar el balón en su sito ni mirar correctamente al aro.
- No agarrar correctamente el balón, con lo cual cogerá efectos extraños.

Sugerencia.-

- Debemos tener un buen equilibrio, eso significa que las piernas están separadas aproximadamente la distancia de los hombros y desde una posición flexionada generarán la fuerza necesaria para el salto.
- Ha de haber un seguimiento completo desde los pies hasta los últimos dedos que están en contacto con el balón.
- El momento de la caída mantendremos los brazos estirados en dirección a la canasta, con los dedos sueltos tras el golpe de muñeca.

6.2. EL TIRO DE GANCHO

Concepto.- Es un tiro muy útil en las proximidades del aro porque es difícil de bloquear.

Objetivo.- dominar el balón indistintamente del puesto que ocupen los jugadores y con ambas manos.



Foto # 20
Fuente Paulo Gudiño

Mecánica del tiro

- Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente tras un pivote.
- Partiremos de una postura equilibrada, de espaldas, con los pies separados y flexionados. Con el balón protegido a la altura del pecho, buscaremos el aro (bote, pivote, finta, etc) cargando el peso en el pie del lado contrario al del tiro, a la vez que tiramos de la otra pierna hacia arriba para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro.
- Simultáneamente subiremos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y ligeramente separado del cuerpo.
- La mano de tiro estará debajo del balón y la otra encima para protegerlo.

Observaciones.-

Por el efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos enfrentados a la canasta.

- Durante el lanzamiento debemos mirar a canasta.
- Llevaremos un ritmo uniforme, continuo, sin tensiones.

Sugerencias.-

Se extiende el brazo de tiro hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo.

- Damos un golpe de muñeca dirigiendo los dedos hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás.

6.3. EL GANCHO EN SUSPENSIÓN

Concepto.- La acción del salto es idéntica a la del tiro en suspensión, y la mecánica de tiro es idéntica al tiro de gancho. La posición del cuerpo en lateral respecto a la canasta. Saltaremos sobre los dos pies tras un movimiento (finta, pivote, bote, etc.), llevando el balón por el lateral del

cuerpo. En la caída dejaremos los brazos extendidos para luego ir al rebote.



Foto # 21
Fuente Paulo Gudiño

6.4. EL TIRO LIBRE

Concepto.- Es el único tiro que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, 5 segundos para tirar, etc.)

Objetivo.- Tirar siempre igual.

Observaciones.-

- Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro y una vez conseguido, practicar constantemente bajo presión, estando cansado, etc.
- El lanzamiento debe ser un movimiento continuo desde los pies hasta los dedos de la mano y sin saltar.

Sugerencias.-

- Se requiere mucha concentración, confianza y relajación.
- Crear una rutina, es decir, mismo número de botes antes de tirar.
- Flexionarse, respiración (lanzar el aire antes de lanzar) honda para relajarse...

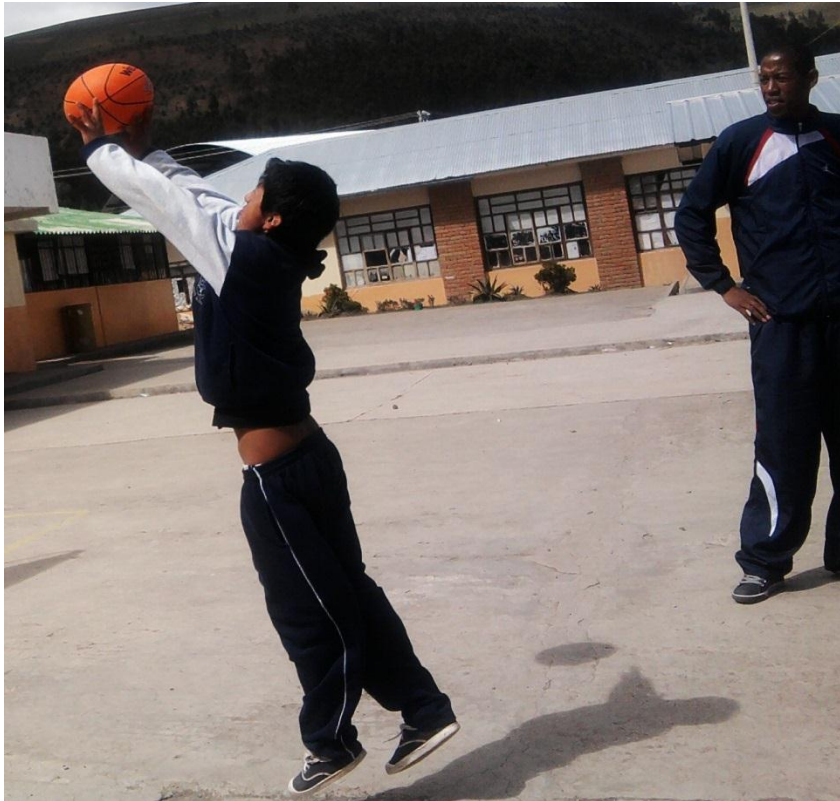


Foto # 22
Fuente Paulo Gudiño

FUNDAMENTO No 7

7. BLOQUEOS.

Concepto.- El bloqueo es un movimiento ofensivo cuando se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo, la iniciativa sobre la defensa.

El bloqueo se puede realizar tanto al jugador con balón (bloqueo directo), como a cualquier otro que no lo tenga (bloqueo indirecto).

Objetivo.- Facilitar un movimiento cómodo generalmente para nuestro compañero.

- Ofensivo.- obtener una ventaja para el jugador que lleva el balón.
- Defensivo.- conseguir capturar los rebotes defensivos.



Foto # 23
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Piernas un poco más abiertas que la anchura de los hombros.

- Flexionados. Así conseguiremos obtener un buen equilibrio.
- Tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante puesto que habrá un contacto, choque.
- Brazos cruzados a la altura del pecho.
- No sacar ni codos, ni rodillas a la hora de bloquear.
- Después de bloquear siempre realizaremos una acción posterior, cuyo objetivo será buscar el sitio adecuado para crear peligro, y pedir el balón.

Sugerencias.-

- Buscar una “posición correcta” (buen ángulo, con sentido, tenemos que buscar crear peligro teniendo en cuenta la posición de todos los jugadores) para efectuar el bloqueo.
- Utilizar un movimiento previo (cambio de dirección, corte, toma de posición, etc.)
- No moverse en el bloqueo, y así evitaremos las faltas en ataque. El que recibe el bloqueo es el que lleva a su defensor contra el bloqueo, y no al revés.
- No perder de vista ni al hombre del balón ni a los defensores.

7.1. EL JUGADOR QUE RECIBE EL BLOQUEO

Sugerencias.-

- El jugador que va a recibir el bloqueo y se va a provechar de ello debe distraer a su defensor y llevarle contra el bloqueo.
- Hacer que su defensor choque contra el bloqueo que es nuestro compañero y ver qué hacen los defensores para actuar en consecuencia.
- Salir hombro con hombro con nuestro compañero que bloquea para así evitar que mi defensor pase entre ambos.
- La salida del bloqueo debe ser explosiva.

7.2. FORMAS DE BLOQUEAR

Vamos a diferenciar dos formas de bloquear tomando como referencia la posición del bloqueador respecto al jugador contrario que vamos a bloquear.

- Bloqueo de frente: Es el más utilizado. El jugador que bloquea se colocará de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se colocará en la posición que querrá tomar el defensor contrario.
- Bloqueo de espaldas. Es una forma de bloquear con sus ventajas e inconvenientes, no se utiliza demasiado pero para una serie de ocasiones si resulta muy positivo.
- Utilizado generalmente por un pivot que realiza un bloqueo directo al jugador con balón.
- Tiene como ventaja, que no necesitamos pivotar para la continuación; y como desventaja que al no ver bien al jugador que queremos bloquear tendemos a movernos ya que no calculamos bien las distancias y es más fácil cometer personal en ataque.



Foto # 25
Fuente Paulo Gudiño

FUNDAMENTO No 8

8. LA DEFENSA

Concepto.- La defensa es un aspecto del juego fundamental para poner obstáculos, evitar que nos hagan canastas y saber que el contrario hará lo mismo.

Objetivo.- destruir el juego del rival

En la defensa influyen unos aspectos que debemos trabajar para que aparezcan en primer lugar y luego vayan mejorando. Estos pueden ser:

- Deseo: consiste en poner el máximo esfuerzo y concentración en cada sacrificio. Hay que insistir otra vez en un aspecto básico, el jugador tiene que ver que consigue “éxitos” en los ejercicios, debe estar a su alcance si se esfuerza. Pero esto tiene que lograrse día a día, no explicarle que dentro de 8 años, si...
- Disciplina: para defender bien hay que hacerlo todo el tiempo. Para ello se necesita disciplina. Hay que trabajar las diferentes técnicas defensivas, valorar y obtener satisfacción de nuestro trabajo.
- Agresividad: la defensa es una lucha. En principio se cree que el ataque tiene la ventaja pero debemos darle la vuelta. Ser agresivo significa dominar al adversario, es una actitud, ni permitirle hacer los movimientos que quiere.
- Carácter: queremos decir con esto que hay que ser mentalmente fuertes, consistentes y creer en nosotros. Debemos contagiar al resto.
- Conocimiento del adversario: a nivel individual debemos saber cuáles son los puntos fuertes y débiles del rival. Si domina las dos manos, tira o penetra, etc.

- Concentración: mantenernos alerta, en vigilancia constantemente y los cinco jugadores es el objetivo que debemos buscar. No hay que bajar la guardia, ni permitirnos un momento de relajación porque nos puede tirar al traste todo el trabajo del equipo hasta ese momento.
- Condición física: No cabe duda que es un aspecto importante a trabajar. La fuerza, potencia, velocidad de reacción, salto, agilidad, resistencia, etc. se reflejan en el trabajo defensivo. Nosotros trabajaremos los aspectos que podamos dependiendo de la edad de los jugadores y de los conocimientos que tengamos sobre la preparación física. Siempre podemos preguntar y acercarnos a un preparador físico para que nos asesore un poquito. No hay que olvidar que podemos trabajar aspectos como la coordinación, agilidad, velocidad de reacción, flexibilidad, etc., desde edades tempranas mediante diferentes ejercicios y juegos.

8.1. POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA.-

Los pies deben estar separados algo más que la anchura de los hombros. Con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies, los talones sólo rozan al suelo. Con las piernas flexionadas. La posición de nuestras piernas nos debe proporcionar un equilibrio, estabilidad para reaccionar con prontitud.

El tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante. Los brazos semiflexionados con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas hacia adelante o hacia el balón.

La cabeza debe estar alta y atentos a todo lo que ocurre en el campo.



Foto # 26
Fuente Paulo Gudiño

8.2. DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

- Movimiento de pies: Han de ser cortos y rápidos. Los pies deben estar lo más cerca posible del suelo sin juntarlos ni cruzarlos. Debemos mantener constante la distancia entre los pies (pasos cortos). Moveremos en primer lugar el pie de la dirección que vamos a tomar, primero abrir (1) y luego cerrar (2). Juntar los pies es una tendencia natural, y es fatal para el defensor porque perdemos el equilibrio y nuestra capacidad de reacción ante un cambio de dirección del contrario.
- Movimiento de mano: Brazos y manos deben utilizarse para presionar el balón o las posibles líneas de pase. Estos movimientos no deben sustituir a los desplazamientos de piernas.
- Paso de caída/avance: Cuando vamos hacia atrás y el atacante cambia de dirección, pivotaremos sobre el pie atrasado (contrario a la nueva dirección que vamos a tomar) y colocaremos al otro pie por detrás para seguir con nuestra defensa. Y nosotros, defendiendo vamos hacia

delante y el atacante cambia de dirección realizaremos otro pivote para seguirle (paso de avance)

- Esgrima: Cuando nuestro desplazamiento es atrás delante o al revés defenderemos de la siguiente forma: el pie adelantado tendrá la puntera mirando al frente y el pie retrasado estará mirando hacia el lateral. Mantendremos una separación entre los pies que nos proporcionarán como siempre equilibrio y capacidad de reacción. No nos debemos olvidar o nivel de técnica individual defensiva la importancia que tiene la visión y la comunicación (hablar) para una buena defensa en equipo.

8.3. DEFENSA INDIVIDUAL POR DETRÁS:

Nos colocaremos detrás del jugador atacante y ligeramente hacia el lado del balón, debemos luchar para que el pivot contrario no nos vaya echando para atrás y reciba muy cerca.

Nuestras piernas estarán flexionadas, el tronco recto, nuestros brazos en disposición de molestar su recepción o anticipándonos (sin empujarle con el cuerpo)

- Desventaja: Es fácil que el atacante reciba y con el balón en esa posición hay peligro.
- Ventaja: Tenemos tapada la penetración una vez que reciba.

POR DELANTE:

Nos colocaremos delante del atacante, bien de espaldas, bien de frente al balón.

- De cara al balón: Estaremos con las piernas flexionadas, lo más pegadas posible al atacante, tocándole con una mano en su cadera y con la otra estirada hacia arriba, o bien con ambos brazos arriba tratando de evitar el pase por alto.

- De espaldas al balón: Nos colocaremos igualmente lo más pegados al atacante que podamos. Estaremos con la cabeza girada para ver el balón. Podremos estar con los dos brazos arriba o con uno sólo.

Sugerencias.-

- Esta defensa se usa ante jugadores que no queramos que reciban.
- Para defender de esta forma, tendremos que evitar que nos desplacen con uno solo.
- Será conveniente que el defensor tenga una gran envergadura o una buena capacidad de salto para interceptar los pases bombeados. Es fundamental la ayuda del lado débil.
- Otro aspecto básico es la presión al balón para que no pueda jugar cómodo o pasar donde quiera y como quiera.

EN 3/4:

- 3/4 partes de nuestro cuerpo estarán entre el atacante y el balón y 1/4 parte detrás salvaguardando el interior de la zona.
- Las piernas estarán flexionadas, y la más cercana al balón, delante.
- El tronco recto, pegado al atacante, y la cabeza girada hacia el balón. El brazo en la línea de pase y con la palma girada hacia el balón.
- La pierna más alejada al balón estará detrás de la más cercana del atacante, para que no pueda moverse.
- El brazo alejado estará en contacto con el atacante, luchando para que no nos separen de nuestra posición.
- Esta es una defensa muy efectiva, agresiva y presionante, pero el problema viene cuando el balón cambia de lado, por lo cual tenemos que variar nuestra posición. El contrario intentará mantener la posición y evitar que nos movamos con facilidad.



Foto # 27
Fuente Paulo Gudiño

FUNDAMENTO No 9

9. EL REBOTE.

Concepto.- El rebote es intentar colocarse debajo del balón en el momento del salto, llegar lo más arriba posible, coger el balón con agresividad (arrancarlo) y protegerlo.

Objetivo.- no conceder una segunda jugada



Foto # 29
Fuente Paulo Gudiño

Observaciones.-

- Cuando el balón va por el aire nosotros debemos ver a nuestro jugador y observar su reacción. Nos olvidamos del balón. En el tiempo que miramos al balón, el jugador al que defendemos puede colocarse dentro de la zona y apropiarse del rebote.

Sugerencias.-

- Jamás debemos conceder un segundo tiro, cada vez que estamos dejando que el otro equipo rebote en nuestra canasta estamos concediendo un tiro extra al otro equipo y desde muy buena posición por lo general.
- Deben efectuarlo todos los jugadores.
- Jamás se mirará el balón hasta haber bloqueado.
- Hay que ser contundente.
- Hay que mantener el bloqueo.
- Ir a por el balón sólo después de haber bloqueado y si está en nuestra zona.
- No cometer faltas (agarrar, empujar, etc.)

9.1. POSICIÓN BÁSICA:

- Una vez que hemos dado la espalda al jugador que defendemos se debe tener las piernas separadas y flexionadas, necesitaremos una gran estabilidad para no ser empujados.
- Los brazos estarán doblados como una prolongación de la espalda y con los antebrazos y manos dirigidos hacia el aro.
- Con el bloqueo de rebote impedimos que el atacante pueda lograr una buena posición para el salto e impediremos que pueda entrar en carrera a por el balón. Para bloquear no hace falta saltar mucho, sólo ser constantes y contundentes.
- Hay que arrancar el balón (cogerlo con mucha fuerza), llevarlo a la altura del pecho y protegerlo para dar un buen primer pase de contraataque.

9.2. REBOTE OFENSIVO

- Es la acción contraria. El jugador atacante deberá mirar en todo momento al balón para intentar intuir dónde va a caer. Tiene la ventaja de estar de cara al aro.

- Hay que actuar con rapidez y decisión para adelantarse y saltar para coger el balón, tratando de hacerlo con las dos manos siempre que sea posible, en caso contrario, palméelo para introducirlo en la canasta o pasarlo a un compañero.
- Nos esforzamos al máximo para escapar del bloqueo defensivo, sin embargo, no es un error sufrir un bloqueo, pero sí permitir que éste se prolongue.

Ante los bloqueos trataremos de hacer lo siguiente para zafarse de ellos:

- Luchar por fortaleza física.
- Corte rápido antes de que nos pueda bloquear.
- Usar fintas para descolocar al defensor.
- Utilizar el paso atrás cuando el defensor se apoye contra nosotros para que pierda el equilibrio y después corte hacia el balón.

Sugerencias.-

- Hay que adquirir la costumbre y el deseo de ir a por todos los rebotes. Una vez que hemos cogido un rebote ofensivo no se bajar el balón y después tiraremos con o sin finta si la posición es buena.

9.3. PALMEAR

Concepto.- se llama palmeo a la acción de desplazar el balón cuando está en el aire y viene rebotando del aro.

Objetivo.- utilizar cuando no se pueda coger el balón.

Mediante un suave movimiento de dedos de una mano o de dos, lanzaremos el balón al aro en el mismo instante que tomamos contacto con él (para lanzar a canasta). Se usan las yemas, no las palmas de las manos; son los últimos movimientos de tiro.

Aunque sea algo muy puntual no debemos olvidarnos del palmeo y hay que entrenarlo.



Foto # 30
Fuente Paulo Gudiño



Foto # 31
Fuente Paulo Gudiño

COPILACIÓN DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO



EJERCICIOS DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

1. OBJETIVO: Conocimiento del propio cuerpo.

Situación: Los jugadores van botando por un espacio delimitado (6.25, 1/2 campo, etc.) y el entrenador va nombrando partes del cuerpo que los jugadores deben tocar durante un par de segundos sin dejar de botar.

Observaciones: Trabajar con ambas manos.

2. OBJETIVO: Desarrollo del equilibrio.

Situación: Unir unos bancos suecos formando ángulos y realizar los siguientes ejercicios:

- a. Hacer pasar rápidamente a los jugadores sobre los bancos.
- b. Realizar el mismo trazado poco a poco pero con los ojos cerrados.
- c. Hacerlo en ambas dirección, cursándose (con los ojos abiertos)



3. OBJETIVO: Desarrollo del equilibrio.

Situación: Cada jugador con balón, se coloca en frente de la pared para efectuar las siguientes tareas:

- a. Lanzar el balón contra la pared, saltar a recogerlo en el aire y caer con él en las manos, en una posición correcta.
- b. Lanzar el balón contra la pared, efectuar un giro completo y recogerlo en su caída.

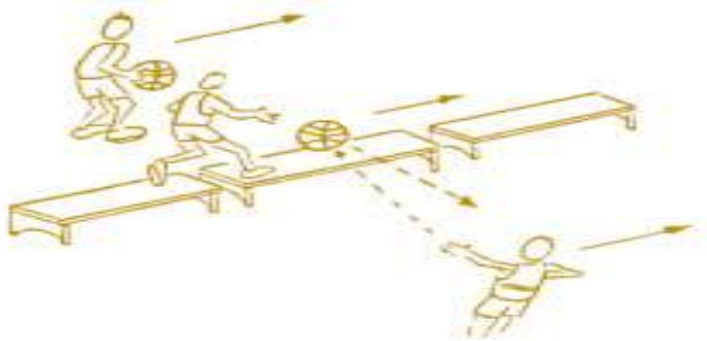


4. OBJETIVO: Desarrollo del equilibrio.

Situación: Colocamos varios bancos suecos alineados y colocamos a los jugadores por tríos, de tal forma que uno de ellos debe pasar por encima y los que le siguen por abajo, a cada lado, le pasan balones sucesivamente de izquierda a derecha que debe de volver rápidamente.

Variantes:

- Podemos realizar el ejercicio corriendo sobre una línea.
- Con uno o dos balones.



5. OBJETIVO: Desplazamientos

Situación: Por parejas, transportando al compañero de distintas maneras, realizar varios recorridos.



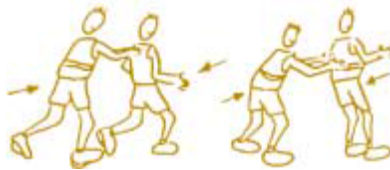
6. OBJETIVO: Orientación en el espacio.

Situación: Por parejas, cada uno botando un balón. Uno bota detrás del otro y se va colocando: delante, a su derecha, a su izquierda, según le indica el propio compañero. Intercambiar posiciones.

7. OBJETIVO: Desarrollo de la agresividad.

Situación: Por parejas, un jugador empuja a otro inmóvil que ofrece resistencia. No realizar tirones bruscos.

- a. Empujar con las manos sobre los hombros.
- b. Empujar con las manos sobre las caderas.



8. OBJETIVO: Desarrollo de la agresividad.

Situación: Por parejas, cogerse de los hombros, la cintura a las manos e intentar que el Contrario pase la línea:

- a. Empujando
- b. Fraccionando.

Variantes:

- Sin apoyo de manos: de espaldas de cara.
- Posición de espalda con espalda y sentados.



9. OBJETIVO: Desarrollo de la agresividad, agilidad y destreza.

Situación: Por parejas los jugadores deben realizar las siguientes tareas:

- a) Tocar rodilla o tobillo del rival, evitando que toque el nuestro.
- b) Pisar el pie del compañero, evitan ser pisados.

Variantes:

- Cogidos de una mano y cambiando cada vez que alguien es tocado.
- También podemos jugar todos contra todos

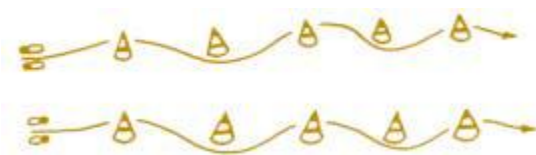


10. OBJETIVO: Motricidad de la carrera.

Situación: Colocamos 5 o más pivotes a lo largo de un recorrido, separados más o menos entre sí, los jugadores realizarán lo siguiente:

- a) Carrera frontal en zig-zag.
- b) Carrera de espaldas entre los conos.

Haremos una competición por relevos.



11. OBJETIVOS: Motricidad de la carrera.

Situación: Los jugadores se disponen en grupos (tríos) para trabajar en oleadas lo siguiente:

- a. Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de rodillas a la altura de la cadera ("skipping").

- b. Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de talones hasta tocar los gluteos.

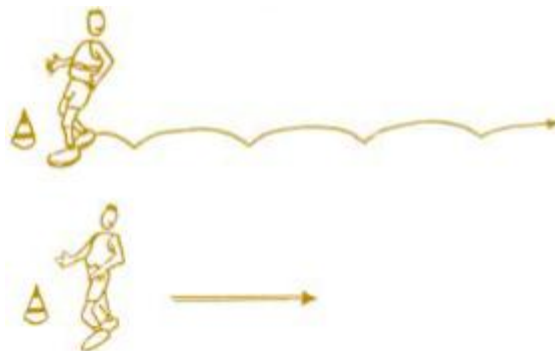
Observaciones: Coordinar el movimiento de los brazos.



12. OBJETIVO: Motricidad de la carrera.

Situación: Disponemos a los jugadores en hileras y trabajamos en oleadas lo siguiente:

- a. Recorrer la distancia señalada en el menor número de zancadas.
- b. Desplazamiento de espaldas con amplitud de zancada. ¿Quién da menos zancadas entre ambas líneas de fondo?
- c. Carrera de frente/ espaldas.



SUJECIÓN Y DOMINIO DEL BALÓN

13. OBJETIVO: Sujeción y agarre del balón.

Situación: Arrancar el balón al otro jugador e Intentar conseguir una canasta en su propio lado o

En el aro contrario.

Observaciones: Variar las parejas, contar los puntos conseguidos y el número de veces que se llevan el balón.

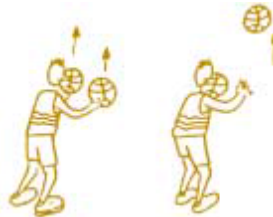


14. OBJETIVO: Dominio del balón.

Situación: Cada jugador (por parejas) con un balón en cada mano realizará los siguientes ejercicios:

- a. Lanzar un balón más alto que otro en movimiento continuo.
- b. Lanzar un balón alto y a continuación el otro: Recogemos el primero que dejamos en el suelo y rápidamente atrapamos el segundo.

Variantes: Podemos realizar cualquier cosa que se nos ocurra, como por ejemplo, lanzar los balones y recogerlos sentado, de rodillas...



15. OBJETIVO: Habilidad y destreza.

Situación: Los jugadores distribuidos por la pista, cada uno de ellos utilizará una pelota: de tenis, vóley, fútbol, etc. deben ser muy heterogéneas. A partir de aquí realizaremos ejercicios diversos:

- Bote (relevos, perseguirse...)
- Lanzamientos a canasta.
- Giros.

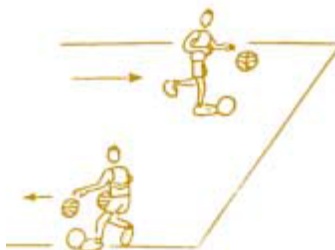
Observaciones: Ir variando los diferentes tipos de pelotas entre los jugadores.



16. OBJETIVO: Dominio del balón. Manipulación simultánea de objetos con la mano y los pies.

Situación: Los jugadores se colocan en hileras, y realizan los siguientes ejercicios:

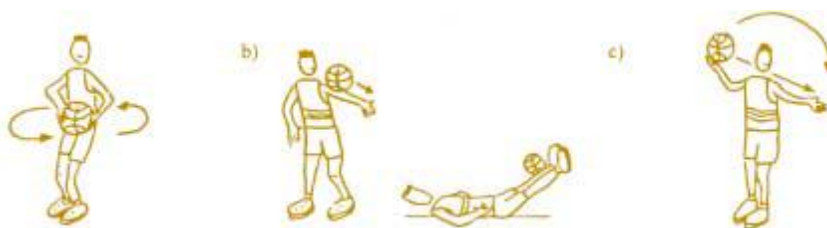
- a. con dos balones, uno lo bota con una mano y el otro lo conduce con el pie.
- b. con tres balones, dos los conducen con las manos botando y el otro con el pie.
- c. con tres balones, uno lo conduce botando con la mano, y otros dos con los pies.



17. OBJETIVO: Dominio del balón. Familiarización con él.

Situación: Cada jugador con un balón irá realizando los siguientes ejercicios.

- a. Realizar giros alrededor de la cintura, cuello, rodillas, tobillo, etc.
- b. Hacer rodar el balón sobre el hombro, brazos, cuerpo, piernas, etc.
- c. Pasar el balón de una mano a otra, por el aire o rodando.



18. OBJETIVO: Familiarización con el balón.

Situación:

- a. Lanzar alternativamente el balón arriba y cogerlo adelante y atrás.
- b. En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón por entre las piernas con un bote previo. Cogemos el balón con las dos manos.
- c. En posición flexionada, y con el balón en las dos manos cogido por delante, lo pasamos cogiéndolo en las dos manos por detrás, sin que bote en el suelo. Lo mismo con una mano delante y otra detrás, cambiándolas al soltar el balón



19. OBJETIVO: Dominio de balón.

Situación: Botar, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados, tumbados, etc.

Variantes: Con dos balones, con los ojos cerrados.



20. OBJETIVO: Dominio del balón.

Situación: Flexionados y con las piernas abiertas, botar haciendo un ocho. Bote bajo en un sentido y otro.

Variantes: Lo mismo pero con 4 botes: bote en el lateral, entre las piernas, lateral y entre las piernas.



21. OBJETIVO: Dominio del balón

Situación: Muy flexionados. Partiendo con el balón en el centro, efectuar dos botes, una con cada mano, delante y dos botes (una con cada mano) detrás.

Observaciones: Bote muy bajo, en el centro y no mirar el balón



EL PASE

22. OBJETIVO: Mecánica del pase.

Situación: Cada jugador con un balón realiza diferentes pases contra la pared.

Variantes:

- a. Con dos balones.
- b. Fintando antes de pasar, pivotando.

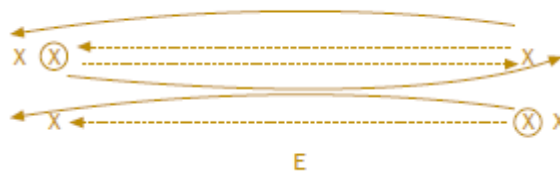


23. OBJETIVO: Pasar y seguir.

Situación: Según el gráfico el jugador con balón pasa al frente y va a situarse a la cola del grupo contrario.

Variantes:

- Un defensor en medio.
- Podemos poner dos grupos en forma de cruz para que haya más confusión.



24. OBJETIVO: Velocidad en el pase y su mecánica.

Situación: Los jugadores colocados por parejas y en situación estática realizan pases.

- Uno picado, otro de pecho.
- ¿Cuántos pases dan en 30 segundos?
- Con dos balones, fintado antes de pasar, etc.



25. OBJETIVO: Mecánica y velocidad de pase.

Situación: "Estrella". Los jugadores se colocan en círculo con uno dentro y el balón fuera. El jugador que pasa al centro reemplaza al que ocupa dicha posición después de que éste pase al siguiente y salga fuera...

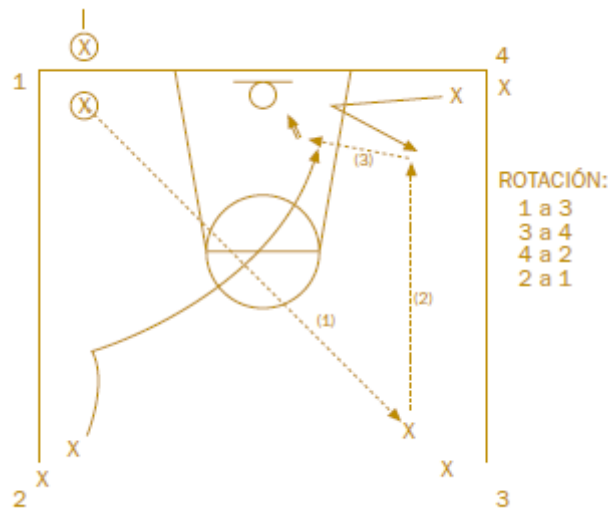
Variantes: Con la misma mecánica con dos balones o más. Uno puede moverse únicamente por fuera.



26. OBJETIVO: Pase, fintas recepción, cortes y entradas a canasta.
 “Cuatro esquinas”

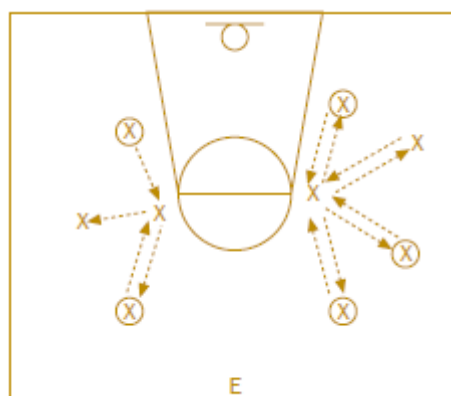
Situación: Los jugadores colocados en las cuatro esquinas del 1/2 campo.

1 realiza un pase de béisbol (normalmente) a 3, éste pasa a 4 que ha realizado una finta de recepción y finalmente pasa 4 a 2 para que éste anote. La rotación es sencilla, voy a donde paso.



27. OBJETIVO: Pases, visión marginal

Situación: Agrupamos los jugadores en grupos de cuatro, estando uno de ellos en el centro, y los otros tres con dos balones, éstos le pasan sucesivamente el balón y el receptor debe devolverlo.



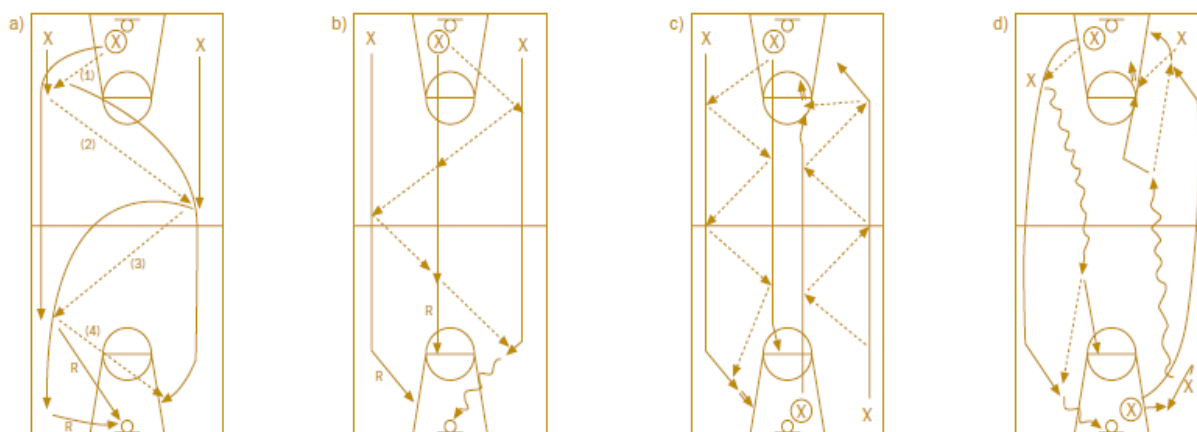
Variantes:

- Podemos hacer que el jugador del centro devuelva el balón realizando el mismo pase o no.
- Atención a la posición a la hora de pasar: flexión, visión, etc.

28. OBJETIVO: Pases en movimiento.

Situación: Los jugadores realizarán los siguientes ejercicios:

- Ochos: Por tríos, el jugador que pase va por detrás.
- Tríos: Van pasándose el balón de fondo a fondo.
- Parejas: Rebote, primer pase de contraataque y pase largo a un jugador que corre por la banda.



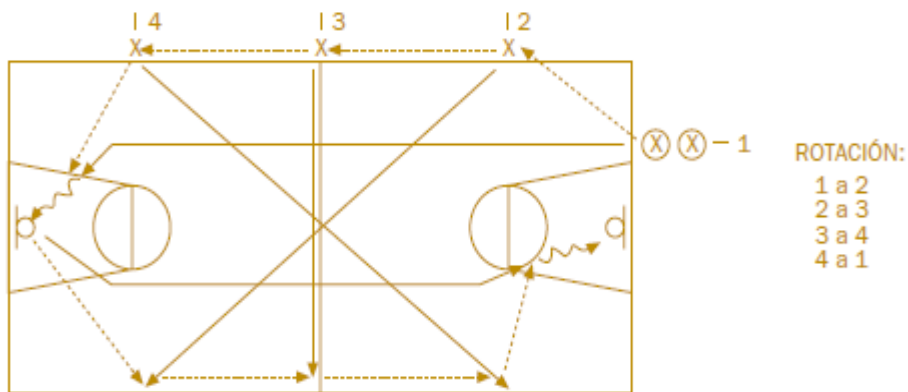
Observaciones:

- Podemos realizar los “viajes” que queramos: ida, ida y vuelta, ida/vuelta/ ida, etc.
- Trabajaremos todo tipo de pases (pecho, una mano, etc.)

c. Podemos enlazar este ejercicio con trabajo 2 c 1, 1 c 1 etc.

29. OBJETIVO: Pase lado contrario.

Situación: Colocamos a los jugadores según el gráfico, el primer jugador con balón sale desde el fondo pasándolo a la banda y mientras él corre se pasan el balón por fuera para que se lo devuelvan y anote. Coge su rebote y hace lo mismo a la vuelta. Los tres jugadores que parten sin balón tras pasarlo corren al lado contrario.

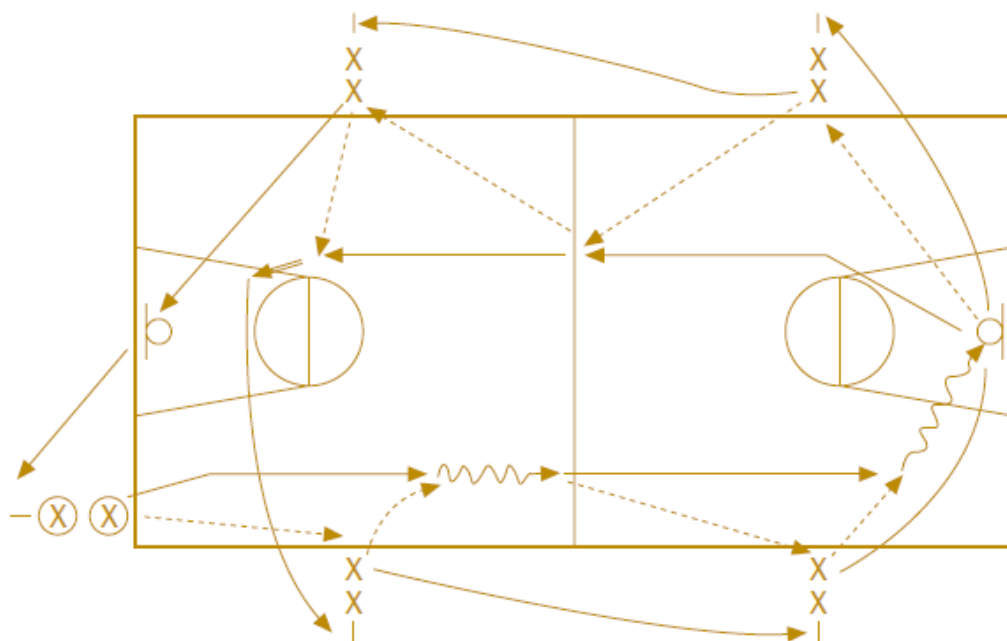


30. OBJETIVO: Pase sin movimiento.

Situación: Situamos a los jugadores tal y como se muestra en el gráfico, desarrollamos una rueda de pases en la que los jugadores van pasando a los laterales y siguen hacia canasta; la rotación es hacia la derecha.

Observaciones:

- a. A la hora de pasar lo hacemos corriendo hacia el frente y no lateralmente.
- b. Podemos dejar unos pasadores fijos durante unos minutos y luego cambiarlos.

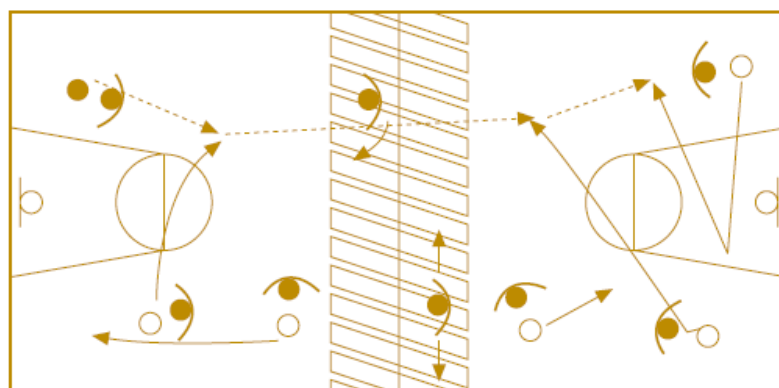


31. OBJETIVO: Pase con oposición.

Situación: Establecemos una zona central, en la que colocaremos dos equipos de tres jugadores cada uno. ¿Qué equipo consigue el mayor número de pases al otro campo después de haber dado entre ellos un mínimo de 4 / 5 pases?

Variantes:

- a. Sin bote/con bote para mejorar el ángulo de pase.
- b. Establecer una puntuación.
- c. Mantener mismos equipos a cada lado o que sean independientes los de un lado y otro.

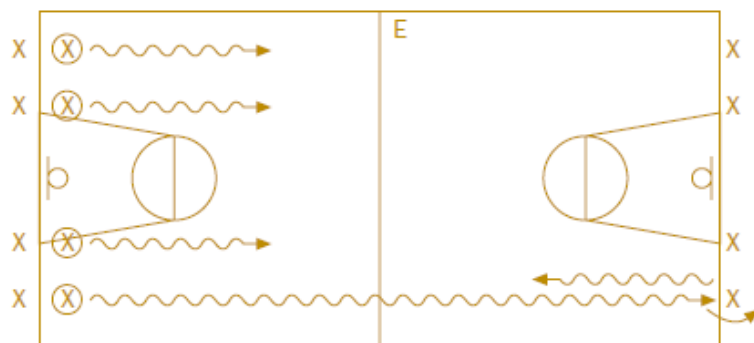


EL BOTE

32. OBJETIVO: Bote de velocidad.

Situación: Colocamos a los jugadores por tríos según el gráfico. El jugador con balón sale hasta donde esté su compañero y así hasta realizar un número de vueltas o a tiempo.

Observaciones: No mirar el balón. Trabajar con ambas manos.



33. OBJETIVO: Rapidez y habilidad con el bote.

Situación: Todos los jugadores en $\frac{1}{2}$ campo, dos jugadores tratarán de tocar al resto de los compañeros en un tiempo determinado.

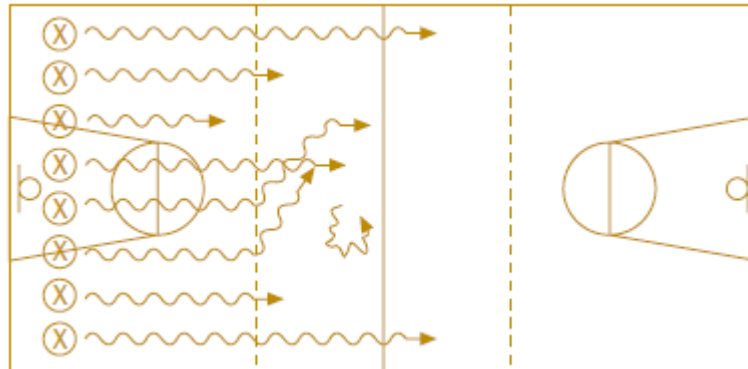
Observaciones:

- Podemos hacerlo en todo el campo.
- El que es pillado puede convertirse en perseguidor junto con el otro o por el otro.



34. OBJETIVO: Velocidad y habilidad.

Situación: Situamos a todos los jugadores con balón en el fondo del campo, y deben atravesarlo sin ser tocado por otro driblador que está en medio campo –el zorro–, el jugador alcanzado pasa a ocupar la posición del perseguidor.



35. OBJETIVO: Bote de velocidad.

Situación: Dos equipos, todos driblando con un balón, de tal manera que los del equipo A deben alcanzar a los del equipo B, cuando esto ocurra, éstos quedarán inmobilizados realizando bote de habilidad alrededor de su cuerpo. Los jugadores tocados –inmovilizados– pueden ser liberados por sus compañeros si les tocan.

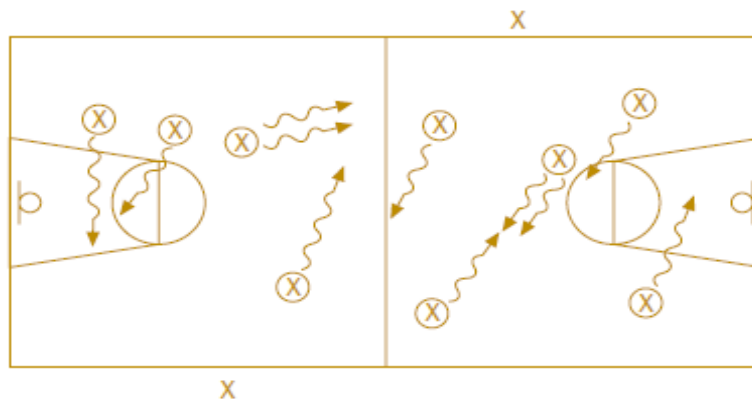
Observaciones: ¿Cuánto tiempo tendrá cada equipo sin inmovilizar al otro?



36. OBJETIVO; Bote de protección, habilidad y velocidad.

Situación: Cada jugador con un balón, todos contra todos, deben intentar robar el balón del compañero y seguir driblando y protegiéndose con dos balones. El jugador que se queda sin balón queda eliminado.

Observaciones: Ir reduciendo progresivamente el espacio: todo el campo, ½ campo, etc.

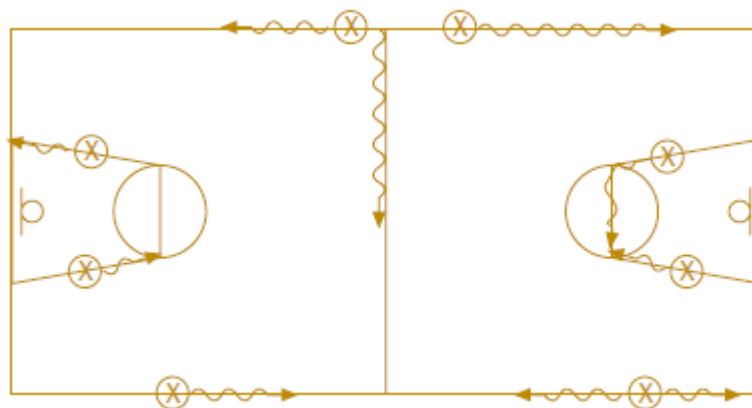


37. OBJETIVO: Bote de velocidad.

Situación: Todos los jugadores con un balón. Dos jugadores intentarán tocar al resto pero sólo se puede seguir, andar por líneas del campo.

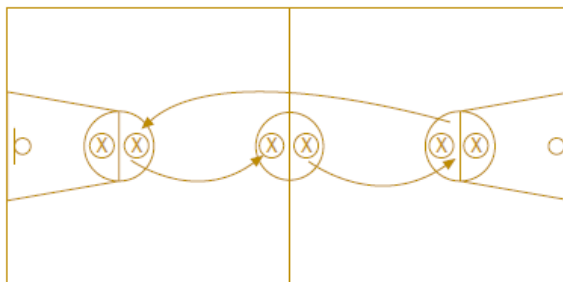
Observaciones:

- a. Podemos hacer que el perseguidor sea uno o más jugadores.
- b. El objetivo puede ser eliminar a todos o el que es pillado se convierte en perseguidor sin que pueda coger al que le acaba de pillar.



38. OBJETIVO: Bote de protección y habilidad.

Situación: Todos los jugadores con un balón divididos entre los tres círculos. Deberán intentar quitar el balón al compañero o que se vaya fuera del círculo. El que es eliminado rota al siguiente círculo. ¿Quién consigue quedarse en el mismo sitio sin perder el balón?

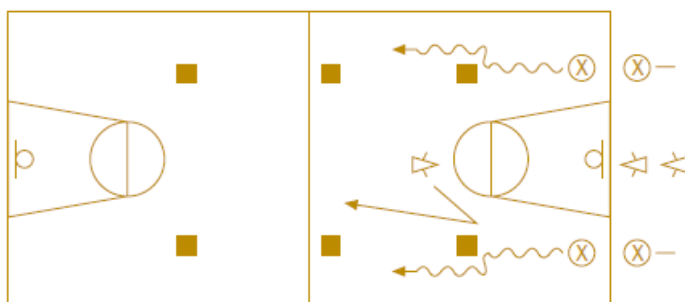


39. OBJETIVO: Bote, terminaciones y cambios de mano.

Situación: Van saliendo dos jugadores con balón de desde el fondo e intentarán anotar antes de que el defensor les toque.

Variantes:

- a. Los pivotes los podemos usar como bloqueo (obstáculo para evitar al defensor). Visto así aprenderán a jugar con el bloqueo. O podemos hacer que pasen por dentro de los pivotes –estrechar el campo.
- b. El defensor puede estar con balón –más fácil para los atacantes o sin él. Tenemos que ver cómo va a funcionar el ejercicio y reaccionar para que se trabajen lo que nosotros queremos. Para ello variaremos pequeños detalles que consigan igualar la situación para evitar la relajación



EL TIRO

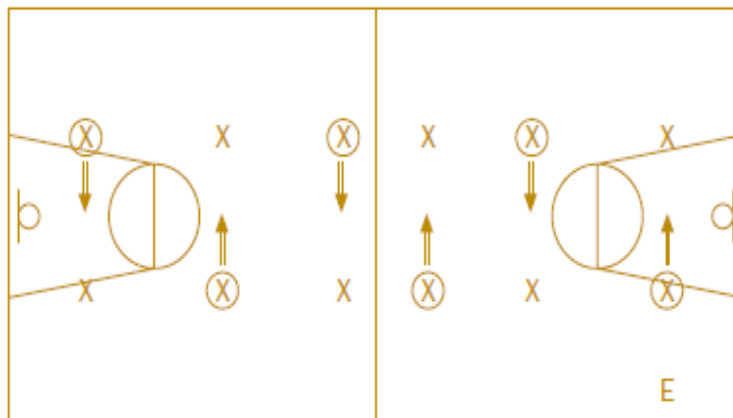
40. OBJETIVO: Aprendizaje de la mecánica de tiro.

Situación: Cada jugador con un balón, partiendo de la posición de triple amenaza lanzará el balón vertical, haciéndolo girar sobre su propio eje hacia atrás.

Observaciones: Al principio sin saltar. Corregir errores y lograr que el movimiento sea continuo.

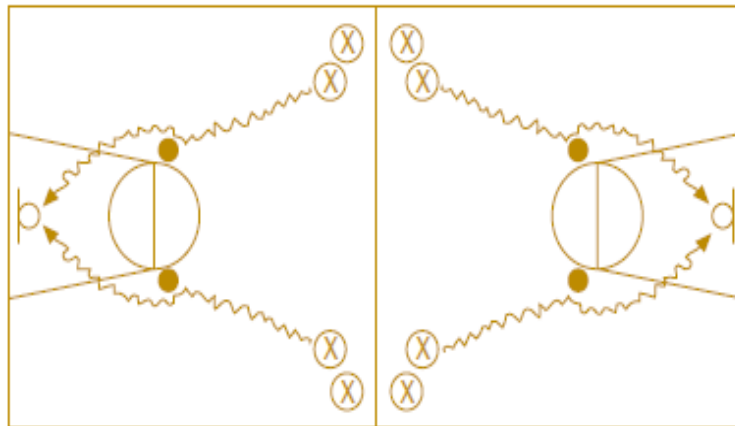
41. OBJETIVO: Mecánica de tiro.

Situación: Por parejas, el jugador con balón lo envía hacia el compañero realizando el gesto de un tiro. El que está en frente a él le comentará los errores que cometa (codo fuera, pies, etc.)



42. OBJETIVO: Mecánica de tiro. Cambios de mano.

Situación: Hacemos cuatro filas, los primeros con balón. Salimos botando y realizamos un cambio de mano para dirigirnos al aro, realizar una parada en un tiempo y lanzar a canasta desde debajo del aro (ángulo superior de tablero)



43. OBJETIVO: Mecánica de tiro.

Situación: Hacemos dos grupos, uno en cada canasta. Los colocamos en dos filas a unos 2 - 3 metros del aro. Los primeros con balón, y a una señal el primero tiro, recoge su rebote y va a la otra fila.

Observaciones: Ahora estamos tirando de muy cerca y en posición parada. Eso significa que lo importante es cómo se haga, no si metan más o menos. A pesar de que podemos hacer que cuenten en alto y al llegar a 10 cambiar de aro los grupos.



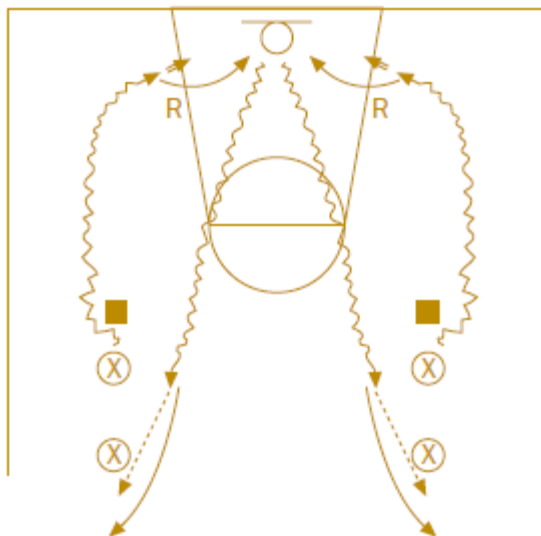
44. OBJETIVO: Tiro después de bote. Parada en 1 y 2 tiempos con balón.

Situación: Divididos en los dos campos.

Hacemos dos filas y los primeros con balón.

Salimos botando realizamos una parada en uno o dos tiempos y realizamos un tiro, si no anotamos reboteamos hasta meter canasta y cambio de fila.

Observaciones: Atención a: mirar el balón, por dónde lo subo hasta la posición de tiro y la mecánica del lanzamiento. Sin olvidarse que el rebote y posterior tiro hay que hacerlo bien, y no tirar de cualquier forma.



45. OBJETIVO: Tiro después de pase. Parada en 1 y 2 tiempos, recepción de un pase.

Situación: Son dos ejercicios distintos, uno es el A (más sencillo) y el otro es el B (más complicado). Ambos ejercicios se harían dividiendo al equipo en dos grupos.

- a. Ejercicio A: Una fila sin balón que realiza un cambio de dirección y recibe un pase de su compañero. Hacemos una parada en uno o dos tiempos. Y tiramos. Se cambian de fila.
- b. Ejercicio B: Un pase del jugador con balón (2) al que no tiene (ha hecho una finta de recepción). Ahora el jugador con balón (1) hace un cambio de mano delante del pivote y pasa a 2 que ha cambiado de dirección, para y tira.

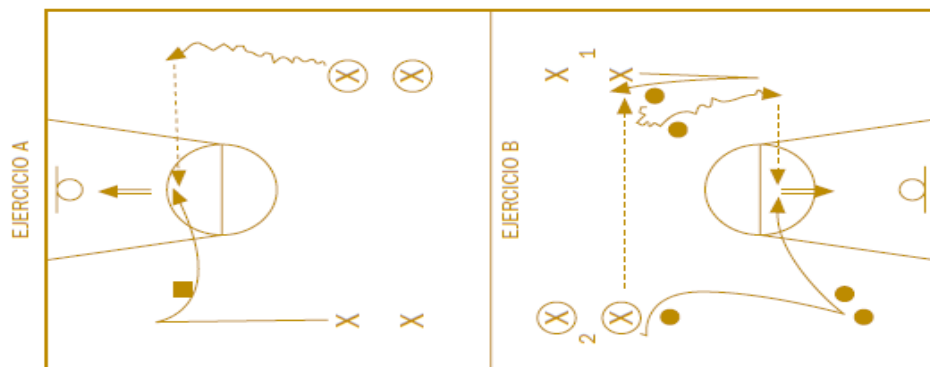
Observaciones:

- a. Especial atención a ir flexionados a la hora de recibir el pase. Pedir el balón con una mano (blanco).
- b. Como vemos, podemos hacer un ejercicio muy sencillo e irlo complicándolo poco a poco según lo que nos interese. Todo sobre un mismo ejercicio, añadiendo y modificando pequeños detalles

46. OBJETIVO: Tiro en movimiento tras recibir un pase y sin botar.

Situación:

- a. Ejercicio A: Por parejas, con un balón cada uno. Un jugador tira y el otro rebotea. Podemos ir de un lado a otro (movimiento lateral) –gráfico



1– o ir a tocar un punto y volver gráfico 2–. Podemos realizar el ejercicio a tiempo, tiros hechos o metidos.

- b. Ejercicio B: Colocamos a los jugadores por tríos y cada trío con dos balones. Un jugador tirará, otro se encargará de rebotear y el último será el pasador. Luego rotamos gráfico 3.

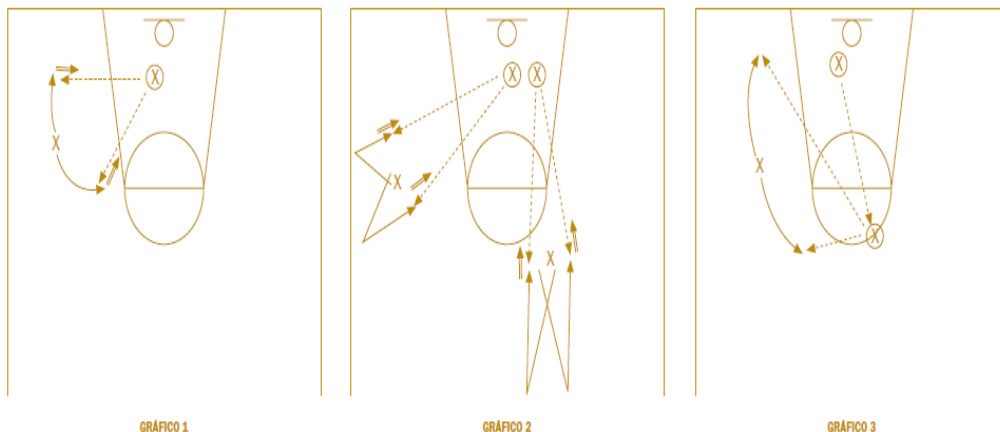


GRÁFICO 1

GRÁFICO 2

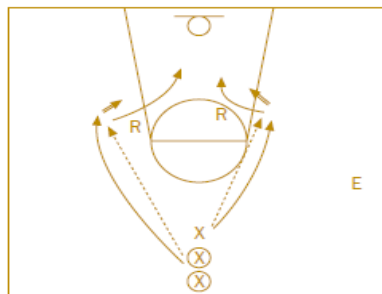
GRÁFICO 3

47. OBJETIVO: Tiro en movimiento.

Situación: La mitad en cada canasta. El primero sin balón sale hacia un lado, recibe el pase del siguiente y lanza a canasta. Ahora el que ha pasado el balón sale hacia el otro para recibir el balón y tirar.

Observaciones:

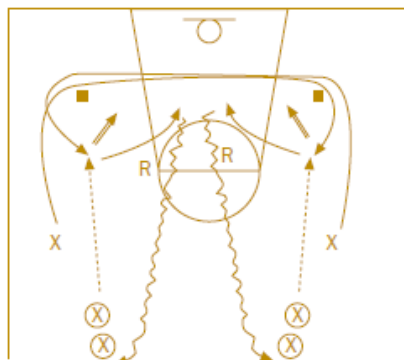
- Podemos tirar tras una parada, o bien, recibir, dar un bote y tirar a canasta.
- El pasador estará flexionado, atento y dará un pase fuerte.



48. OBJETIVO: Tiro en movimiento.

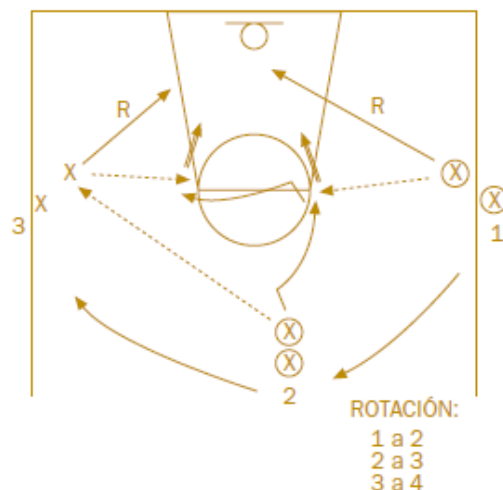
Situación: Dividimos al equipo en dos grupos, para evitar que las filas sean muy largas. Dos filas, el primero sin balón. Este sale cortando por debajo para recibir por encima del pivote. Haremos una parada en dos tiempos y tiraremos al aro. Al principio desde cerca, para ir alejándonos poco a poco. Aunque no podemos dejar de practicar tiros cercanos.

Observaciones: Antes de recibir cambiamos de ritmo e iremos con fuerza a por el balón. Flexionados.



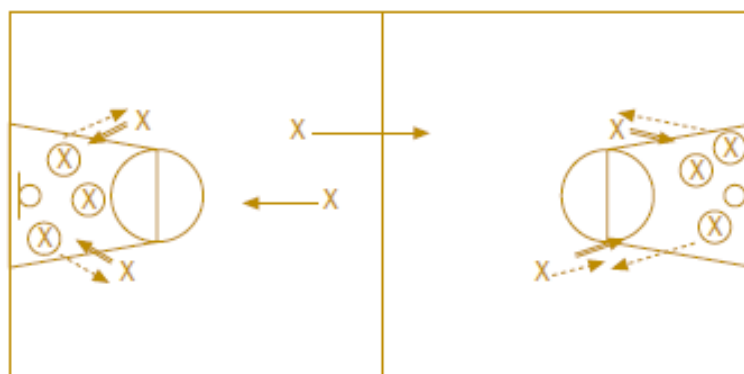
49. OBJETIVO: Tiro en movimiento.

Situación: Situamos a los jugadores en tres filas. La fila del centro y la derecha con balón (luego cambiaremos a la izquierda). El jugador del centro (2) pasa el balón a la izquierda (3), finta, va a recibir de 1 y tira. Seguidamente se dirige hacia 3 para lanzar un segundo tiro. Las filas de los laterales, izquierdo (3) y derecho (1) van de rebote.



50. OBJETIVO: Tiro en movimiento.

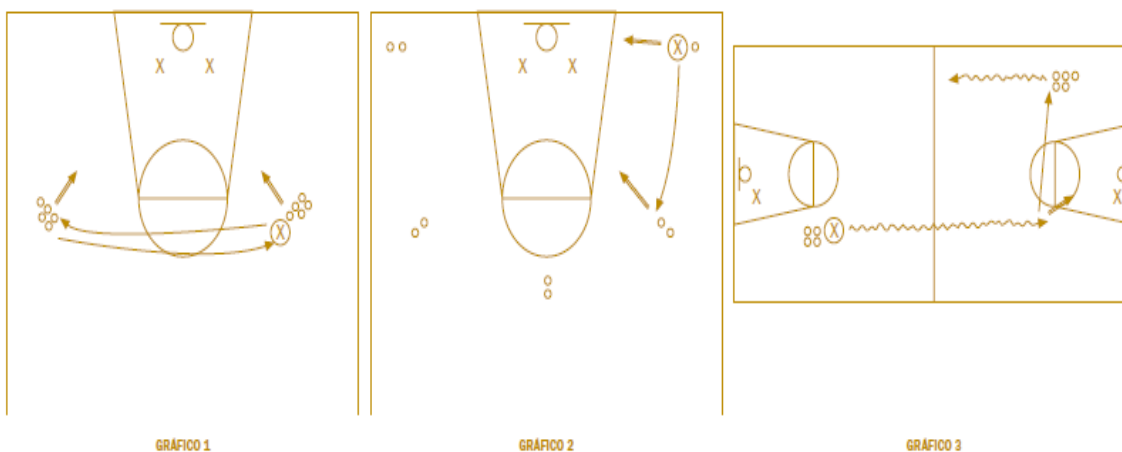
Situación: Tres jugadores con balón debajo de cada aro, ellos se encargarán de pasar a los compañeros que vienen corriendo y rebotear. El resto de jugadores sin balón. Irán de un aro a otro. En uno recibirán en movimiento, harán una parada en uno o dos tiempos, tirarán y seguirán corriendo hacia el otro aro donde después de recibir darán un bote antes de lanzar a canasta. Así, durante un tiempo determinado (45", 1', etc.), después del cual los que estaban reboteando y pasando tirarán.



51. OBJETIVO: Tiro bajo presión.

Situación:

- Ejercicio A: Colocamos cinco balones en cada lado y dos jugadores se encargarán de rebotear. Un jugador deberá coger un balón del suelo, tirar e ir al otro lado a por otro balón, así hasta que lancen todos. -Gráfico 1-.
- Ejercicio B: Misma dinámica que en el ejercicio anterior pero colocamos los balones de dos en dos. -Gráfico 2-.
- Ejercicio C: En todo el campo. Colocamos dos grupos de cinco balones a la altura de 6,25; el jugador deberá coger el balón, salir botando hacia la otra canasta, lanzar, coger otro balón y volver a hacer lo mismo. -Gráfico 3-.



Observaciones:

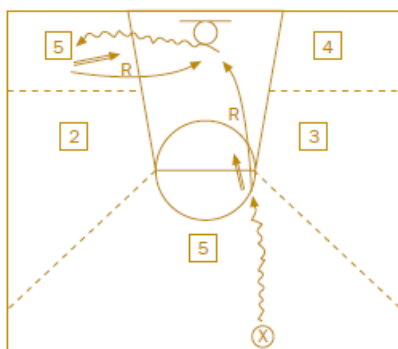
- En estos tres ejercicios podemos poner un tiempo para que hagan todos los lanzamientos.
- Dependiendo del tiempo que pongamos, les obligamos a tirar más o menos rápido, es decir, con mayor o menor presión.

52. OBJETIVO: Tiro bajo presión.

Situación: Dividimos el campo en 5 sectores, a cada uno le damos un valor. El jugador con su balón saldrá botando desde medio campo y lanzará desde donde quiera, si anota sumará el valor que tiene esa zona. Debe rebotar siempre (1 punto) y salir a volver a tirar. Duración del ejercicio: 1 minuto.

Observaciones:

- a. Podemos suprimir el hecho de tener que rebotar. También se puede bonificar si anota desde todas las posiciones.
- b. Siempre, y más en los ejercicios de tiro, hay que llevar un control, anotar lo que hacen los jugadores.



53. OBJETIVOS: Tiro de gancho.

Situación: El jugador se coloca debajo de la canasta y allí, durante 30 segundos, debe lanzar a canasta de gancho, una vez con cada mano y pivotando con la pierna contraria a la mano que lanza.

Observaciones: Podemos trabajar el tiro de gancho por parejas y por tiros como hemos explicado en ejercicios precedentes, lo que hay que hacer es modificar a los pasadores o reboteadores.

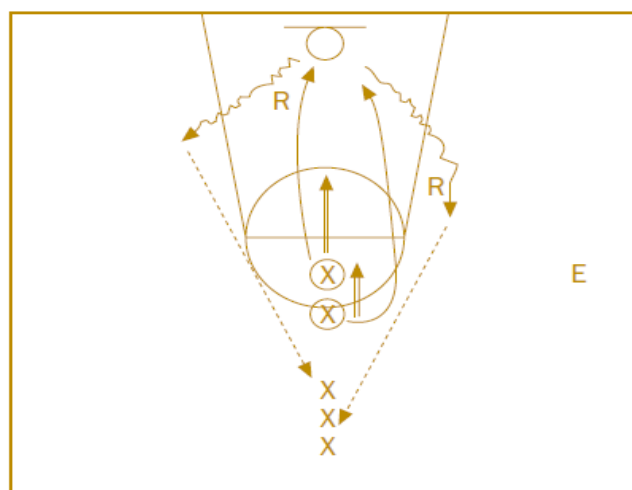


54. OBJETIVOS: Tiro, competición.

Situación: Colocamos a los jugadores en una fila, los dos primeros con balón. Empieza tirando el primero y a continuación el siguiente, tiran hasta anotar a la primera o raboteando. Si anota el que va delante pasa el balón rápidamente al siguiente de la fila y si el de atrás es el que consigue meter canasta antes, elimina al que iba delante. Así hasta que queden dos y gane uno (estando detrás, anotar antes que el primero).

Observaciones:

- a. Podemos dividir al equipo en dos grupos, uno en cada canasta y luego hacer la final con los dos primeros, o con los cuatro mejores.
- b. Hacer competiciones desde distintas posiciones.



55. OBJETIVO: Tiro libre.

Situación:

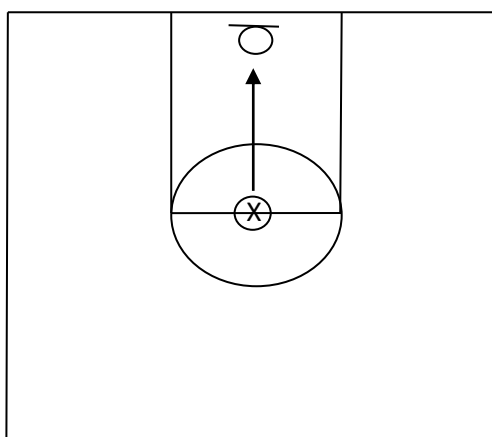
Ejercicio A: Por parejas, series de 3/5/10... tiros libres.

Ejercicio B: Por parejas, establecemos una competición en los lanzamientos con la siguiente puntuación.

- Una canasta limpia, sin tocar el aro: 5 puntos.
- Roza el aro: 4 puntos.
- Golpear varias veces el aro: 2 puntos.

Haremos una serie de 10 lanzamientos, cambiando de aro entre uno y otra.

Ejercicio C: Cada jugador debe anotar un tiro libre en cada canasta del campo (si tenemos la suerte de tener más de dos) de forma consecutiva, si falla en alguna ocasión, se empieza desde el principio. Podemos aumentar a dos encestes por canasta del campo. No es necesario que todos empiecen el recorrido en la misma canasta, porque es fácil que se colapse y estén mirando, es decir, perdiendo un tiempo precioso.



ENTRADAS A CANASTA

56. OBJETIVO: Iniciación a la entrada.

Situación:

- a. Situados los jugadores detrás de la línea de fondo, irán saliendo en oleadas con la intención de hacer coincidir exactamente el pie designado (derecho en el gráfico) en las líneas de personal, medio campo y personal.
- b. Cuando esto se consigue sin problemas, se realiza lo mismo (primer apoyo) más otro paseo (segundo apoyo) antes de saltar lo más posible. Ahora se realizará este ejercicio en la línea de medio y final del campo.

c. Posteriormente realizamos ambos ejercicios (a y b) con balón.

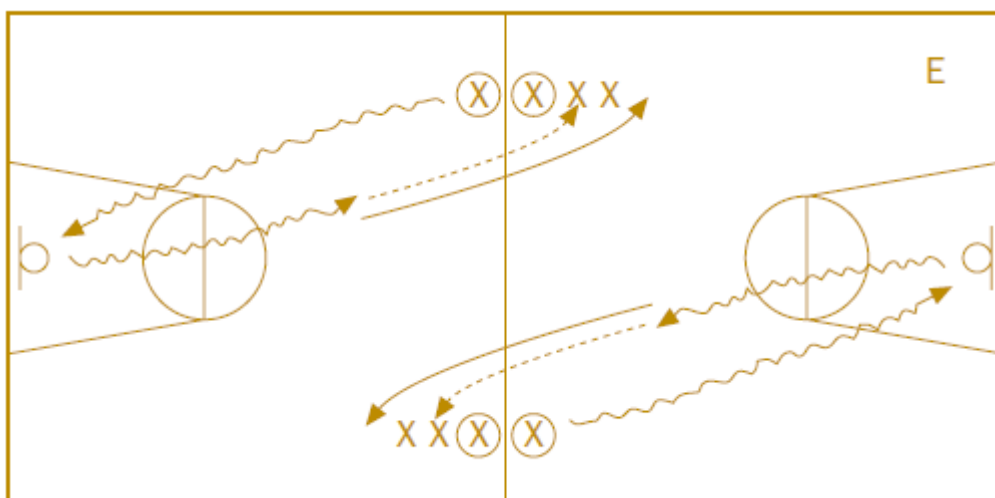


57. OBJETIVO: Entrada a canasta en dribling.

Situación: Organizamos dos equipos, cuyos componentes deben utilizar el bote para entrar a canasta con el objeto de conseguir antes que el equipo contrario veinte canastas.

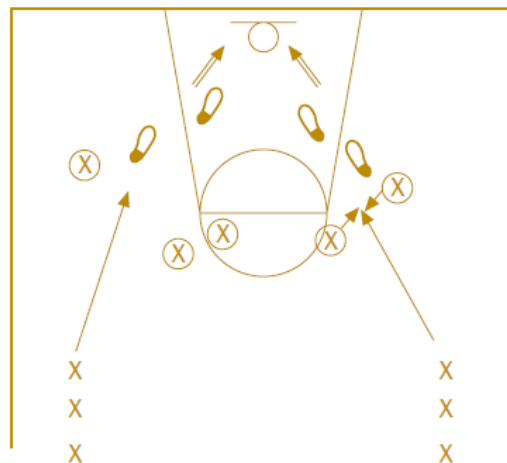
Variantes:

- Colocar algún pivote para que realicen cambios de mano.
- Poner algún obstáculo (pivote tumbado) en el sitio en el que deben dar el primer paso para que sea en longitud.
- Reducir el número de botes permitidos.
- Objetivo: Meter diez canastas seguidas, si se falla, volvemos a empezar. No olvidarse de trabajar tanto por un lado como por el otro.



58. OBJETIVO: Entrada a canasta sin bote, con pase de mano a mano.

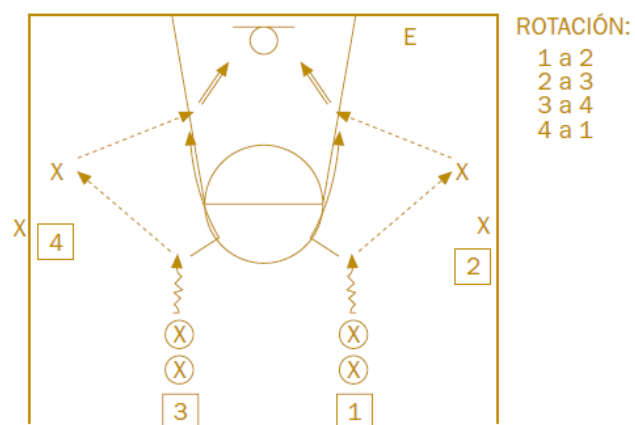
Situación: Una fila con balón en el vértice a la línea de tiros libres y la otra en medio campo. El primer jugador de la fila de medio campo sale en carrera y recibe un pase mano a mano, efectuando una entrada y cambiando de fila.



59. OBJETIVO: Entrada a canasta después de un pase.

Pase y cortar.

Situación: Colocamos dos hileras con balón en 1/2 campo (1 y 3), salen botando, a la altura de 6.25 pasan al compañero que está a un lateral (filas 2 y 4) y reciben el pase de vuelta para realizar una entrada a canasta. El pasador cogerá el rebote e irá a la fila contraria de arriba: el que entra a canasta se va a la otra fila (de pasador) de su mismo lado.

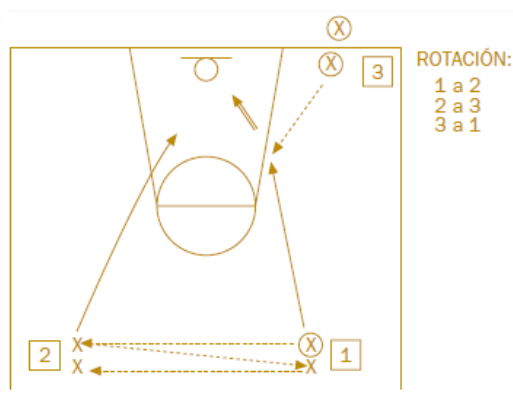


60. OBJETIVO: Entradas a canasta. (Rueda de balón fijo)

Situación: Dos jugadores con balón en el fondo.

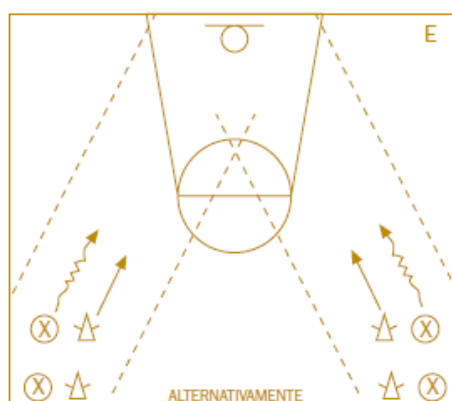
Dos filas en 1/2 campo: el primero de la fila que tiene enfrente a los dos jugadores de fondo estará con otro balón. El primero de la fila 1 pasa al de la fila 2, y éste devuelve el balón al segundo de la fila 1. Así sucesivamente va el balón de un lado a otro en 1/2 campo. Una vez que el jugador ha pasado el balón corre hacia el aro, recibirá el pase de 3 y 2 cogerá el rebote.

Rotación 1 a 2, 2 a 3 y 3 a 1.



61. OBJETIVO: Entrada con oposición (50% - 100%)

Situación: El jugador con balón tiene situado a su lado a un defensor. El driblador (cuando él quiera o a una señal de entrenador) debe coger su pasillo aguantando el acoso del defensor sabiendo que éste no va a impedir su lanzamiento al principio, luego lo permitiremos.



62. OBJETIVO: Entrada a canasta con persecución de un defensor.

Situación:

- a. Ejercicio 1: Por parejas, partiendo desde medio campo, el que lleva el balón pasa al compañero que saldrá botando hacia la canasta siendo perseguido por el pasador - defensor. Hay que entrar con decisión y fuerza (Gráfico 1)
- b. Ejercicio 2: Colocados en dos filas como muestra el gráfico 2, el primero de la fila pasa el balón a su compañero de la otra, y éste decide en qué canasta realizará la entrada sin que sean válidas las fintas sino en base a una salida explosiva, el pasador irá a defender la entrada sin “violencia”

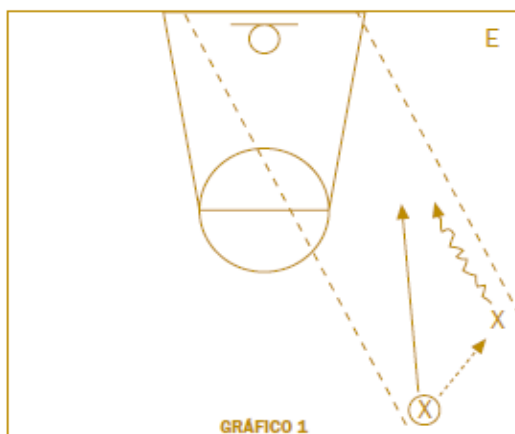


GRÁFICO 1

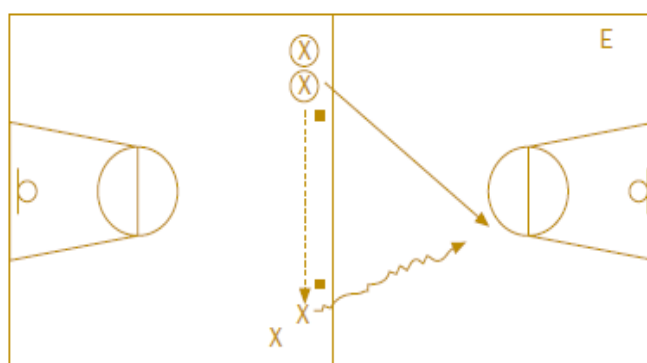


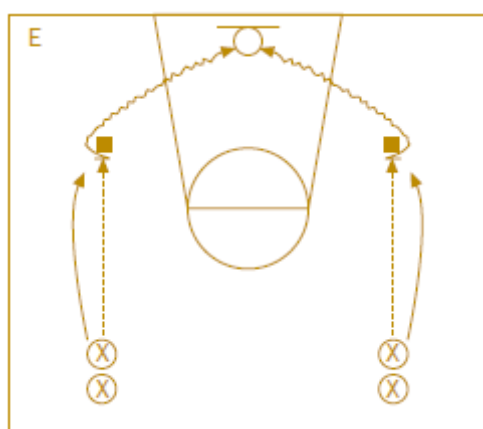
GRÁFICO 2

FINTAS CON BALÓN

63. OBJETIVO: Fintas con balón.

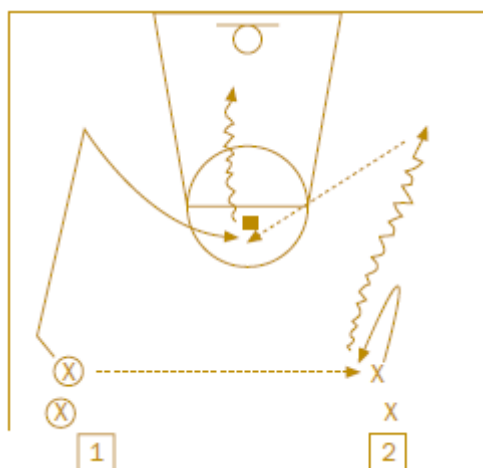
Situación: Dos filas, los primeros con balón. Lanzamos el balón hacia arriba, vamos a por él y lo cogemos en el aire a la vez que paramos en un tiempo delante del pivote. Realizamos una finta de salida en dribbling y luego terminamos con una entrada o un tiro.

Observaciones: Podemos realizar una finta de tiro, una finta de pase etc. Para trabajar las fintas con balón, lo que hacemos es introducir este fundamento antes de que hagan una penetración, un pase o un tiro. Vamos a ver esto en un par de ejercicios.



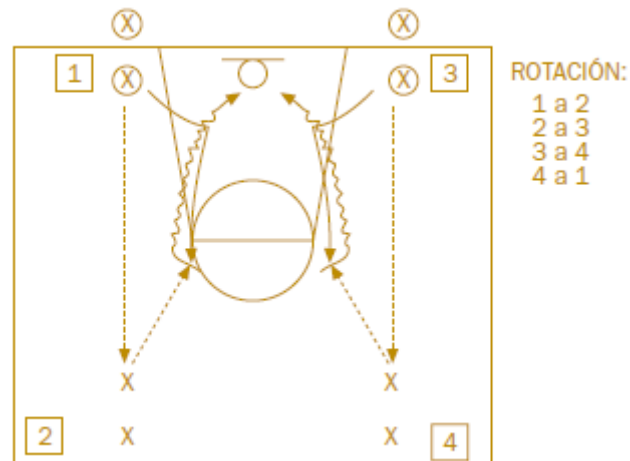
64. OBJETIVO: Fintas con balón.

Situación: Dos filas, la fila 1 con balón. 1 pase a 2 que ha realizado una finta de recepción tras fintar el pase alto (delante del pivote), allí realiza una finta de salida y entra a canasta.



65. OBJETIVO: Fintas con balón.

Situación: Dos filas en el fondo con balón y dos filas en 6.25 sin balón. 1 pasa a 2 y sube a recibir al poste alto, allí pivota (encara el aro) y tras realizar un finta de tiro y de salida termina con una entrada o con un tiro. Lo mismo para las filas 3 y 4, es simétrico

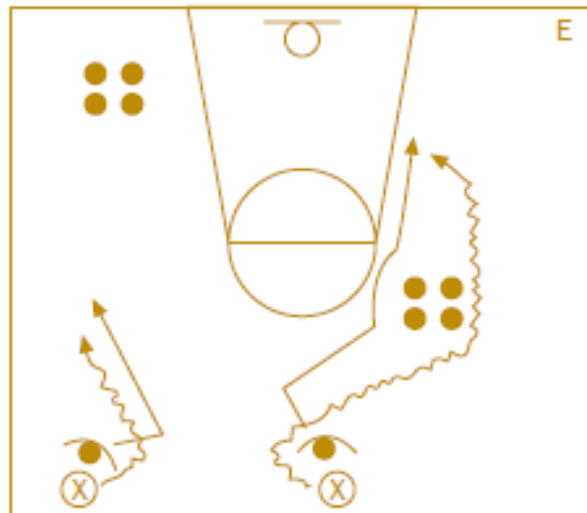


BLOQUEOS

66. OBJETIVO: Bloqueo directo.

Situación: Jugaremos un 1 c 1 normal. Sólo habrá una diferencia, en el campo habremos colocado unos conos formando una especie de cuadrado. El atacante aprenderá a aprovecharse de esos obstáculos a la hora de jugar a canasta. Deben ver y coger la idea de un bloqueo. Aquí no quedará más remedio que haga el trabajo el driblador.

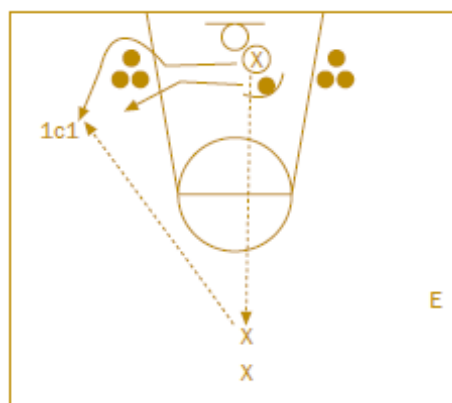
Observaciones: También se puede poner a un jugador que haga de poste. Ha de estar inmóvil, pero es mejor trabajar con las dos variantes.



67. OBJETIVO: Bloqueo directo

Situación: Colocamos dos grupos de pivotes en las letras. Por parejas, uno ataca y otro defiende. El atacante con balón pasa a un jugador que hará de pasador e intentará recibir el balón para jugar un 1 c 1.

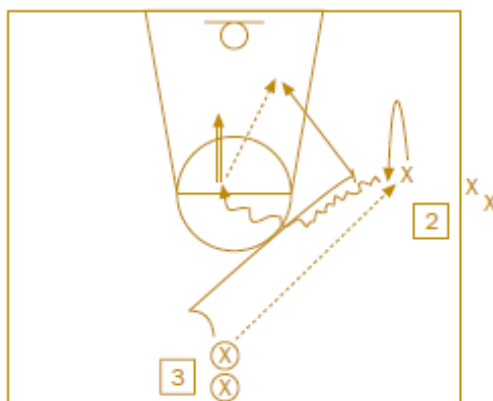
Observaciones: La mitad en cada aro. Que aprendan ellos a ver cómo deben reaccionar para intentar desmarcarse aprovechando el bloqueo.



68. OBJETIVO: Mecánica de bloqueo directo con continuación.

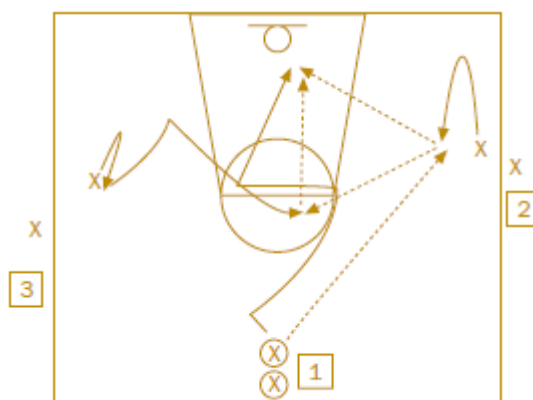
Situación: Dos filas, 1 con balón y 2 sin balón. 1 pasa a 2, que ha realizado una finta de recepción. 1 hace un bloqueo a 2 y continúa, 2 puede penetrar hasta canasta o pasa a 1 para que anote.

Observaciones: Estamos haciendo este ejercicio para que aprendan, con lo cual nos fijamos en todos los detalles técnicos.



69. OBJETIVO: Mecánica del bloqueo indirecto.

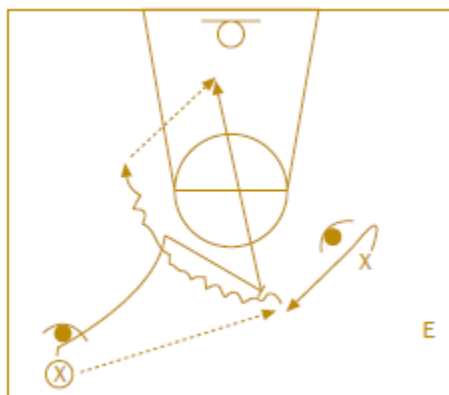
Situación: Tres filas 1 (con balón), 2 y 3. 2 y 3 trabajan para recibir; 1 pasa a 2, inicia un corte y bloquea a 3, si 3 corta hacia arriba, 1 continúa hacia abajo y al revés. 2 puede pasar a 3 (tira o pasa a 1) o a 1. Rotación 1 a 2, 2 a 3, 3 a 1.



70. OBJETIVO: Bloqueo directo y continuación 2 c 2.

Situación: 2 c 2 en 1/2 campo, juego libre (se puede botar, pasar, tirar, etc.), pero para lanzar a canasta debe hacerse justo antes del bloqueo directo y continuación.

Observaciones: Dependiendo del nivel de los jugadores y lo que queramos trabajar, utilizaremos para el 2 c 2 todo 1/2 o 1/4 de campo.

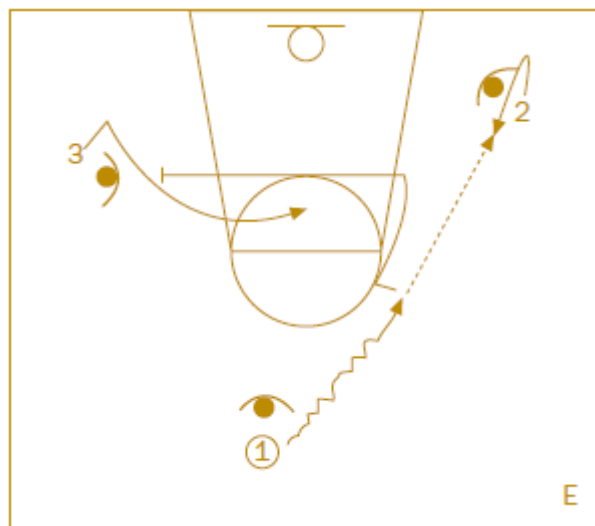


BLOQUEOS

71. OBJETIVO: Bloqueo indirecto y continuación, 3 c 3.

Situación: 3 c 3 en 1/2 campo; máximo 2 botes cada vez que un jugador coge el balón.

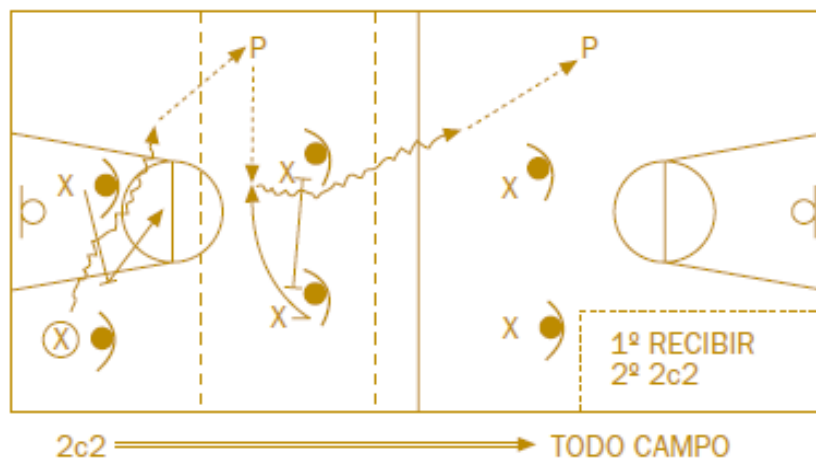
Consigna: Pasar - cortar - bloqueo indirecto. Antes de tirar hay que hacer un mínimo de dos bloqueos indirectos.



72. OBJETIVO: Bloqueo directo e indirecto, 2 c 2 +2 pasadores todo el campo.

Situación: Colocamos a dos postes repetidores, uno en cada medio campo, 2 c 2 todo el campo antes de pasar al poste repetidor (obligatorio) deben realizar un bloqueo directo y para recibir el pase de vuelta un bloqueo indirecto, al final del campo (en el otro aro) terminarán de jugar el 2 c 2 con un bloqueo directo.

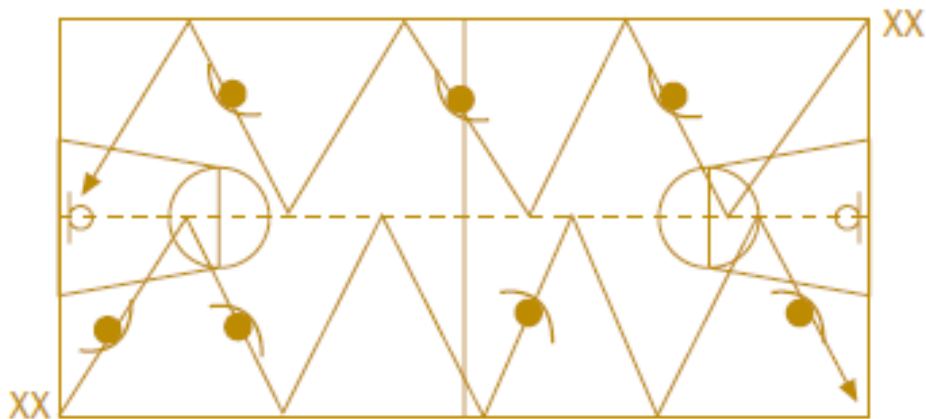
Observaciones: Podemos dejar recibir o pasar a los postes repetidores sin que previamente tengan que hacer un bloqueo, siempre que cuando no puedan recibir o pasar fácilmente los utilicen.



LA DEFENSA

73. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos y paso de caída.

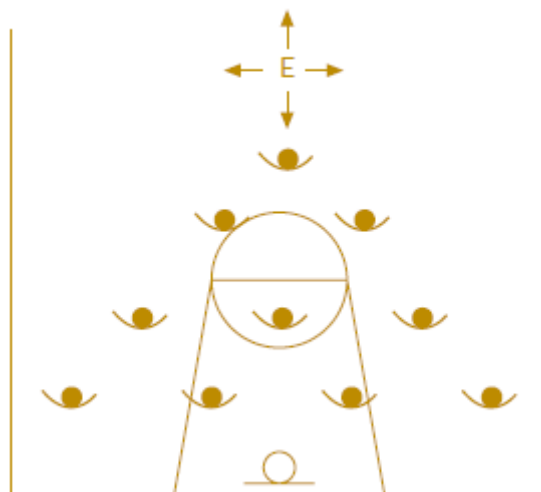
Situación: Colocamos a los jugadores en dos filas, en ambos fondos. Se desplazarán en posición defensiva, al llegar al centro y la banda harán un paso de caída para continuar.



74. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos, paso de caída/avance, rebote, etc.

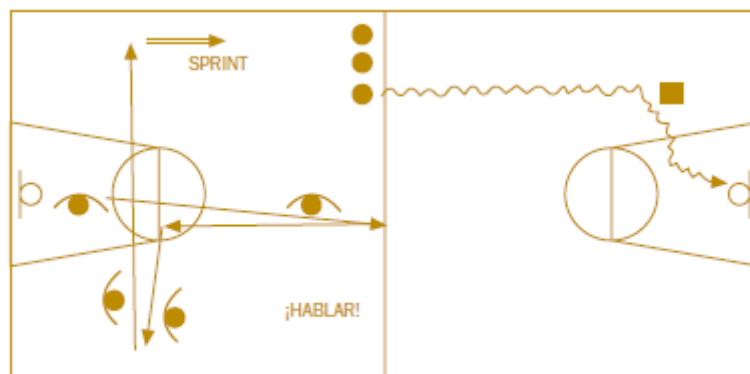
Situación: Pirámide. Los jugadores formarán una pirámide y el entrenador irá indicando hacia donde se desplazarán. Además de trabajar los desplazamientos, paso de caída, etc., también simularemos el agarre de un rebote, pivotar, una falta de ataque...

Duración: 15", 20", 30" (aproximadamente).



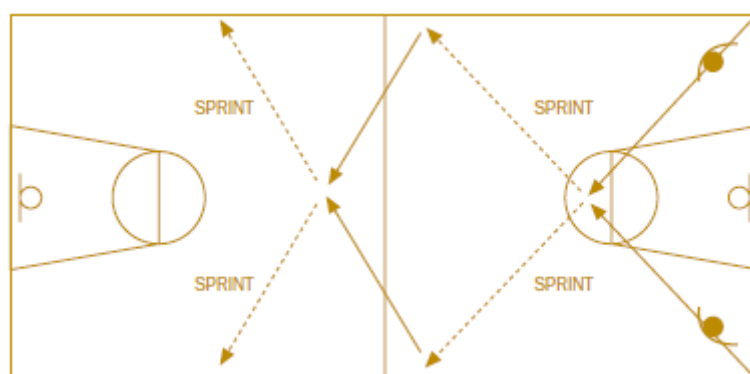
75. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos.

Situación: Partimos desde debajo del aro y realizaremos el recorrido descrito en el gráfico, al terminar salimos corriendo, cogemos un balón de medio campo y tras realizar un cambio de mano, terminamos en canasta. Reboteamos, dejamos el balón en 1/2 campo y volvemos a la fila.



76. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos.

Situación: Dos filas al fondo del campo, una en cada esquina. Salimos defendiendo y al llegar a la mitad pegamos un sprint hasta la banda y volvemos a posición defensiva hasta la mitad y hacemos otro sprint; así hasta el final del campo.

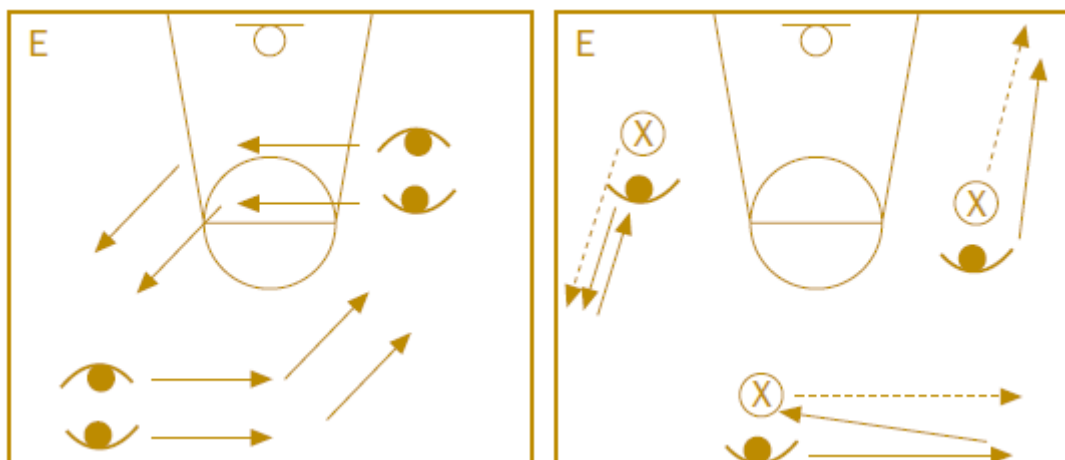


78. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos (por parejas).

Situación:

- Ejercicio 1: El espejo. Por parejas, uno enfrente del otro. Un jugador será el guía y el compañero será su espejo. Cada 15" se cambiará la función.
- Ejercicio 2: Por parejas, uno con balón y el otro en posición defensiva. El jugador con balón lo lanzará rodando y su compañero irá a por él realizando desplazamientos defensivos, se lo devolverá para que se lo vuelva a tirar. Cinco o seis veces y cambiarán.

Variante: Uno lanza el balón, dos lo recupera, vuelve y lo lanza para que uno venga a por el balón. Aquí el trabajo es alternativo.



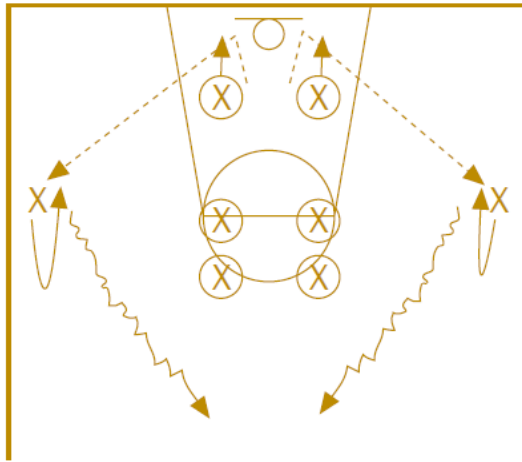
EL REBOTE

79. OBJETIVO: Técnica de rebote, protección del balón y primer pase.

Situación: Partiendo de la posición del gráfico, los jugadores lanzan el balón al tablero, rebotean y protegen el balón con el cuerpo y codos, para, tras pivotar, dar el primer pase de contraataque.

Observaciones:

- En el gráfico vemos que hemos puesto a un jugador para recibir el primer pase. Tras el pase, el jugador que ha pasado espera a que el siguiente le dé un pase y el que acaba de recibir va a la fila del centro con el balón.
- El que recibe el primer pase puede ir botando hacia el otro lado haciendo unos cambios de mano.
- También podemos hacer que salgan los dos y realicen un contraataque 2 c 0.

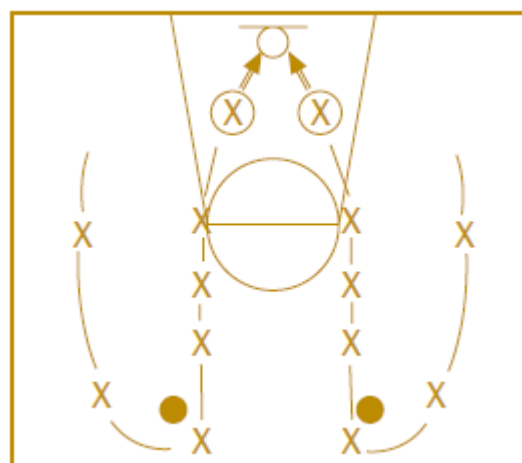


80. OBJETIVO: Palmeos.

Situación: Los jugadores colocados en una fila empiezan a hacer una rueda de palmeos, con una y dos manos. A la voz de ya, si tenemos un solo grupo, o de grupo 1 / grupo 2, deberán:

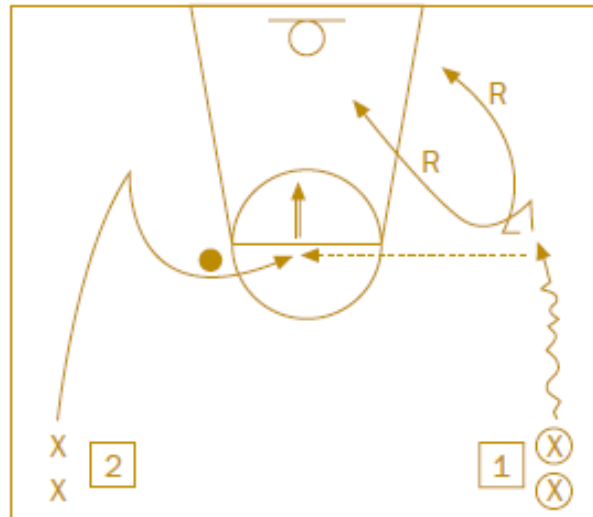
- Meter canasta.
- Meter canasta más 3 c 3 todo campo; con o sin botes. Para esto, debemos hacer dos equipos mezclados a la hora de palmear.

Variantes: La mitad de jugadores a cada lado del aro y con un balón se va palmeado de una parte otra. Podemos jugar también un 3 c 3/ 4 c 4/ 4 c 3/ 5 c 4/ 3 c 2, etc. después de que el entrenador de la voz y se luce por coger el balón.



81. OBJETIVO: Rebote ofensivo.

Situación: Dos filas, 1 y 2. 1 pasa a 2, que ha hecho una finta de recepción, e inmediatamente 2 tira y 1 tras realizar una finta coge el rebote (haya entrado o no el tirador) y anota.

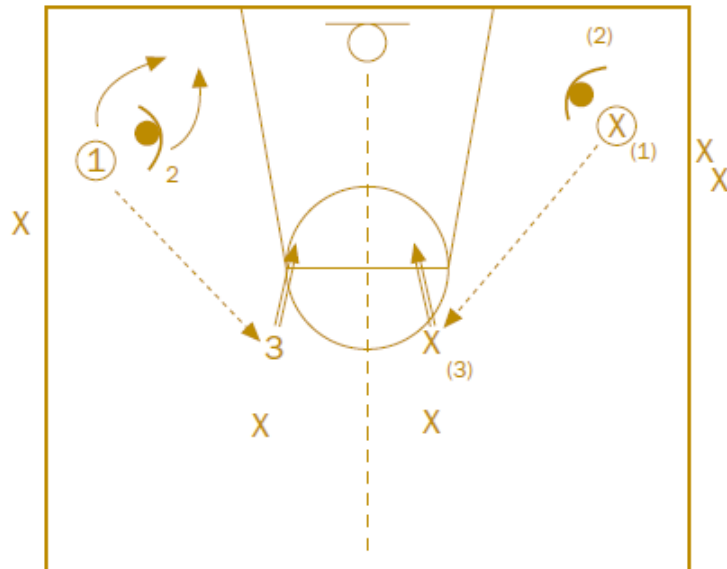


82. OBJETIVO: Bloqueo de rebote en el lado fuerte.

Situación: En 1/4 de campo un jugador con balón en posición de alero (1) con su defensor (2) y otro atacante en la posición de base (3). El alero con balón pasa al base para que éste tire. El defensor del alero cerrará el rebote a su contrario.

Rotación:

- Alero atacante- Alero defensor (1 a 2)
- Alero defensor- Tirador (2 a 3)
- Tirador- Alero atacante (3 a 1)



Observaciones: Podemos hacer que si el atacante consigue el rebote ofensivo, el defensor sigue y se cambian entre 1 y 3. Hay que conseguir que el ejercicio sea intenso, lo más real posible.

6.7. Impactos

Tiene un impacto social muy trascendental porque estaremos directamente tratando con los estudiantes y profesores del establecimiento para motivar en ellos la utilización de este manual básico para captar más participantes a la práctica del mismo tanto dentro como fuera del establecimiento de una forma más asemejada a la práctica verdadera de este deporte y como se lo debe jugar.

- Patrocinar el manual como una estrategia para la enseñanza del baloncesto para los estudiantes y deportistas del Instituto Nelson Torres.
- un conjunto de estudiantes reformarán su nivel de conocimientos de los fundamentos además sus entrenadores optimizarán en sus conocimientos

6.8. Difusión

La propuesta se difundirá mediante la entrega del manual básico para los entrenadores del instituto superior Nelson torres para enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto, en los cuales tendrán una participación activa todos y cada uno de los docentes y estudiantes que forman parte de nuestra investigación. Esto se logrará mediante la entrega las copias del manual a los entrenadores que integran el área de la parte física y a la directiva del instituto.

BIBLIOGRAFÍA

ANDREU Juan Fran (2012) **“REVISTA RENDIMIENTO FISICO”** El Entrenamiento Deportivo

FIBA, (2010) **“Reglamento Oficial De Baloncesto”**. San Juan Puerto Rico.

F.E.B, (2008) **“PROGRAMA DE ENTRENADORES CURSO DE INICIACIÓN AL BALONCESTO”**

GARCIA G. (2010) **“PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”**

GARCÍA H. J. (2003) **“ENTRENAMIENTO EN BALONMANO ”**Bases Para La Construcción De Un Proyecto De Formación Defensiva Editorial Paidotribo Barcelona 1ra edición

GOLDSTEIN Sidney, (2011) **“La Biblia del Entrenador de Baloncesto”** Una guía sistemática y exhaustiva del entrenamiento reimpression 1ra edición Paidotribo.

HERNÁNDEZ. Fabrizio (2009) **PRENSA GRAFICA**

HURTADO Jacqueline, (2011), Blog de la investigación **“Investigacion Holistica”** Venezuela

ICARITO (2012) **“Medios Digitales de COPESA”** Universidad de Chile Facultad de Filosofía y Humanidades.

INDE. Barcelona. (2000): **"La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica:** aplicación a la educación física escolar y al

entrenamiento deportivo. La iniciación deportiva, concepto, antecedentes y situación actual". Capítulo I. pp. 11-20. INDE. Barcelona.

JIMÉNEZ T. Juan Osvaldo Medellín (2011) "**Planificación Del Entrenamiento Deportivo**", Funámbulos Editores

L.N.S, Colecciones (1992), **Metodología de la Investigación Científica**, Editorial Dibosco, Printed in Ecuador-Cuenca.

MACKLINS F., (2010) "Recursos Para El Futuro Docente". Blog de WordPress.com.

NATER, S NEWELL P. (2011)**JUEGO DE LOS GRANDES** edición: 1

DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA, (2010) **Plan De Tecnificación Del Baloncesto Escolar**

DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA, (2007) **Plan De Tecnificación Del Baloncesto Escolar\Curso De Entrenador De Iniciación De Baloncesto.**

ORTEGA VILA Gema Revista WANCEULEN E.F. DIGITAL Número 7 – Diciembre 2010

OVIEDO Marinovic S. (2010) **Programa de Formación General Aproximación Científica al Fenómeno Deportivo.**

PEINADO Sergio (2012) "**Método de Entrenamiento**" VITÓNICA

PERINI S. y DELL´ALL L. (2009) "TRITIN TRIATLON ROSARIO" BLOG

POZO SÁNCHEZ A. (2010). "CORRER NO ES DE COBARDES" BLOG EDUCACION FISICA.

PRIETO J. M. (2013) "FORO ATLETISMO"

SAMPEDRO, J. (1999): "Fundamentos de táctica deportiva: análisis de las estrategias de los deportes". Cuarta parte. La planificación y evaluación de los deportes de equipo. pp. 245-262. Gymnos. Madrid.

Kraft W. (2012) "Aprendiendo a jugar baloncesto" Escuela de Formación Argentina.

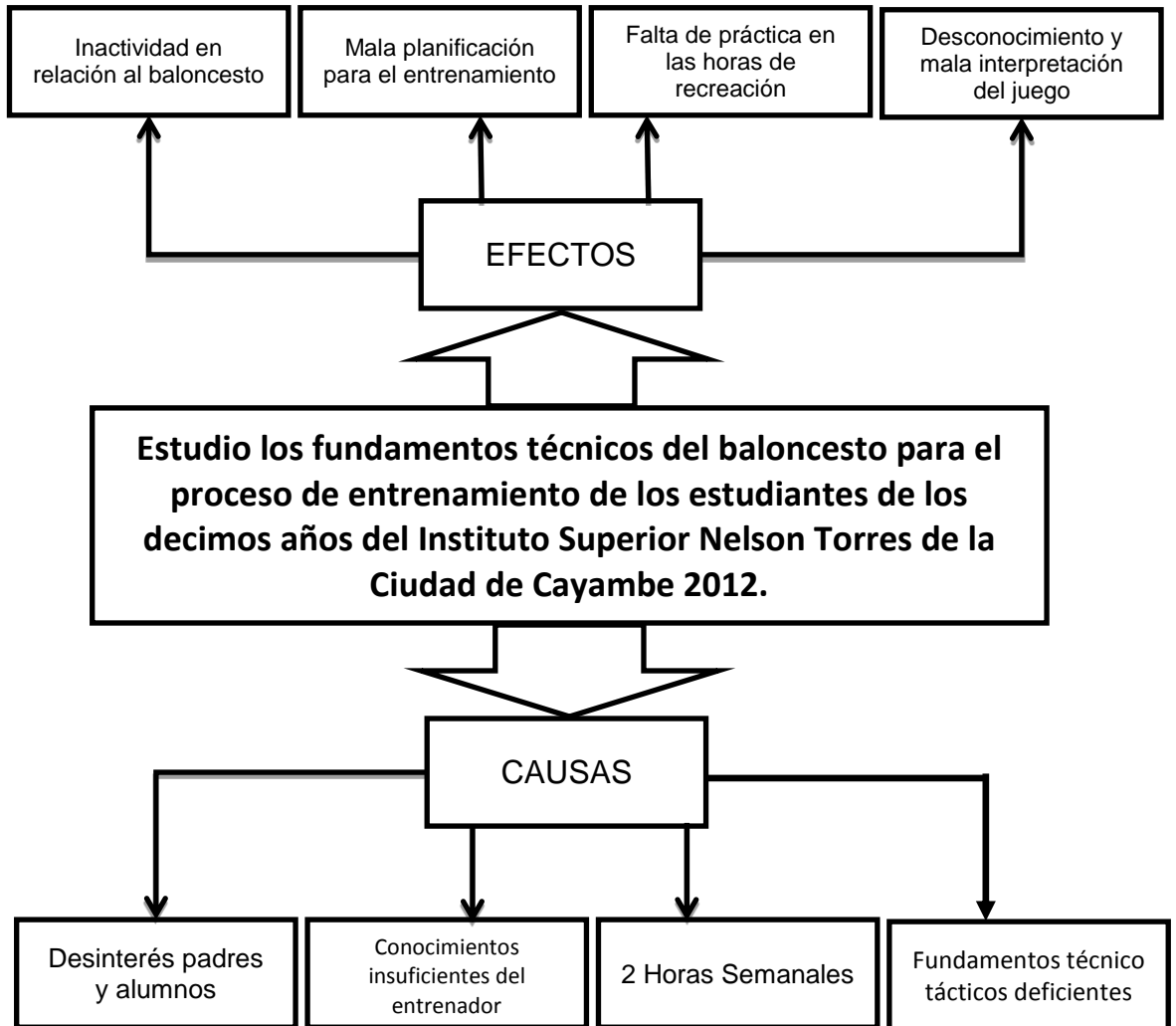
TUSTON DAVID (2009) Proyecto de Tesis La Discalculia y el Aprendizaje de la Matemática en los niños/as del 5to. Año de Educación Básica del Centro Escolar "Ecuador" de la ciudad de Ambato, año lectivo 2008-2009

WEINECK, Jürgen (2011) "ENTRENAMIENTO TOTAL" Entrenamiento deportivo 1ª reimpresión de la 1ª edición

ANEXOS

ANEXO 1

ARBOL DEL PROBLEMA



ANEXO 2

MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuáles son los fundamentos técnicos del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes de los 10^o años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe 2012.</p>	<p>Determinarlos fundamentos técnicos del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes de los 10^o años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe 2012.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Cuál es el proceso de entrenamiento del baloncesto de los estudiantes de los 10^omos años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012?</p> <p>¿Cuál es el conocimiento que poseen los estudiantes de los 10^omos años del Instituto Superior Nelson Torres sobre los fundamentos técnicos del baloncesto?</p> <p>¿Cuáles son los fundamentos ofensivos y defensivos del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes de los 10^omos años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012?</p>	<p>Analizar los fundamentos ofensivos y defensivos del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes de los 10^omos años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012</p> <p>Diagnosticar el conocimiento que poseen los estudiantes de los 10^omos años del Instituto Superior Nelson Torres sobre los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p>Investigar el proceso de entrenamiento del baloncesto de los estudiantes de los 10^omos años del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012</p> <p>Realizar un manual básico de los fundamentos técnicos del baloncesto para los profesores entrenadores y estudiantes del Instituto Superior Nelson Torres de la Ciudad de Cayambe año 2012.</p>

ANEXO 3

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FECYT

Joven estudiante. El siguiente cuestionario, tiene la finalidad de recolección de datos para sustentar un plan de investigación, solicito a usted que se digne en responder de la manera más seria y discreta posible porque sus respuestas son el factor fundamental de un tema de investigación en esta Institución educativa gracias por su comprensión

Escoja con la que usted esté de acuerdo en una X para sus respuestas.

CUESTIONARIO

2. Practica el baloncesto en su establecimiento de estudios.

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3. Participa con regularidad de los campeonatos relacionados con el baloncesto.

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. Realiza actividad deportiva relacionada con el baloncesto en sus minutos u horas de descanso.

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5. Participa de campeonatos relacionados con el baloncesto.

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6. Practica baloncesto en su colegio.

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7. Le dedica un poco de tiempo al baloncesto en sus actividades deportivas.

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. Su profesor de cultura física le ha mencionado el baloncesto en sus clases.

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9. Su profesor de cultura física le ha motivado por practicar baloncesto.

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10. Le gustaría practicar baloncesto de forma permanente fuera de las horas de clase.

Si	No	Tal vez	No Se

11. Le gustaría conformar la selección de su colegio.

Si	No	Tal vez	No Se

12. Estaría dispuesto (a) a dedicarle una hora de su tiempo a la práctica del baloncesto después de sus tareas curriculares.

ANEXO 5

FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA
H. CONSEJO DIRECTIVO

Oficio 3798 UTN-FECYT-HCD
19 de julio del 2012

Magíster
Vicente Yandún
COORDINADOR DE LA CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Señor (a) Coordinador (a):

El H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología en sesión Ordinaria del 19 de julio del 2012, se resolvió: aprobar el Plan de Trabajo de grado, tema: "ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA EL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS 10° AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2012" del señor: Gudiño Delgado Paulo Giovanni, estudiante de la Especialidad de **Licenciatura en Entrenamiento Deportivo**, y designar como Director del Plan de Trabajo de Grado al Msc. Jesús León.
Atentamente,

CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO


Msc. Luis Chilibinga Jaramillo,
SECRETARIO ABOGADO

Copia: Msc. Jesús León.

**DIRECTOR DEL PLAN DE TRABAJO DE GRADO
COORDINADOR DE LA FACULTAD
INTERESADO**

Sr. Gudiño Delgado Paulo Giovanni,

Anita V.

ANEXO 6

Facultad de Educación Ciencia y Tecnología

PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES

10 de diciembre del 2012

Magister

Milton Mendez

RECTOR DEL INSTITUTO SUPERIOR "NELSON TORRES"

Magister:

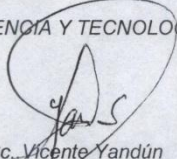
La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la universidad técnica del norte, en mi calidad de Coordinador de Carrera en los Programas Semipresenciales, me permito extender a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxito en las funciones que acertadamente dirige.

La presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al señor Paulo Giovanni Gudiño Delgado, estudiante del octavo semestre de la licenciatura de Entrenamiento Deportivo; el acceso a la institución que usted dirige, con la finalidad de que pueda aplicar las encuestas, como parte del trabajo de grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de licenciatura.

Por la atención que se le dé a la presente, le agradezco,

Atentamente,

CIENCIA Y TECNOLOGÍA AL SERVICIO DEL PUEBLO


MSc. Vicente Yandún

COORDINADOR DE CARRERA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Facultad de Educación
Ciencia y Tecnología
PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES
Ibarra - Ecuador

ANEXO 7



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "NELSON TORRES"

CAYAMBE - ECUADOR

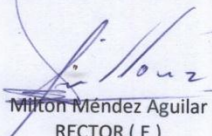
Cayambe, 17 de enero del 2013

CERTIFICACIÓN

El suscrito Rector (E) del Instituto Tecnológico Superior "NELSON I. TORRES" de la ciudad de Cayambe CERTIFICA:

Que, el señor **PAULO GIOVANNI GUDIÑO DELGADO** estudiante de la Universidad Técnica del Norte, portador de la Cédula de Identidad Nro. 1003202809, realizó la aplicación de las encuestas a los estudiantes de los Décimo Año de Educación Básica de esta Institución, como parte del trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciatura en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Es todo cuanto me permito certificar, autorizando a la interesada hacer uso del presente certificado en lo que estimare conveniente.


Milton Méndez Aguilar
RECTOR (E)



ANEXO 8



Foto # 32
Fuente Paulo Gudiño (ITSNT)

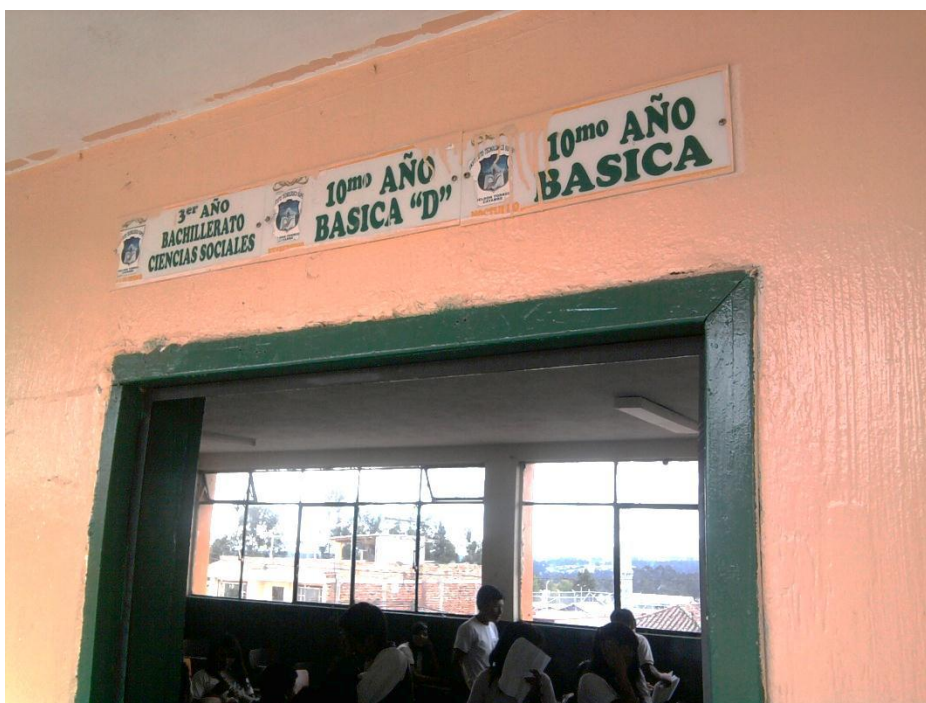


Foto # 33
Fuente Paulo Gudiño (ITSNT)



Foto # 34
Fuente Paulo Gudiño (ITSNT)



Foto # 35
Fuente Paulo Gudiño (ITSNT)



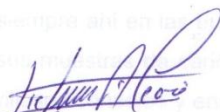
Foto # 36
Fuente Paulo Gudiño (ITSNT)



Foto # 37
Fuente Paulo Gudiño (ITSNT)

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor de la Tesis de Grado, presentada por el Sr. PAULO GIOVANNI GUDIÑO DELGADO, para optar por el Título de licenciado en la especialidad Entrenamiento Deportivo, doy fe que este trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del tribunal designado para su exanimación. En la ciudad de Ibarra a los 29 días del mes de Julio del 2013.



MSc. JESUS LEÓN VINUEZA

DIRECTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003292750	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Gudiño Delgado Paulo Giovanni	
DIRECCIÓN:	Sánchez y Cifuentes 20-87 y Ricardo Sánchez - Ibarra.	
EMAIL:	paulo.gudino@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	062954725	TELÉFONO MÓVIL: 0998651209

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2012"
AUTOR (ES):	Gudiño Delgado Paulo Giovanni
FECHA: AAAAMMDD	2014-05-12
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Jesús León Vinuesa

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Yo, Gudiño Delgado Paulo Giovanni, con cédula de identidad Nro. 100320280-9, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS


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

Ibarra, a los 12 días del mes de Mayo del 2014

EL AUTOR:


(Firma).....
Nombre: **Gudiño Delgado Paulo Giovanni**
C.I.: 100320280-9

ACEPTACIÓN:


(Firma).....
Nombre: **Msc. Ximena Vallejos**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Gudiño Delgado Paulo Giovanni, con cédula de identidad Nro. 100320280-9, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2012"., que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: **Gudiño Delgado Paulo Giovanni**

Cédula: 100320280-9

Ibarra, a los 12 días del mes de Mayo del 2014