



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR “ATAHUALPA” DE LA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA IMBABURA EN EL PERIODO 2015- 2016

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

AUTOR:

Vallejos Michelena Santiago Daniel

DIRECTOR:

MSc. Fabián Yépez C.

Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa particular "Atahualpa" de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016. Trabajo realizado por el señor egresado: Vallejos Michelena Santiago Daniel previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Msc. Fabián Yépez C.

CI. 1001594603

DEDICATORIA

Con ternura imperecedera, hago propicio este homenaje a mi esposa Karina y mi hija Victoria, fuentes eternas de inspiración, pujanza y consagración, al culminar mi trabajo investigativo de culminación de una etapa más de estudios, sacrificio con el cual propendo a reforzar mi contribución y conocimientos al servicio de la comunidad y en especial del Deporte de esta provincia a la que me honro en representar.

Hago propicio este reconocimiento, además, a mis padres y hermanos por su apoyo y confianza constantes, aliviando el soporte familiar que siempre han sabido demostrarme.

Santiago

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme que garantizan mi éxito profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

A los docentes de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, quienes contribuyeron con sus vastos conocimientos de manera creativa y oportuna.

Un agradecimiento especial al Msc. Fabián Yépez, Director del Trabajo de Grado y a los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” del cantón Ibarra de la provincia de Imbabura.

Santiago

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema.....	5
1.4 Delimitación del problema.....	5
1.4.1 Unidades de observación.....	5
1.4.2 Delimitación espacial.....	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo general.....	6
1.5.2 Objetivos específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Fundamentación Teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	12

2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	13
2.1.5	Fundamentación legal.....	14
2.1.6	El baloncesto.....	15
2.1.7	Fundamentos técnicos ofensivos.....	17
2.1.8	Técnica de los desplazamientos.....	18
2.1.9	Técnica del manejo del balón.....	24
2.1.10	Dominio de balón.....	26
2.1.11	Dribling.....	27
2.1.12	Recepciones.....	33
2.1.13	Tiro.....	36
2.1.14	Rendimiento deportivo.....	39
2.1.15	Entrenamiento de la resistencia.....	42
2.1.16.	Entrenamiento de la fuerza.....	43
2.1.17	Entrenamiento de la velocidad.....	45
2.1.18	Entrenamiento de la flexibilidad.....	46
2.1.19	Clasificación de la flexibilidad.....	47
2.1.20	Según la amplitud del movimiento.....	47
2.1.21	Propiedades técnicas.....	47
2.1.22	Pases.....	48
2.1.23	Rebotes.....	51
2.1.24	Propiedades táctica.....	52
2.1.25	Táctica ofensiva.....	52
2.1.26	Táctica defensiva.....	53
2.1.27	Propiedades intelectuales.....	54
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	58
2.3	Glosario de términos.....	60
2.4	Interrogantes de investigación.....	63
2.5	Matriz categorial.....	64
CAPÍTULO III.....		65
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	65
3.1	Tipo de investigación.....	65
3.2	Métodos.....	66

3.3	Técnicas e instrumentos.....	67
3.4	Población.....	68
3.5	Muestra.....	68
CAPÍTULO IV.....		69
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	69
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	70
4.1.2	Resultado de la ficha de observación.....	86
CAPÍTULO V.....		96
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	96
5.1	Conclusiones.....	96
5.2	Recomendaciones.....	97
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	98
CAPÍTULO VI.....		100
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	100
6.1	Título de la Propuesta.....	100
6.2	Justificación.....	100
6.3	Fundamentación.....	101
6.4	Objetivos.....	112
6.4.1	Objetivo general.....	112
6.4.2	Objetivos específicos.....	112
6.5	Ubicación sectorial y física.....	113
6.6	Desarrollo de la propuesta.....	113
6.7	Impacto.....	155
6.8	Difusión.....	156
6.9	Bibliografía.....	157
	Anexos.....	159
	Árbol de problemas.....	160
	Matriz de coherencia.....	161
	Matriz categorial.....	162
	Encuesta a los estudiantes.....	163

Ficha de observación.....	167
Certificaciones.....	169

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Conocimiento fundamentos ofensivos.....	70
Cuadro N° 2	Clasificación de la técnica de desplazamientos.....	71
Cuadro N° 3	Técnica del manejo del balón.....	72
Cuadro N° 4	Imparte una preparación teórica.....	73
Cuadro N° 5	Conocimiento de las técnicas ofensivas.....	74
Cuadro N° 6	Rendimiento deportivo.....	75
Cuadro N° 7	Evalúa fundamentos técnicos ofensivos.....	76
Cuadro N° 8	Cada tiempo evalúa los fundamentos.....	77
Cuadro N° 9	Con qué tipo de test evalúa su profesor.....	78
Cuadro N° 10	Nivel de desarrollo de los fundamentos.....	79
Cuadro N° 11	Factores que influyen en el rendimiento.....	80
Cuadro N° 12	Los factores que afectan al rendimiento.....	81
Cuadro N° 13	Quienes incentivan practiquen el baloncesto.....	82
Cuadro N° 14	Seleccionar talentos deportivos.....	83
Cuadro N° 15	Elabore una guía didáctica.....	84
Cuadro N° 16	Aplicación de una guía didáctica.....	85
Cuadro N° 17	Carrera.....	86
Cuadro N° 18	Saltos.....	87
Cuadro N° 19	Recepciones.....	88
Cuadro N° 20	Pases.....	89
Cuadro N° 21	Dribling.....	90
Cuadro N° 22	Tiros.....	91
Cuadro N° 23	Rebote.....	92
Cuadro N° 24	Juego en ataque.....	93
Cuadro N° 25	Juego en defensa.....	94
Cuadro N° 26	Propiedades intelectuales.....	95

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Conocimiento fundamentos ofensivos.....	70
Gráfico N° 2	Clasificación de la técnica de desplazamientos.....	71
Gráfico N° 3	Técnica del manejo del balón.....	72
Gráfico N° 4	Imparte una preparación teórica.....	73
Gráfico N° 5	Conocimiento de las técnicas ofensivas.....	74
Gráfico N° 6	Rendimiento deportivo.....	75
Gráfico N° 7	Evalúa fundamentos técnicos ofensivos.....	76
Gráfico N° 8	Cada tiempo evalúa los fundamentos.....	77
Gráfico N° 9	Con qué tipo de test evalúa su profesor.....	78
Gráfico N° 10	Nivel de desarrollo de los fundamentos.....	79
Gráfico N° 11	Factores que influyen en el rendimiento.....	80
Gráfico N° 12	Los factores que afectan al rendimiento.....	81
Gráfico N° 13	Quienes incentivan practiquen el baloncesto.....	82
Gráfico N° 14	Seleccionar talentos deportivos.....	83
Gráfico N° 15	Elabore una guía didáctica.....	84
Gráfico N° 16	Aplicación de una guía didáctica.....	85

RESUMEN

La investigación hace mención Estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016. Posteriormente se redactó los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y su relación con el rendimiento deportivo para ello se investigó en libros, revistas, artículos científicos, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó a los estudiantes de bachillerato las encuestas y ficha de observación relacionados con los fundamentos técnicos ofensivos, y su relación con el rendimiento deportivo, posteriormente se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares, se analizó e interpreto cada una de las preguntas de las encuestas aplicadas y fichas de observación, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios para el desarrollo la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y el desarrollo y progreso de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, para lo cual en cada una de las actividades didácticas se utilizó procedimientos metodológicos y aplicando los principios didácticos para ir de lo más fácil a lo más difícil, capaz de que los estudiantes aprendan y desarrollen con facilidad las principales cualidades técnicas y físicas, si bien es cierto están influyen en el rendimiento deportivo de los estudiantes de esta prestigiosa institución, lo que se trata que los estudiantes se encuentren motivados para participar en eventos intercolegiales de manera significativa.

Descriptores: Fundamentos técnicos ofensivos, rendimiento deportivo, estudiantes, guía didáctica.

SUMMARY

This research is about the offensive technical fundamentals of basketball, which have influenced for the senior students' athletic performance in the Unidad Educativa Atahualpa" from Ibarra city, Imbabura province in 2015- 2016. Subsequently, the background, problem statement, formulation of the problem, objectives and justification were drafted, these explained the reasons why diagnosis was made, what are the contributions, who will be benefited of the results. For the theoretical framework, it was researched by categories related to the offensive technical fundamentals of basketball and its relation with athletic performance, it was investigated in books, magazines, scientific articles and internet. Then the methodological framework was developed, which refers to the types of research, methods, techniques and tools. After that, a survey and an observation form were applied to students, it was related to offensive technical fundamentals and its relationship with their athletic performance, then it was represented in charts and pie charts, each one of the questions in the surveys and observation sheets were analyzed and interpreted, then the conclusions and recommendations were drafted, they are related to the objectives and they developed and built the tutorial, where exercises for speed, strength, flexibility and the development and progress of the offensive technical fundamentals of basketball, for this, each one of the educational activities, methodological procedures were used, applying the teaching principles going from the easiest to hardest, so the students are able to learn and develop easily the main technical and physical qualities, although they have influenced on the students' sports performance in this institution, so students are motivated to participate significantly in Interschools Championships.

KEYWORDS: Technical, principles, offensive, athletic, performance, teaching.



INTRODUCCIÓN

La enseñanza de las habilidades básicas de ataque tanto individuales como de equipo es la única manera de hacerlo, para ello también otros factores que influyen en el rendimiento deportivo y en la participación de los estudiantes en eventos intercolegiales, entonces para continuar con los procesos de investigación se desea conocer cuáles son los factores que influyen en el rendimiento deportivo y se descubrieron algunos como los factores motivacionales, físicos, técnicos, lo cuales se debe tomar en cuenta para corregir e incentivar en la práctica deportiva. Esto implica no solo adaptarse a cada oponente sino a cada jugada del partido. No se puede enseñar estas tácticas prácticamente jugadas prediseñadas.

Primeramente, para practicar y entrenar baloncesto se debe aplicar ciertos principios básicos, que dependen del éxito de la práctica. Estos principios básicos del baloncesto son como la física, los de la construcción de casos de cualquier disciplina. Son cimientos para aprender y hacer cosas. Saltándose estas etapas no traerá como consecuencia muchos problemas ya sea en procesos de formación, iniciación, perfeccionamiento de esta disciplina deportiva, sino se hace bien desde el principio este proceso de entrenamiento de desplomaría y trae como consecuencias como la falta de motivación para practicar tal o cual disciplina deportiva o la parte física o técnica, que también hay cierta deficiencia por la falta de preparación o no se les está enseñando de manera adecuada.

En baloncesto saltarse estos pasos nos lleva a una laguna en la información y a unos métodos de entrenamiento deficientes y a una preparación física y técnica deficiente, para ello se debe sentar bien las bases para despegar de una manera adecuada, en la práctica de la disciplina de baloncesto.

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

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

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

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

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación y test físico aplicado a los jugadores.

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

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

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El baloncesto o basquetbol es uno de los deportes de equipos más practicados en el mundo. Se trata de una de las disciplinas deportivas más dinámicas y evolucionadas, ya que, en busca siempre de un tipo de juego más atractivo. El baloncesto es un juego deportivo que se practica en todos los países del mundo. Los jugadores americanos de baloncesto son campeones siempre en los juegos Olímpicos. Muchas veces han ganados en los campeonatos mundiales.

De igual manera se puede manifestar que el baloncesto es muy popular a nivel de Sudamérica, dentro de los países que más logros han obtenido, está las delegaciones de Argentina, Brasil, Venezuela. El Ecuador no han tenido buenos resultados en campeonatos Sudamericanos, pero en campeonatos provinciales las provincias que más se han destacado han sido Guayas y Pichincha. Imbabura no ha tenido la suerte de obtener buenos resultados en contiendas interprovinciales.

Es por ello que se ha visto la necesidad de realizar un estudio en la provincia y de manera particular en la Unidad Educativa “Atahualpa” acerca del estudio de los fundamentos técnicos ofensivos y su influencia en el rendimiento deportivo. Identificando la problemática a nivel macro, meso y finalmente micro este deporte a nivel de la institución no ha tendido mayor acogida, ya que se puede evidenciar que son pocos los planteles educativos que participan en los campeonatos intercolegiales organizados por la Federación deportiva Estudiantil de Imbabura.

Como un breve comentario se manifiesta que el baloncesto en la provincia de Imbabura, no se le ha dado la debida importancia en el ámbito competitivo. Y esto sucede a nivel de la Unidad Educativa Atahualpa, no existe buenas bases para participar de manera decorosa en campeonatos intercolegiales muchos son los factores y causas que se identifican en esta problemática y que posteriormente serán analizados, por ejemplo, en la categoría superior no existe muchos participantes y esto afecta a la selección provincial y no existen jugadores con una buena formación deportiva.

Adentrarnos a esta problemática se puede manifestar que la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” a participado de manera esporádica en campeonatos intercolegiales en años anteriores. Es por ello que las autoridades, docentes de las otras asignaturas y de manera particular los docentes de educación física deben incentivar y sentar las bases esenciales para que aprendan de manera significativa los fundamentos técnicos individuales del baloncesto.

La formación física, técnica y psicológica deben ser los pilares fundamentales dentro de los procesos de formación deportiva de los adolescentes, es muy importante sentar las bases estructurales de unos buenos fundamentos técnicos de baloncesto, también se debe fortalecer la parte personal en cuanto a la formación ética, morales, que son baluartes de cada estudiante, permitiendo que los estudiantes se formen de manera integral.

Finalmente se puede manifestar que es anhelo de todo deportista y aún más del deportista del baloncesto contar con el rendimiento deportivo que no es otra cosa que llegar de forma óptima a los campeonatos previstos por las autoridades locales deportivas, poniendo todos sus esfuerzos, cualidades tanto físicas, como psíquicas en su entrenamiento que le permitan alcanzar logros como resultado de su esfuerzo perseverante, dedicación y autodisciplina en los objetivos propuestos.

1.2 Planteamiento del problema

Los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto son fenómenos reversibles de tal modo que su evolución ha venido marcada con el pasar de los tiempos, estas causas y efectos ha sido analizadas a profundidad y porque afecta en el rendimiento deportivo de los estudiantes con respecto a las capacidades físicas, técnicas y las psicológica como son las siguientes percepción, concentración, intuición, conocimiento y experiencia, a más de estos existe otros aspectos que afectado a su rendimiento como es el uso indiscriminado de celular, las redes sociales, no existe la motivación permanente por parte de los docentes, amigos y padres de familia.

Es por ello que el docente de educación física, conjuntamente con las autoridades de la institución, deben poseer una visión clara de la falencia que se trata de superar como es, la no participación en eventos intercolegiales, entonces la primera actividad que se debe hacer es motivarles a los estudiantes a que sigan practicando esta hermosa disciplina deportiva, otra actividad que se debe hacer es sentarles una buenas bases de formación multilateral con referente al desarrollo físico, como el desarrollo de las principales cualidades físicas como velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, también se les debe preparar en las capacidades coordinativas, pero haciendo hincapié a través de los juegos, pero que sean juegos pre deportivos para impartir una adecuada iniciación deportiva, también en la parte física, técnica y táctica se debe preparar a largo plazo, primeramente seleccionando deportistas que tengan aptitudes y actitudes para la práctica del baloncesto, es decir que les guste la práctica deportiva.

El entrenamiento tiene como misión fundamental la de formación de jóvenes y posterior a ello se debe enseñar baloncesto. Si el entrenador sigue esta política triunfará debido a que, en otras ciudades, primeramente los que están triunfando en la vida es la fuerte formación de buenos ciudadanos,

es decir prepararles para la vida y posterior a ello se debe entrenar baloncesto, además los estudiantes que reciben una fuerte formación pedagógica y deportiva siempre están triunfando o obteniendo buenos resultados deportivos.

Conocidos estos factores que configuran el problema de investigación se identifican las siguientes causas y efectos que serna diagnosticada y superada a través de una buena formación deportiva con respecto a los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto que se solucionara con la implementación de una propuesta alternativa.

Inexistencia de un proceso de seguimiento de detección y selección de talentos deportivos en la disciplina de baloncesto, es por ello que no se ha masificado este deporte y no hay una escuela de iniciación deportiva que continúe formando deportistas a corto, medio y largo plazo que es lo que necesita la unidad educativa, todo esto ha incidido en los malos resultados deportivos en la disciplina de baloncesto.

La inadecuada preparación de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportiva, esto se refiere a que a los estudiantes no les gusta hacer una adecuada preparación física, técnica, táctica, solamente les gusta jugar y jugar y mas no dedicarse aprender los fundamentos técnicos que es lo que se necesita para enfrentar al adversario y tener una buena participación, estos problemas detectados ha incido en el rendimiento físico, técnico y mucho más allá el táctico.

La falta de motivación por parte de las autoridades, docentes y padres de familia no ha permitido que los jóvenes se dediquen a la práctica de este deporte, solo se estudiantes se han dedicado a la parte académica y se ha descuidado la parte deportiva, que también en esta situación la institución gana imagen en el contexto de las instituciones de la provincia, estos aspectos ha ocasionado que los estudiantes se dediquen a otras actividades como el internet, redes sociales, teléfono celular y dedicarse a

los amigos. Finalmente, la limitada infraestructura e implementación deportiva ha sido uno de los factores primordiales para el bajo rendimiento deportivo y la limitada participación en eventos intercolegiales.

Es por ello que se debe masificar este bello deporte, y las autoridades y profesores de educación física deben motivar e impulsar permanentemente, para que se practique a largo plazo.

1.3 Formulación del problema

¿La inadecuada preparación de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influyen en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de observación

Fueron los estudiantes del Ciclo diversificado los que conforman los paralelos de la institución y un número que se determinó la población.

1.4.2 Delimitación Espacial

La investigación se realizó en el Colegio particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra Provincia de Imbabura a los estudiantes del ciclo diversificado hombre y damas.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo en el año lectivo 2015 - 2016

1.5 Obejtivos

1.5.1 Objetivo general

- Determinar cómo influye los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y cómo influye en el rendimiento deportivo.
- Evaluar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016
- Analizar los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y el rendimiento deportivo de los estudiantes.

1.6 Justificación

El tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Es original, por cuanto es la primera vez que se realiza que se realiza en este plantel acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, este tipo de

investigación se realizó con el objetivo de incentivar a los estudiantes para que practiquen este hermoso deporte, debido a la gran importancia, que ha ganado a nivel de todo el mundo, existe muchos cultores que les gusta practicar este deporte, pero lamentablemente no han sido incentivados por sus docentes, padres de familia, e inclusive no existe un seguimiento y peor aún una selección y detección de talentos deportivos, conocidos estos resultados se debe dar un entrenamiento formativo, para que los estudiantes aprendan los fundamentos básicos del baloncesto, posterior a ello se les debe ir perfeccionando los fundamentos para avanzar a una etapa superior, donde se afiancen y perfeccionen muchos fundamentos técnicos básicos.

Este tema es de gran interés en que se investigue las razones porque no se ha tenido buenos resultados en los campeonatos intercolegiales de baloncesto y que aspectos se debe hacer para superar esta problemática detectada para obtener resultados halagadores. Como un breve comentario se debe empezar primeramente motivándoles a que participen en esta modalidad, posterior a ello se debe seleccionar y detectar talentos deportivos y que les guste la práctica de este deporte.

Conocidos los resultados del presente diagnóstico, esta investigación tendrá varias utilidades que a continuación se detallaran según el grado de importancia.: Utilidad teórica, con la elaboración de este documento, se tendrá un documento como medio de consulta, para los docentes de educación física impartan una adecuada preparación física, técnica y táctica; también esta propuesta tendrá una utilidad práctica, puesto que los entrenadores pondrán en práctica en sus estudiantes la propuesta alternativa y finalmente existe una utilidad metodológica, puesto que esta investigación servirá de base para que se realice futuras investigaciones acerca de la temática indagada acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto. Los principales beneficiarios de este proceso de investigación fueron las autoridades, docente y de manera particular los estudiantes.

1.7 Factibilidad

Es factible porque hubo la predisposición de las autoridades, docentes y estudiantes, además existe amplia bibliografía con respecto a las dos variables motivo de la investigación. Con respecto a la ejecución de la investigación, los gastos económicos serán cubiertos por el investigador.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

Antes de hablar de los movimientos individuales fundamentales, se debe hablar de las cualidades físicas, técnicas y tácticas que debe poseer un atacante. Durante la preparación de un equipo, un entrenador o profesor de educación no debe prescindir de un cierto trabajo de identificación y de selección de estas cualidades entre sus jugadores. En un deportista la mentalidad del atacante se crea si este posee las cualidades exigidas y si dichas cualidades vivas y presentes en él, son susceptibles de mejoras.

El preámbulo selectivo de los deportistas es muy importante dentro de los procesos de selección deportiva, ya que la aplicación en un juego de baloncesto requiere roles precisos y cada rol exige a su vez diferentes y particulares cualidades físicas y técnicas, que es lo que se necesita para ser un jugador eficiente y que contribuya a un buen desenvolvimiento del equipo.

Las necesidades estructurales del jugador del jugador que avanza con la pelota se diferencian de las del jugador extremo y ambas se diferencian del pívot, quien previamente se sitúa debajo el cesto. Actualmente existe una importante tendencia a enseñar al jugador las técnicas correspondientes a cada uno de los roles que se adopta. Es importante en estas etapas formativas se busque talentos con estas condiciones para tener equipos que continúen con el proceso desde tempranas edades, para que lleguen cuando sean adultos a formar un equipo férreamente sólido, que se comprendan y sean fuertes compartiendo muchos valores como la

cooperación, solidaridad, perseverantes, inteligentes que se desenvuelvan como un equipo contundente que eso que necesita el baloncesto actual, fuerte, rápido e inteligente capaz de aplicar los fundamentos ofensivos en un encuentro de baloncesto y obtener adecuados resultados deportivos en eventos intercolegiales del baloncesto.

2.1.1 Fundamentación filosófica

Teoría humanista

Es preciso que sea usted disciplinado como entrenador por la misma razón que necesita ser disciplinado como padre; las cosas no se hacen a menos que haya un líder que sepa cuando y como hacerse cargo y tomar el control. Una parte considerable del hecho de entrenar consiste en aprender el modo de organizar y controlar la conducta de un grupo y el modo de crear una atmosfera de buenos hábitos mediante la energía positiva y el esfuerzo.

La clave para enseñar a los jóvenes a responder a sus señales y a su dirección es hacerlo mediante actividades divertidas, no dictatoriales. Tendrá que habérselas con diferentes personalidades y niveles de habilidad, algunos que están ansiosos por agradar, otros que no escuchan tanto, posiblemente uno o dos que están de mal humor o son reacios y aún otros que no están bien dotados físicamente, pero puede usted tratarlos a todos del mismo modo al fomentar lo positivo y reforzar la buena conducta del equipo. (Faucher, 2002, pág. 14)

De esta forma creará un ambiente que resulta divertido y comprensivo, un ambiente en el que los adolescentes se sientan especiales haciendo lo que se espera de ellos. Los buenos hábitos para efectuar un entrenamiento físico técnico son justamente acciones que han de ser reforzadas y opuestas en práctica consistentemente. Es importante establecer una rutina de conducta para cada entrenamiento, no solo porque los jóvenes necesitan y ansían una rutina, sino porque esta refuerza igualmente su papel como persona que está al cargo.

En esta etapa de entrenamiento es importante incentivarles a los adolescentes, con el propósito para que practiquen el baloncesto y se vaya masificando, cuando se haga este tipo de entrenamientos a los adolescentes primeramente se les debe tratar como personas con todas sus aspiraciones

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Por preparación psicológica se entiende como la actividad consciente y orientada a un fin del hombre, relacionada con la superación de los obstáculos que se interpone en el logro de un fin. Durante la ejecución de las actividades físicas y la realización de los ejercicios deportivos en el proceso de entrenamiento, la preparación psicológica funciona a cada momento antes, durante y después del entrenamiento. Es por ello que se le debe dar la importancia necesaria, porque es uno de los aspectos más importantes, pero sin embargo ha sido descuidado por muchos entrenadores o docentes entrenadores de baloncesto.

La preparación psicológica es un sistema conformado por el contenido, métodos y medios seleccionados para cumplir con los objetivos que se quiere alcanzar. La preparación psicológica es un subsistema del sistema de preparación de los deportistas diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las particularidades psicológicas que son un factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados competitivos.

Por lo tanto, la selección cuidadosa de los aspectos a controlar y evaluar en el proceso de la preparación psicológica es una cuestión vital que puede acercarnos al conocimiento suficiente. Por suerte o desgracia, existen opiniones discrepantes respecto a cuáles son los aspectos que resultan relevantes. Además, es muy grande la tentación de disponer una lista de cuestiones lo más

larga posible con el objetivo de garantizar que no quede fuera nada que pudiera ser importante, con lo cual el trabajo practico de control se hará engorroso y entorpecerá el proceso principal, la realización del entrenamiento. (Valdes, 2002, pág. 155)

La educación de los valores y actitudes son cualidades imprescindibles que se utilizan a la hora de preparar a los deportistas. Esta preparación ha sido descuidada por muchos docentes y es la que más da resultado cuando los deportistas se encuentran en dificultades y tratan de superar cualquier obstáculo deportivo que se les presente.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

Los métodos de enseñanza de las últimas décadas han sido muchos y variados. Debido a la situación de la sociedad actual los métodos se han visto expuestos a continuas remodelaciones con el fin de conseguir una educación y calidad y sobre todo, una educación lo más próxima a los alumnos posibles. La enseñanza del baloncesto no ha sido una excepción se emplean los métodos propuestos para acercar el deporte a los estudiantes, es por ello que el docente de educación física debe utilizar una gran variedad de métodos e inclusive en una sesión puede utilizar uno o dos métodos por lo menos, en la que el principal protagonista sea el estudiante, es decir participe de manera significativa.

Existe variedad de métodos que se pueden utilizar en la enseñanza del baloncesto, pero vamos a citar un ejemplo con el método, en este caso el método analítico que durante muchos años este método ha sido el más empleado y utilizado en los dos campos del aprendizaje.

Muchos autores creían que mediante la repetición sistemática de una actividad esta quedaba memorizada y asimilada para el resto del tiempo, pero estudios

posteriores descubrieron que este aprendizaje no era funcional debido a que solo residía durante un corte espacio de tiempo (memoria a corto plazo) y se contextualizaba en un ambiente real. En baloncesto este aspecto es fundamental puesto que con este método los alumnos aprendían perfectamente a realizar los gestos motrices, pero eran capaces de llevarlos adecuadamente a la práctica real en una situación de partido. (Pérez, 2005, pág. 55)

Al respecto se manifiesta que el docente debe dominar una gran variedad de métodos con el propósito de impartir clases de baloncesto de calidad, el docente debe utilizar variedad de ejercicios y medios para enseñar los fundamentos técnicos ofensivos, se debe sentar unas buenas bases, para no tener dificultades posteriores en la aplicación de la técnica y táctica en un encuentro de baloncesto.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría Socio critica

Una concepción muy arraigada a nivel social que se tiene de la práctica de la actividad física y del deporte, es que los efectos que de ella se derivan son fruto de la propia práctica. Es decir que en muchos ámbitos se considera que la actividad física es buena sin explicitar con precisión cuales deben ser los contenidos, periodicidad, volumen e intensidad de la misma, de acuerdo a las características y circunstancias de la persona, que son los factores que deben ser concretados en un programa de deporte orientado a la salud.

En las últimas décadas han aparecido multitud de corrientes y movimientos en muchos casos auténticas modas, que mediante el ejercicio físico intentan elevar el nivel de salud y la calidad de vida. Sin embargo sabemos que incluso, desde el punto de vista físico, el deporte no siempre mejora el organismo, por ejemplo, en las consecuencias de la especialización precoz, o la adquisición de automatismos motores tan dirigidos en

algunos deportistas que les hace difícil la consecución de movimientos nuevos, y por lo tanto, la mayor habilidad en un ámbito deportivo determinado reduce en ese individuo su disponibilidad motriz generalizada. (Hernández I. , 2008, pág. 108)

La educación para la Salud ha sido considerada como uno de los campos de innovación educativa, y cobra cada vez mayor importancia como área de trabajo pedagógico en la educación reglada y en la educación social. Sin embargo, la Educación para la Salud es una práctica antigua, aunque ha variado sustancialmente en cuanto a su enfoque ideológico y metodológico como consecuencia de los cambios paradigmáticos en relación a la salud. De un concepto de salud como –no enfermedad hacia otro más global, que considera la salud como la globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social.

Así pues, una educación deportiva, que quiera perpetuarse y ser útil a los participantes y que tiene como objetivo mejorar la salud de las personas, puede considerarse desde dos perspectivas; preventiva y de promoción de la salud. Desde el punto de vista preventivo, capacitando a los jóvenes jugadores y jugadoras para evitar los problemas de salud mediante el propio control de las situaciones de riesgo, o bien, evitando sus posibles consecuencias. Desde una perspectiva de promoción de la salud, capacitando a los jugadores y jugadoras para que puedan adoptar formas de vida saludable, respecto a los hábitos de vida sana, así como el conocimiento de los factores de la dinámica de los esfuerzos con que reconducen en sus prácticas.

2.1.5 Fundamentación legal

Plan Nacional del buen vivir 2013 - 2017

El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto

rendimiento. El deporte es un agente promotor de la calidad de vida de la población, ya que contribuye a la mejora de la salud, a la educación y a la organización comunitaria. A través de la implementación del Plan Nacional de Alto Rendimiento, se logró la participación de 36 deportistas en las Olimpiadas de Londres, así como la obtención de 24 medallas de oro en los juegos Panamericanos de Guadalajara 2011.

La masificación de las actividades de la cultura física permitió que alrededor de 10 mil personas accedieran a los beneficios de la actividad deportiva. Este beneficio se ha visto reflejado a través de la transferencia de recursos a organizaciones deportivas barriales para la ejecución de varios OBJETIVO 3 2013-2017 141 proyectos de recreación y cultura física (Ministerio del Deporte, 2012). La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social

2.1.6 El baloncesto

El baloncesto es un juego que tiene millares de seguidores en todo el mundo. Ha pasado poco más de medio siglo y el baloncesto se ha hecho tan popular, que ahora lo practican más del 95% de los alumnos de las escuelas medidas de EE.UU. Miles de jóvenes juegan en los equipos de los colegios universitarios, en los del ejército, en los campeonatos de los municipios, y en los equipos juveniles y de barrios.

2.1.6.1 Orígenes del baloncesto

Los dirigentes del YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes) vieron que sus asociados perdían el interés rápidamente por los ejercicios propios de su edad, que efectuaban en las salas de deportes. Los alumnos de los colegios universitarios jugaban, en otoño, al fútbol americano, y hacia

atletismo y béisbol en primavera, mientras que en invierno los ejercicios se limitaban a la gimnasia y las marchas en locales cerrados; era, pues, necesario encontrar algo más interesante, que llenase el vacío invernal que se dejaba sentir en la educación física de la juventud.

El Dr. Luther H. Gulik, secretario del Departamento de Educación Física del YMCA y dirigente de la Escuela de entrenamiento físico de la asociación, vio esta necesidad y propuso, en el seminario de psicología, inventar un juego que fuese interesante, fácil de enseñar, y que se pudiese jugar en invierno con luz artificial.

La búsqueda del juego nuevo –el baloncesto– comenzó en 1891. Uno de los alumnos del seminario, James Naismith, fue nombrado profesor de uno de los grupos que no querían gimnasia ni marchas, por esos introdujo, o intentando que las clases fueren más amenas, diferentes juegos, pero el interés de aquellos decayó rápidamente. (Timón, 2010, pág. 11)

Naismith, al mismo tiempo que jugaba al fútbol americano, europeo, y al "lacross" (juego de pelota sobre hierba, tipo joquey) los enseñaba a los alumnos, pero eran deportes demasiado rudos, para practicar en un local cerrado. Comprendió que cualquier intento de cambiar los juegos conocidos terminaba fracasando y pensó que el éxito estaba en encontrar uno nuevo.

Después de largas reflexiones necesitamos tomar las peculiaridades de los juegos conocidos y las, entonces encontraremos lo que buscamos. Creyó que como en otros juegos de equipo se emplean balón, el nuevo también lo necesitaría elegí un balón grande, que se pudiera dominar fácilmente y que cada jugador pudiera atraparlo y tirarlo con facilidad sin necesidad de entrenamientos prolongados. Estudio cada uno de los juegos existentes, viendo que el fútbol y el Rugby es necesario un balón los jugadores juegan con él, pero como la lucha por hacerse con él era peligrosa en una sala, se formuló la base del nuevo juego; el jugador no puede correr con el balón, solo puede quitarlo, o enviarlo en cualquier dirección. (Timón, 2010, pág. 11)

Igualmente, es necesario saber dónde se quiere tirar el balón, bien a una portería o a un sitio determinado. Naismith escribe a propósito; “Creo que si el plano de la portería es horizontal tendrán que tirar el balón pensando en una trayectoria y el esfuerzo del tiro, qué contribuye al surgimiento de rudeza, no tendrá tanta importancia. “Ideo unos cestos cuadrados de 45 cm. De lado y, cuando estaban preparados para probar el juego, los situó muy altos, para que los jugadores no entorpecieran el tiro, en cada extremo de la sala de juego. El primer partido se jugó en el invierno de 1891, con un balón de fútbol. Cada equipo consistía de nueve personas, y jugaron cumpliendo los trece puntos del reglamento. Los jugadores eran de edad madura y vestían pantalones largos y camisetas de mangas cortas.

2.1.7 Fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto

El baloncesto es único porque no es sólo un juego de equipo, sino también individual. Mejorar la técnica de uno mismo como jugador supone una ayuda para el equipo. En primer lugar, exige una buena realización de las técnicas fundamentales, que una vez aprendidas se ponen en práctica en el juego. Se utilizan ejercicios para infundir confianza, aplicar las técnicas a las distintas situaciones que se presentan durante un partido y contribuir al placer a largo plazo de jugar al baloncesto.

A pesar de la altura, la preparación física y el talento, todavía son las técnicas fundamentales las que deciden el éxito o el fracaso en este deporte. Larry Bird, Magic Johnson y Michael Jordán son ejemplos de jugadores que poseen un obvio talento físico para el juego, pero cuyo alto nivel de rendimiento es fruto de una práctica intensa y constante que les ha llevado a dominar las técnicas individuales del baloncesto, las cuales han utilizado para mejorar al máximo el juego de sus compañeros de equipo. (Wissel H. , 2008, pág. 4)

El deporte es una actividad que ha adquirido en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre lo realiza de forma natural y amena y lo puede combinar con otras actividades de la vida. La influencia

que el deporte y las actividades físicas ejercen sobre el hombre como ente psicológico y biosocial, propende a la ampliación de los rendimientos laborales y sociales, mediante el aumento gradual de los niveles físico, intelectual, moral y volitivo, que posibilitan mayor relación con el mundo circundante.

La ejercitación sistemática e intensiva del baloncesto requiere de mucha voluntad y perseverancia, pues no es fácil llegar a planos estelares dentro de este deporte, sin realizar sacrificios que abarcan, desde esfuerzos físicos y psíquicos intensos, hasta la realización de actividades que, por la naturaleza de la práctica, son tediosas. (Wissel H. , 2008, pág. 5)

Los fundamentos o elementos básicos ofensivos del baloncesto (desplazamientos, recepciones, pases, drible y tiros al aro), crean en las diferentes facetas, la base angular de todas las acciones del equipo. La ofensiva es la vía de que se vale un equipo para anular o contrarrestar las acciones defensivas del oponente, con el objetivo de anotar un aro en el aro contrario, empleando acciones individuales de grupo y de equipo.

2.1.8 Técnica de los desplazamientos

Los jugadores han de estar preparados para moverse en cualquier dirección que emprenda el ataque. He aquí cuando interviene el desplazamiento defensivo. Los jugadores tienen que adoptar una buena postura defensiva, en equilibrio, con un pie ligeramente por delante del otro.

Imagínese el desplazamiento defensivo como una carrera entre el pie adelantado y el pie retrasado, donde el pie retrasado nunca alcanza al de delante. Siempre hay un espacio intermedio. Un entrenador debe ser capaz de señalar en cualquier dirección y hacer que los chicos deslicen el pie adelantado en dicha dirección, con el pie posterior rápidamente a su estela, repitiendo el movimiento.

Según los jugadores mueven los pies, tienen que permanecer flexionados en la postura idónea, conservando el plano de la cabeza y los hombros, sin saltar arriba y abajo. Tiene también que estar preparados para cambiar la dirección. Esto lo conseguirán manteniendo el pie posterior pegado al suelo y abriendo el pie adelantado. (Paz, 2002, pág. 9)

A este movimiento se lo denomina paso de caída. La mayor parte del tiempo en el que adoptan una postura defensiva los jugadores se desplaza lateralmente y hacia atrás y necesitan el paso de caída para oponerse a maniobras en las que se cambia de dirección, como el cambio de mano.

2.1.8.1 Carrera

Las carreras constituyen la forma fundamental de desplazamiento de los jugadores durante un partido de baloncesto. El dominio de todas las formas de ejecución de las carreras por los jugadores es de suma importancia, pues cada uno de ellos debe estar siempre preparado para comenzar un movimiento de ataque en cualquier dirección. “En la carrera el desplazamiento debe ser natural, con pasos cortos, de manera que permitan ejecutar cambios rápidos de velocidad o de dirección”. (Paz, 2002, pág. 9)

Existe gran variedad de carreras, cada una de ellas con características diferentes. Entre las más importantes se encuentran las siguientes:

- Carrera con arrancada explosiva
- Carrera con cambio de velocidad
- Carrera con cambio de dirección

Durante la carrera normal de frente, en primer contacto del pie con el terreno se hace con el talón y posteriormente se traslada el apoyo hacia la planta y la parte anterior de dicho pie. Otra forma de apoyo que se puede emplear, es apoyar totalmente el pie. Después del despegue, la pierna

apoyada se flexiona por la rodilla y se lleva al frente, los brazos se flexionan por la articulación del codo y el movimiento pendular se hace coordinadamente con la frecuencia de los pasos, de manera que permita emprender una acción ofensiva rápida. (Paz, 2002, pág. 9)

En ningún momento de la carrera los brazos pueden cruzar la línea que divide al cuerpo en dos partes iguales. El tronco debe estar ligeramente inclinado al frente y la cabeza debe estar erguida, para poder abarcar con la vista la mayor área posible del terreno.

2.1.8.2 Carrera con arrancada explosiva

Este tipo de carrera es totalmente efectivo para desmarcarse del adversario, sobre todo en aquellos casos en el que el defensor no está bien equilibrado o se desplace incorrectamente, así como cuando este marcando pegado al jugador ofensivo. Para aumentar el ritmo de la carrera o lograr la explosividad necesaria en una arrancada, los primeros tres o cuatro pasos deben ser cortos y rápidos.

El apoyo del pie se realiza en el metatarso, lo que permite acentuar el trabajo de la pierna el apoyo en la fase de despegue posterior. El tronco se inclina hacia adelante y las rodillas se elevan aproximadamente hasta el nivel de la cintura. (Paz, 2002, pág. 10)

El trabajo de los brazos es sumamente importante, pues facilita lograr el equilibrio corporal durante el desplazamiento. En el movimiento de oscilación los brazos no deben sobrepasar la línea medida del cuerpo

2.1.8.3 Saltos

Las diferentes formas de realización de los saltos durante el juego de baloncesto, ya sean estos aislados o combinados con otros elementos, constituyen unos aspectos vitales dentro de las diferentes acciones del

juego, por la gran profusión de saltos que existen. Los saltos pueden realizarse con la pierna o con las dos, desde el lugar, o estando en movimiento.

2.1.8.4 Saltos con las dos piernas

Este tipo de salto se realiza, por lo regular y en casos muy particulares estando en movimiento, como, por ejemplo, en tiro en suspensión. Para la realización de este salto se adopta la posición básica del baloncestista, solo que en esta posición los brazos están flexionados por la articulación del codo, junto al tronco y ligeramente hacia atrás, la cabeza está erguida y la vista dirigida hacia el balón.

El despegue se realiza mediante la extensión simultánea de las piernas y el tronco, conjuntamente del movimiento pendular activo de los brazos hacia arriba. Es muy importante que se adiestre el salto hacia distintas direcciones y en diferentes situaciones, de modo que se aprenda el desplazamiento hacia el lugar deseado durante la acción del salto. (Wissel H. , 2008, pág. 41)

Es muy importante que se adiestre el salto hacia distintas direcciones y en diferentes situaciones, de modo que se aprenda el desplazamiento hacia el lugar deseado durante la acción del salto. Ya se mencionó que el salto con las dos piernas podía realizarse, estando en movimiento, fundamentalmente para facilitar la acción de tiro, pues dicho salto permite aprovechar la velocidad del desplazamiento para aumentar la potencia del salto.

2.1.8.5 Paradas

Las paradas constituyen un medio básico del juego que deben dominar todos los jugadores, si quieren tener éxito durante el desarrollo de las acciones, tanto ofensivas como defensivas. “En muchas ocasiones, debida

a la mala ejecución de una detección brusca, los jugadores quedan en posición totalmente desequilibrada”. (Wissel H. , 2008, pág. 41)

Los parados se emplean para detener el desplazamiento, cambiar de dirección, realizar un tiro o pase, colocar una pantalla, etc Para ello es necesario que desde las primeras clases se enseñen cuidadosamente las diferentes formas de detenerse. Existen dos formas o métodos básicos para realizar una parada por pasos y por saltos.

2.1.8.6 Parada por pasos a la cuenta 1 – 2

Para realizar esta detección, se da un paso largo al comenzar la parada, se apoya primeramente el talón de la pierna más adelantada y se traslada posteriormente el peso del cuerpo sobre todo el pie cuya pierna se flexiona profundamente, para acercar el centro de gravedad lo más posible a la base de sustentación. Simultáneamente se llevan los hombros hacia atrás y se inclina el tronco ligeramente en esa dirección.

El segundo paso es más corto. El paso del cuerpo se mantiene en la pierna más atrasada y el apoyarse el pie que dio el segundo paso, se realiza un pivote sobre la parte anterior del pie que se encuentra más atrasado con el objetivo de proteger el balón. (Wissel H. , 2008, pág. 41)

Es necesario mantener en todo momento, el peso del cuerpo recargada sobre la pierna más atrasada y mantener la flexión profunda de las piernas para lograr mayor estabilidad. Esta parada puede emplearse para detener el desplazamiento a media velocidad y si se domina bien la técnica, puede ser útil detenerse cuando la velocidad es mayor.

2.1.8.7 Parada por salto a la cuenta de 1

Es muy común emplear esta parada durante los desplazamientos a gran velocidad, pues mediante el salto se transforma la velocidad horizontal en vertical y se rompe la inercia del desplazamiento.

Después que el jugador se ha impulsado con una pierna para realizar un pequeño salto hacia al frente, una de las dos piernas para caer con ambas simultáneamente. El primer contacto con el terreno se realiza con los talones para trasladar posteriormente el peso del cuerpo sobre todo la superficie de los pies. (Gil D. , 2013, pág. 24)

En esta fase del movimiento los hombros se llevan hacia atrás para ayudar en detención del movimiento, y la cabeza y los ojos se mantienen dirigidos hacia el contrario o hacia el balón de acuerdo con las circunstancias.

2.1.8.8 Parada por salto a la cuenta de 1- 2

La única diferencia de esta parada con la parada por pasos es que el primer movimiento de la parada por salto a la cuenta de 1- 2 se realiza sobre la pierna impulsora, o sea, con la pierna con que se realizó el despegue. “Posteriormente se apoya la otra pierna al frente, aunque el apoyo del pie será en su borde interno. El peso del cuerpo debe recargarse sobre la pierna más atrasada”. (Gil D. , 2013, pág. 24)

Este fundamento técnico se le debe enseñar muchas veces con el objetivo de mejorar esta destreza y aplicar en un encuentro deportivo, para ello los entrenadores y jugadores deben tomar muy en cuenta.

2.1.8.9 Giros

Los pivots en el lugar se ejecutan sobre la pierna de apoyo la que como si fuera el eje de rotación del baloncestista no cambia de lugar. La pierna de apoyo es aquella que primera hace contacto con el piso, después de haber recibido la bola. Si el jugador recibió la bola estando apoyado sobre ambas piernas o después de recibir en el aire cayó sobre las dos a la vez puede pivotar con cualquiera de las dos piernas.

La posición inicial para pivotar en el lugar es la posición normal: piernas ligeramente separadas y semiflexionadas, una adelantada a la otra (las piernas más flexionadas que de costumbre). El tronco ligeramente inclinado al frente, la pierna de apoyo fuertemente flexionada y apoyada en la punta del pie, la otra pierna se apoya en toda la planta del pie y se desplaza en distintas direcciones. (Hernández J. , 1999, pág. 90)

Durante la ejecución del pivot con la bola de acuerdo con la acción que el defensa realiza, la bola puede estar más lejos o más cerca del tronco, a un lado, arriba abajo; o sea se hace con la finalidad de protegerlo y no darle la oportunidad al contrario de tumbarla o quitarla. El pivot en el lugar se realiza de frente y de espalda. Se llama pivots de frente aquel en que el jugador comienza a pivotar de frente a la dirección del movimiento, el pivots de espalda es aquel en que el jugador gira de espalda a la dirección del movimiento.

El pivot sin la bola se ejecuta sobre cualquier pierna y se adopta por lo general para esquivar, al contrario. En este caso se realización una inclinación rápida del tronco en dirección del contrario y hacia el lado del pivot. Al terminar el pivot el jugador continúa en la dirección previamente trazada.

2.1.9 Técnica del manejo del balón

Ambas cosas se pueden enseñar, son fundamentos claros que se enseñan combinados con otros. Normalmente, los entrenadores no enseñan estas habilidades porque no las perciben como tales.

Atacando o defendiendo, cada jugador debe saber siempre dónde está el balón; esto exige mirar. Muchas lecciones sobre defensa, que incluyen el juego en el lado fuerte o débil y los adelantamientos, insisten en la observación, es decir, mirar tanto al balón como a los atacantes. Por añadidura, los jugadores defensivos deben observar (mirar) si hay cortes,

en particular acerca de la canasta. El rebote también presupone mirar los arcos de tiro para prever donde ira el balón. (Goldstein, 2003, pág. 57)

Al atacar, mirar significa algo más que observar el balón; se hace con precisión, no al azar. Los jugadores han de valorar cada situación para encontrar una salida. Intenten siempre pasar adentro.

Miren a lo lejos en las acciones desde fuera bajo la canasta del adversario, incluso antes de recoger el balón; miren cerca cuando estén bajo su propia canasta. Los lanzadores de pases y los que driblan deben fijarse en especial en todo lo que este delante y detrás de ellos. Comunicar a otro jugador un corte o un pase hacia un punto dado son otras de las técnicas de observación.

2.1.9.1 Postura básica

Una de las acciones más descuidadas es el agarre del balón. Es un requisito previo al aprendizaje de todas las acciones de manejo del balón, como tirar, pasar y recibir. Por esta razón es la primera lección. Los principiantes y otros jugadores que muestran problemas con cualquier acción de manejo del balón solo necesitan unos minutos de instrucción.

En la primera lección ayudará enseguida a los muchos jugadores tildados de manazas que tienen dificultades para agarrar el balón. La dificultad para agarrar el balón suele hacer que estos jugadores acaben cogiendo miedo. Eluden los pases difíciles o intenten coger pases con los ojos cerrados. Como consecuencia suelen dañarse los dedos al intentar atrapar el balón, cosa que rara vez consiguen. (Goldstein, 2003, pág. 57)

En definitiva, el esfuerzo en vano. Examine como sostiene el balón un jugador manazas; apoyando la mayor parte de las palmas y la parte interior de los dedos. Par controlar el balón, los jugadores tienen que sostenerlo con la yema de los dedos, no con las palmas, como las manazas. Haga

también que lo intenten sus jugadores para que practiquen. Es difícil, si no imposible.

2.1.9.2 Movimientos de muñeca

Son movimientos de muñeca, ya que el movimiento continuo de la muñeca junto con la mano es el factor que más puede limitar el perfeccionamiento.

Antes de practicar cualquier acción con el balón, resulta muy beneficioso ejercitar las muñecas durante 1 o 2 minutos. Los movimientos de la muñeca son los más difíciles de aprender, en parte porque afecta a todo el cuerpo, no solo a las muñecas. Los jugadores necesitan mucha coordinación para efectuar bien.

2.1.10 Dominio de balón

El balón debe considerarse como una extensión del cuerpo del jugador, siendo fundamental familiarizarse con el peso y la dimensión. Este ejercicio consiste en pasar el balón de una mano a otra.

El ejercicio tiene seis partes que se desplazan el balón, por encima de la cabeza, alrededor de la cabeza, alrededor de la cintura, alrededor de una pierna, haciendo ochos alrededor de las dos piernas. Adopte una postura equilibrada. Pase el balón de una mano a otra, flexionando las muñecas y los dedos. Para fortalecer la mano débil, concéntrese en ella al impulsar el balón. (Wissel H. , 2008, pág. 69)

Complete el movimiento de cada pase, apuntando los dedos de la mano con que coge el balón. Practique para mejorar su fuerza y control, no solo su rapidez. En cada parte del ejercicio pase el balón 10 veces en una dirección y 10 más en otra.

2.1.11 Dribling

El reglamento define al dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándola o palmoteándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes que lo haga otro jugador. La acción del dribling se da por terminado en el momento en que controla el balón con ambas manos o lo deja descansar en una de ellas.

El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras el balón no está en contacto con su mano, así como entre botes del dribling. Las acciones del dribling son de una gran importancia dentro de este deporte, siendo esencial utilizarlas en el momento oportuno. Por ello, no solo deben saber botar las bases, sino también los aleros y los pivots. (Méndez A. , 2005, pág. 152)

Todos los jugadores deben saber driblar con ambas manos. No se debe mirar el balón mientras se bota para poder mantener una buena visión de todo el campo y así evitar un desconocimiento de la posición del contrario y del resto de los compañeros, además de una pérdida de tiempo en el caso del lanzamiento a canasta.

El bote del balón se realiza mediante un ligero vaivén del antebrazo, de arriba abajo. La muñeca realiza movimientos suaves, mientras la mano y los dedos están relajados para controlar mejor el bote, amortiguando el balón cada vez que toma contacto con la mano.

2.1.11.1 Cambio de ritmo

Gracias a este fundamento se puede rodear y dejar atrás al adversario. El deportista lleva el balón rítmicamente y de pronto aumenta la velocidad dejando atrás al defensa. “El cambio de ritmo se emplea, generalmente cuando es necesario librarse de un defensa que marca, al adelantar el balón y pasar hacia el aro, si su cabeza y hombros adelantan al defensa”. (Méndez A. , 2005, pág. 152)

Este pequeño adelantamiento ayuda al driblador a “ir por los puntos” o pasar al balón al lugar deseado. Este tipo de dribling ayuda mucho al desenvolvimiento de los jugadores en un encuentro de baloncesto, es por ello que los deportistas han ganado mucha rapidez al realizar este tipo de boteos, que han ayudado mucho a definir un encuentro.

2.1.11.2 Cambio de dirección

Este elemento ayuda al driblador a proteger al balón, sacarlo de la aglomeración de jugadores de iniciar al ataque en otra dirección. Es muy fácil realizar un cambio insignificante, pero muy difícil cambiar bruscamente de dirección.

“El jugador que lleva al balón dobla la palma de la mano hacia el lado que va hacer el movimiento y topa el balón controlándolo con las puntas de los dedos”. (Méndez A. , 2005, pág. 152)

El jugador no debe retener el balón mucho tiempo. Si pretende ir hacia la izquierda realizando la conducción con el brazo alzado, debe apoyarse en el suelo, con el pie derecho, bajar el hombro izquierdo e iniciar el movimiento a la dirección deseada.

2.1.11.3 Pase de balón a otra mano

Este elemento permite al driblador cambiar bruscamente la dirección del movimiento, cuando el defensa le obliga a ir hacia la línea lateral. El procedimiento exige una buena coordinación, equilibrio del cuerpo y control del balón.

Para pasar el balón a otra mano el jugador no debe esperar a que el balón alcance el punto más alto del rebote, sino que debe pasarlo con la derecha hacia la izquierda al rebotar este en el suelo, hay que dirigir este

pase hacia el punto del terreno de juego que se encuentra detrás del atrasado del adversario. En cuanto al balón rebota del suelo, la mano derecha recoge el balón y lo controla situándose a la izquierda del jugador. (Méndez A. , 2005, pág. 152)

En el momento del pase del balón el driblador cambia bruscamente la dirección del movimiento, a pesar de los intentos del adversario para impedir esta maniobra y el jugador que lleva el balón se encarga del marcaje.

2.1.11.4 Pases

Es el único fundamento o ejercicio de técnica individual en el que intervienen dos jugadores, el pasador y el receptor. El pase requiere unas condiciones de seguridad que vienen dadas por la precisión del que pasa, seguridad en el pase.

2.1.11.5 Importancia del pase

Si en el transcurso de un partido nuestro equipo carece de buenos pasadores, las posibilidades de ganar se verán muy reducidas por las siguientes razones: Si no realizamos buenos pases, difícilmente encontramos buenas posiciones de tiro.

Aunque un jugador haya conseguido una buena posición de tiro, si el pase es deficiente, la recepción se hará muy difícil, por lo que perderá el balón, o en el mejor de los casos, tardará más tiempo en colocárselo adecuadamente para lanzar, y entonces no podrá hacerlo, o lo hará en malas condiciones. (Rio, 2003, pág. 84)

En definitiva, un mal pase reduce las posibilidades de acierto en el tiro. Un error en el pase puede facilitar el contraataque del equipo contrario, que suele acabar en canasta.

2.1.11.6 El pase de pecho

Es el pase más utilizado, aun cuando es el más difícil de dominar entre los pases cortos. Un instante antes de realizar el pase, el jugador lleva la pelota hacia atrás, en dirección y a la altura del pecho. Los dedos aprisionan la pelota, señalando la dirección del pase. Muchos jugadores se colocan el balón en el pecho, pero en el momento de pasarlo suben.

La posición del jugador que pasa será de rodillas flexionadas, cabeza alta y todo el cuerpo y la vista de frente a donde se desea pasar. Mientras las palmas de la mano no actúan sobre el balón los dedos se impulsan hacia atrás para dar fuerza al pase y después se estiran los brazos hacia adelante. Hay quienes opinen que los codos deben separarse de los costados; esto es abrirse, para provocar la menor tensión posible y actuar como protección hacia el balón. Sin embargo, actualmente se aconseja no separar los codos del cuerpo, no solo en el pase, sino en las grandes disciplinas como el tiro y el driblan. (Rio, 2003, pág. 85)

Una vez los dedos se han desprendido del balón las palmas de la mano quedan mirando al suelo o hacia fuera, según. Haya sido la fuerza ejercida en el pase; cuanto mayor fuerza, más hacia fuera quedara las palmas.

La pelota se suelta mediante una rápida y casi completa extensión de los antebrazos, mientras las muñecas rotan hacia abajo y quedan relajadas como en el tiro o en el dribling, para conseguir mayor distancia en el pase. El pase de pecho se caracteriza por ser un pase rápido y muy útil para distancias cortas.

2.1.11.7 El pase desde la cadera

Es una variante del pase de pecho, en la que el balón sale a la altura de una de las caderas del pasador. Se suele utilizar en dos situaciones, Cuando el jugador que bota está muy presionado, se adelanta la pierna próxima al defensor y la pelota se lleva a la cadera contraria más retrasada.

Con ambas manos se lanza el balón, dando más fuerza con el brazo alejado del defensor. Mediante esta acción se ha conseguido mantener la línea de pase que el defensa trataba de interceptar. Todo el costado próximo del defensor protege el lanzamiento que será fuerte y paralelo al suelo. Es un pase ideal para distancias cortas, pues es muy rápido, ya que tras el último bote la pelota sube a la altura de la cadera y no tenemos más que lanzarla. (Rio, 2003, pág. 86)

Cuando queremos dar un pase a media y larga distancia y no tenemos tiempo de colocarnos la pelota adecuadamente para realizar un pase de béisbol o por encima de la cabeza. Una de las piernas estará adelantada y deberemos colocar la pelota a la altura de los hombros (error muy frecuente), sino que estos se mantienen por debajo y en el momento de lanzar el balón se flexionan y se estiran las piernas, al mismo tiempo que se extienden los brazos y el resto del cuerpo ya hacia adelante.

2.1.11.8 Pase picado

Debe utilizarse en contadas ocasiones, aunque suele resultar efectivo en distancias cortas y como último pase antes de tirar a canasta. Por ejemplo, en los bloqueos con continuación, los buenos jugadores pasan picado con una sola mano y con efecto de retroceso para que el balón suba y el receptor lo recoja con mayor facilidad.

También suele utilizarse cuando el jugador que posee el balón se ve sometido a un 2 contra 1. No es un pase aconsejable como medio de mover el balón en ataque puesto que, al tratarse de una acción lenta, el balón debe vencer la absorción del suelo y por consiguiente, facilita la labor del defensa.

El pase picado puede efectuarse con las dos manos, siguiendo la técnica descrita en el pase de pecho, con una mano, que tiene las mismas características que el de la cadera. Cuando el pase picado se realiza con una mano existe la variante de hacerlo con detección cruzada.

Aunque es una maniobra más difícil de realizarlo, protege más el balón, puesto que el pasador adelante la pierna retrasada por delante del defensor y bloquea su posible intervención mediante el hombro el brazo y la pierna. (Rio, 2003, pág. 86)

Es decir, todo el costado se halla en función de protección entre el defensor y el balón. La pelota se sienta mediante un bote, con ligera precisión de la mano exterior.

2.1.11.9 Pase por encima de la cabeza

Aquí el pasador debe encontrarse de frente al compañero al que desea pasar, con la cabeza alta, el balón agarrado con la punta de los dedos y la mirada puesta en acción del receptor.

El balón hay que colocarlo por encima de la cabeza y no por detrás como equivocadamente hacen muchos principiantes, aunque a veces es muy interesante colocarlo encima, pero en uno de los lados de la cabeza para conseguir una mayor fuerza y protección del balón y encontrar unas nuevas líneas de pases. (Rio, 2003, pág. 86)

Cuando el balón se halla ya en su posición, con los brazos flexionados hacia arriba y los dedos agarrándolo fuertemente, lo lanzamos en líneas recta de arriba abajo, estirando los brazos para es el receptor recibe el balón a la altura del pecho.

2.1.11.10 Pase de béisbol

Puede ser enviado más lejos que cualquier otro pase, pero por su control y precisión es el que mayor dificultad entraña. “Se realiza con una mano, llevando el balón por detrás de la oreja y por encima del hombro. Mientras, el otro brazo se extiende hacia adelante, hacia donde vamos a lanzar y la pierna adelantada es accionada en la misma dirección” (Rio, 2003, pág. 87)

Al tiempo que se lanza el balón con una completa extensión del brazo, el peso del cuerpo pasa de la pierna retrasada a la adelantada, dejando que la pierna siga el lanzamiento y se apoye para logra el equilibrio final de todo el cuerpo.

2.1.12 Recepciones

No se puede aspirar a que se realicen buenos pases, si antes no se ha aprendido a recibir el balón correctamente. La recepción es un elemento imprescindible en el juego, pues facilita u obstaculiza cualquier acción posterior que se ejecute.

Para comprender la forma correcta de recibir el balón de baloncesto es necesario imaginarse todo el proceso de esta acción. La bola que es lanzada de un jugador a otro vuela a determinada velocidad. El que recibe debe detenerle haciendo algún esfuerzo para amortiguar la velocidad que trae la misma, si el balón que va volando se trata de detener al instante, el choque la de la fuerza de traslación y de la fuerza de detección. (Rio, 2003, pág. 100)

La correcta recepción de la bola se basa en el movimiento y ocasionan el aumento gradual de la resistencia. Cuando los dedos hacen contacto la bola, los brazos comienzan a flexionarse, después las manos giran hacia el lado de los dedos meñiques, los dedos aprietan la bola.

2.1.12.1 Recepción con dos manos a altura del pecho

La forma principal de recepción es con dos manos a la altura del pecho. El baloncestista extiende los brazos al frente manteniéndolos a un mismo nivel, los dedos libremente esparcidos y dirigidos hacia el lado de la bola arriba adelante, los pulgares casi juntos como si el jugador.

La ulterior flexión de los brazos y el descanso de los codos hacen como si halara la bola y al mismo tiempo corta la fuerza del vuelo de ésta. Conjuntamente con el

movimiento de colocación de los brazos el jugador flexiona las piernas. Cuando estos movimientos están bien coordinados la bola no se detiene de repente, se recibe y durante un tiempo continúa el movimiento con una disminución gradual. (Rio, 2003, pág. 100)

En la posición final los brazos están flexionados, la bola desciende hasta la altura de la cintura y peso del cuerpo distribuido equitativamente entre ambas piernas, las que se encuentran semiflexionadas.

2.1.12.2 Recepción con dos manos a la altura del pecho

La forma principal de recepción es con dos manos a la altura del pecho. El baloncestista extiende los brazos al frente manteniéndolos a un mismo nivel, los dedos libremente esparcidos y dirigidos hacia el lado de la bola arriba – adelante, los pulgares casi juntos como si el jugador con las manos apartara la bola de la cara.

Cuando los dedos hacen contacto con la bola los brazos continúan flexionándose y simultáneamente se bajan. La ulterior flexión de los brazos y el descenso de los codos hacen como si halaran la bola y al mismo tiempo corta la fuerza de vuelo de esta. Conjuntamente con el movimiento de colocación de los brazos el jugador flexiona las piernas. (Rio, 2003, pág. 100)

Cuando estos movimientos están bien coordinados la bola no se detiene de repente, se recibe y durante el tiempo continúa el movimiento con la disminución gradual.

2.1.12.3 Recepción del pase indirecto o de rebote con dos manos

Esta recepción se ejecuta siguiendo el mismo patrón técnico en que la recepción del pase que se dirige a la altura del pecho con la diferencia de que los brazos se encuentran extendidos al frente y más debajo de la cintura, con los pulgares hacia adentro y el resto de los dedos mirando hacia el piso.

2.1.12.4 Recepción con dos manos sobre la cabeza

Los brazos se mueven arriba-adelante. Las manos más cerca que cuando se recibe el nivel del pecho, formando un embudo, en el momento de recibir la bola se llevan los brazos primero hacia atrás y luego hacia abajo, hasta la cintura.

2.1.12.5 Por lo general este tipo de recepción

Se ejecuta dando un salto. Impulsándose en el piso, el jugador realiza un movimiento perpendicular de brazos adelante-arriba, encontrando la bola en el punto de vuelo más alto. La caída se produce con las piernas semiflexionadas.

Si la bola viene hacia un lado, el jugador debe tratar de colocarse en su camino o en último caso, acercarse al camino del vuelo de esta. Luego se extienden los brazos adelante y a un lado, se recibe la bola y disminuyendo la inercia al vuelo, se acerca a la cintura. La bola se puede recibir con una mano de varias maneras. (Rio, 2003, pág. 101)

Para corregir este detalle, estos jugadores deben fijarse en qué dirección tienen los dedos, sabiendo que la correcta es en dirección al punto de destino. Si en el momento de lanzar suben el balón, inevitablemente los dedos estarán mirando hacia arriba y no es la dirección correcta.

2.1.12.6 Recepción con una mano a la altura del pecho con la ayuda de la otra

El brazo que recibe se coloca con la palma de la mano en dirección al vuelo de la bola, los dedos esparcidos; tan pronto la bola hace contacto con la mano, el brazo se flexiona acercándola al tronco, donde se coloca la otra mano. Se puede recibir la bola con una mano con ayuda de la otra más debajo de la cintura sobre la cabeza saltando y sin saltar, así como,

rodando por el suelo y también de rebote o indirecto. La técnica de estos movimientos en general, es parecida a la técnica de la recepción con una mano con ayuda de la otra a la altura del pecho. La diferencia consiste solamente en la colocación de la mano del brazo que recibe.

2.1.13 Tiro

Es un fundamento que todo el mundo quiere practicar. Es indudable que resulta emocionante coger el balón e introducirlo por el aro, esto es lo que atrae a todo el mundo a este juego. Es importante enseñar a los estudiantes los fundamentos idóneos del tiro. El tiro de tres puntos resulta excitante y espectacular, pero lo que hacen la mayoría de los jóvenes es arrojar el balón por el aire sin la mecánica propia del lanzamiento. Aunque en ocasiones logran el tiro de tres puntos, la técnica apropiada se pierde y eso es lo que suele ocurrir con la oportunidad de encestar. Una de las responsabilidades que compete a los entrenadores es hacer hincapié en la mecánica apropiada del tiro de canasta.

Las claves para tirar a canasta apropiadamente son el ritmo y el tiempo. La mecánica del lanzamiento es realmente la misma que el jugador utiliza al botar el balón y dar un pase, presionar el balón con la punta de los dedos, extenderlos y acompañar al movimiento en dirección al objetivo. Cuando las rodillas están flexionadas y luego se enderezan, el cuerpo se eleva y los brazos empiezan a extenderles, este es el ritmo que usted está tratando de desarrollar. (Faucher, 2002, pág. 46)

La mejor forma de enseñar los fundamentos del tiro es empezar cerca de la canasta. Haga que los jugadores sitúen la mano dominante directamente detrás del balón, de manera que sientan la presión en la yema de los dedos y que quede un espacio pequeño entre la palma de la mano y el balón. La mano débil tendría que situarse en el lateral del balón y servir como mano de guía. Los jugadores deberán retrasar los codos de modo que el balón se alinee con la cadera, la rodilla y la punta del pie del costado dominante. El balón está ahora “en el bolsillo” justo debajo de la cadera, la

fuerza en el tiro proviene de la posición ceñida del balón, como la que ocupa y del impulso de las rodillas.

La mayoría de los entrenadores enseñan a los estudiantes a doblar las rodillas, pero usted desea subrayar a sus jugadores que tienen que flexionar rápidamente las rodillas y luego volverlas a extender luego. Cuando los chicos extiendan las rodillas, el brazo del lanzamiento se extiende en el aire y la mano guía lo dirige. Según asciende el balón, la muñeca de lanzamiento se flexiona y los dedos han de avanzar en dirección al objetivo.

2.1.13.1 Tiro de bandeja

Es recomendable, sobre todo, para aquellos jugadores que por su altura o potencia de salto consigan acercar sus manos al aro. En primer lugar, se levanta la cabeza y se sitúa la vista en el punto del tablero en el cual queremos incidir.

Para alcanzar la posición de tiro, la pierna contraria a la mano que lanza impulsa el peso del cuerpo hacia adelante arriba extendiéndose y convirtiendo la velocidad que llevamos en potencia de salto. “Es preferible dar el salto en vertical y no demasiado longitudinal, a la vez que controlado”. (Faucher, 2002, pág. 92)

La pierna del lado de la mano lanzadora se eleva flexionando bien la rodilla, lo que también ayuda a elevarnos. Al mismo tiempo se protege el balón con el codo contrario al brazo que tira, llevándolo con ambas manos hasta un punto encima y en frente de la cabeza. La mano de ayuda abandona el contacto con el balón y se deja medio extendida en misión de protección, mientras se deja el balón sobre la mano de tiro, cuya paloma queda “mirando” hacia arriba. Las yemas de los dedos controlan el balón y tras un movimiento de estos se deposita en el aro suavemente (si el tiro es directo al cesto)

2.1.13.2 Tiro en suspensión

Actualmente es el más importante y el que se utiliza mayor número de veces en el transcurso de un partido. Como norma general, es el que se utiliza en un partido desde distancias medias y largas a pesar de que se puede tirar en suspensión cerca del aro si la defensa ha tenido un momento de despiste.

2.1.13.3 El tiro con una mano

Es el que generalmente se utiliza al ejecutar una falta personal o tiro libre. Desde la posición básica de ataque, con los pies ligeramente separados, el jugador puede tener los pies a la misma altura o el del lado de la mano que tira un poco adelantado (medio pie adelantado) mirando el aro. "Las piernas están medias semiflexionados, el tronco recto y la mirada concentrada en el lugar donde queremos incidir (aro o tablero)". (Faucher, 2002, pág. 92)

El balón se coloca encima del hombro, a la altura de la sien derecha para un tirador zurdo) sujetando el balón con el sistema de sujeción descrito para el tiro en suspensión mano derecha detrás y ligeramente a un lado del centro del balón y mano izquierda aguantando el equilibrio del mismo. El dedo pulgar de la mano derecha está separado a fin de que el balón goce de la mayoría de sustentación y no baile en el momento de lanzar. La muñeca no debe flexionarse demasiado, mientras el codo apunta al aro y el brazo esta flexionado formando un ángulo caso agudo. El pie, la rodilla, el codo, el hombro y el balón están en un mismo plano, mientras el codo del brazo izquierdo se abre para favorecer la visión.

2.1.13.4 Rebote

Rebotar es la única técnica fundamental del baloncesto que no puede hacer muy a menudo. Puede lanzar con frecuencia, driblar demasiado,

pasar muchas veces y tratar a menudo de robar el balón o bloquear lanzamientos, pero nunca puede rebotar demasiado. La posesión del balón es a menudo producto de un lanzamiento fallado, por lo tanto, el equipo que controla los tableros normalmente controla también el partido.

El éxito de un equipo depende tanto del rebote ofensivo como el defensivo, el primero proporciona más oportunidades para encestar, mientras que el segundo limita las del adversario. Cuando un equipo ataca la barrera ofensiva para conseguir rebotes obtiene segundas oportunidades para encestar. La mayoría de las veces, estos segundos lanzamientos entran en canasta y muchos resultan en jugados de 3 puntos. “El rebote ofensivo requiere deseo y esfuerzo, y apoderarse del balón mediante este sistema puede ser una fuente de inspiración para el equipo”. (Wissel, 2002, pág. 94)

No obstante, apoderarse del balón mediante un rebote defensivo es todavía más valioso. Cuando un equipo controla el rebote defensivo, el adversario tiene menos oportunidades de efectuar segundos lanzamientos que a menudo resultan en jugadas de 3 puntos. Y por otra parte proporciona más oportunidades para iniciar contraataques que cualquier otra táctica.

2.1.14 Rendimiento deportivo

Los factores que influyen en el rendimiento diario de un jugador son numerosos. Los siguientes son los que, entre otros, determinan el rendimiento y el juego.

Talento innato específico del basquetbolista. Capacidad de rendimiento actual, técnica, física y táctica. Motivación/disposición hacia el rendimiento obligaciones profesionales y escolares forma de vida y alimentación. Características y temperamento de la persona. (Bauer, 1999, pág. 17)

Los diferentes factores están muchas veces interrelacionados y pueden agrandar su efecto sobre la calidad de juego o pueden anularse

mutuamente. Así por ejemplo puede tener más éxito un jugador con unas aptitudes mediocres si entrené intensamente que otro con mucho talento. Pero con menos ambición.

2.1.14.1 Propiedades físicas

Tendremos en cuenta la continuidad y la progresión a lo largo de toda la temporada, incluyendo periodos de descanso y de lesiones. (El trabajo próximo debe suponer una mejoría y un paso hacia adelante)

“Para llevar a cabo el trabajo y el desarrollo de las cualidades físicas vamos a tener en cuenta los componentes de la carga de trabajo que se nos presentan en el entrenamiento”. (Rivas, 2009, pág. 30)

Se trabaja la especificidad, ya que se tiene que mejorar aspectos determinados como el baloncesto; técnicos (tiros, libres, pase picado) y físicos (paradas, arrancadas)

Volumen de la carga: Cuantitativo. Cantidad de estímulos del mismo tipo que aplicamos. Conjunto homogéneo de las cargas.

Intensidad: Cualitativo. Es la implicación orgánica y funcional del organismo con respecto a su máxima capacidad de trabajo. En función de esto se actuará sobre el sistema aeróbico o anaeróbico.

Duración: Habrá una relación entre la intensidad de los ejercicios y el tiempo de realización de las sesiones (sesiones cortas, ejercicios intensos largos).

Densidad: Que nos relaciona el trabajo con el descanso. Debido a que todas las adaptaciones se producen durante el descanso siendo este una parte fundamental del entrenamiento.

2.1.14.2 Análisis de las exigencias físicas de competición

La actividad deportiva representa un todo y como tal debe ser entendida, independientemente de que el nivel teórico (explicación y comprensión del mismo) o práctico (para facilitar la consecución de determinados objetivos de entrenamiento), se lleva a cabo una descomposición en partes/ factores que integran la estructura del rendimiento (técnica, táctica, capacidades físicas)

Las nuevas tendencias en el entrenamiento recogen esta realidad y se orientan hacia una mayor interconexión entre la preparación técnica, táctica y la condición física de los deportistas. Así nace la idea de entrenamiento integral o entrenamiento integrado, se puede definir el entrenamiento integrado como la preparación integral física, técnica, táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición. (Rivas, 2009, pág. 31)

Este tipo de entrenamiento, por tanto, supone integrar en la misma sesión el factor físico, en sus parámetros de volumen e intensidad, el factor psicológico, el factor técnico y el factor táctico, con sus ajustes espacio temporales a compañeros y adversarios.

El gran inconveniente de este tipo de entrenamiento es que requieren un conocimiento profundo de la disciplina deportiva y supone una mayor dificultad en el control del volumen y la intensidad de las tareas, así como la organización de las mismas.

2.1.14.3 Características físicas del baloncesto

Durante los últimos años se ha dado un gran avance a la hora de cualificar cualquier acción motriz dentro de los deportes de equipo, a pesar de su gran dificultad. Para determinar el tipo de esfuerzo que realiza el jugador, debemos partir de una observación directa del juego. En el baloncesto, al igual que en otros deportes, el parámetro que nos determina

el esfuerzo, es fundamentalmente la distancia recorrida en un partido, así como el ritmo de ejecución de esta distancia. Conocer el número de metros recorridos y la intensidad, puede ser un dato de suma relevancia a la hora de planificar los trabajos de resistencia específica.

Cerca del 52% de los tiempos de juego están concentrados en periodos que oscilan de 11 a 40 segundos, siendo muy raros los intervalos de juego que se prolongan hasta los 120 segundos. El 42% de los tiempos de pausa se concentran entre 11 y los 40 segundos, debiéndose preferentemente a balones tocados por la defensa que salen fuera del campo, tiempos muertos, faltas personales y técnicas, cambios de jugadores. Las pausas mayores de 40 segundos se emplean generalmente para tiros libres o tiempos muertos. (Rivas, 2009, pág. 32)

Conocer el tiempo de juego no lo es todo, ya que en este tiempo de actividades pueden existir multitud de combinaciones o acciones diferentes. Por lo tanto, al plantear un entrenamiento es importante intercalar ejercicios o trabajos con pausas no superiores a los 90 segundos donde predominen ejercicios que impliquen continuas variaciones de ritmo.

2.1.15 Entrenamiento de la resistencia en baloncesto

Resistencia es la cualidad fundamental de la técnica de la condición física necesaria para mantener la salud y una alta calidad de vida. Cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar el trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.

La resistencia es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración. La resistencia general, implica la participación de más de 1/6 de la musculatura y está limitada por el sistema cardiovascular y respiratorio. Resistencia. Pocos grupos musculares y pequeños, viene determinado por la fuerza especial, la

capacidad anaeróbica y la cualidad de coordinación neuromuscular específica.

Adaptaciones del organismo ante el trabajo de la resistencia, adaptaciones momentáneas durante el esfuerzo, aumenta el gasto cardíaco o el aumento del volumen sistólico, vasodilatación de las zonas activas y vaso construcción de las zonas pasivas, respiratorias, aumenta el volumen respiratorio por el minuto, sistema cardiocirculatorio, se engruesan las paredes del corazón, aumenta las cavidades, sistema respiratorio, aumenta la superficie e intercambio respiratorio. (Rivas, 2009, pág. 38)

La resistencia en el baloncesto se caracteriza por los cambios de intensidades de la carga donde alternan fases cortas de cargas máximas con cargas medias prolongadas. Los ejercicios están ligados a cargas de tipo intervalico y al cambio de formas motrices. Tendrán un carácter específico guardando relación con los gestos técnicos deportivos. Buscamos un nivel de resistencia que nos permita mantener el gesto técnico durante el esfuerzo y que este no se vea distorsionado. Para ello familiarizaremos al deportista con el cambio frecuente de formas de movimientos en combinaciones con modificaciones de carga.

2.1.16 Entrenamiento de la fuerza en baloncesto

La fuerza como magnitud física es la capacidad de la musculatura para producir la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento. La fuerza es la capacidad de producir tensión que tiene el musculo al activarse. “La fuerza es la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas gracias a contracción muscular”. (Rivas, 2009, pág. 38)

Clasificación de la fuerza, se clasifica en fuerza general y fuerza específica, según la manifestación de la fuerza activa, la fuerza que ejercemos como consecuencia de una contracción voluntaria. Fuerza

reactiva, fuerza que ejerza el musculo al reaccionar ante algún factor externo que altera su estructura.

Fuerza máxima: Máximo nivel de fuerza a través de una contracción voluntaria.

Absoluta: Cantidad de fuerza ejercida.

Relativa: Relaciona el nivel de fuerza con la masa corporal.

Fuerza veloz: Capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible.

Explosiva tónica: Contra resistencias medias altas. La tensión aumenta con la velocidad.

Explosiva balística: Cargas a vencer bajas, se genera una fuerte tensión inicial que va disminuyendo a medida que aumenta la velocidad de movimiento.

Fuerza rápida: Se ejerce sobre resistencias muy bajas, la velocidad y la aceleración son altas y la tensión se mantiene.

Fuerza resistencia: Capacidad de mantener una fuerza el tiempo que dura la actividad. Capacidad de resistir contra el cansancio durante las cargas de larga duración o repetitivas en un trabajo muscular estático o dinámico. (Rivas, 2009, pág. 44)

Los diferentes tipos de fuerzas ayudan al buen desenvolvimiento de los deportistas, para el ello el preparador físico debe seleccionar los métodos y procedimientos adecuados para que estos tipos se utilicen en diferentes momentos o fases del entrenamiento, el entrenamiento de la fuerza ayuda

para ganar mayor saltabilidad, además de incrementar la velocidad para tomar decisiones.

2.1.17 Entrenamiento de la velocidad

No existe la fórmula mágica para desarrollar o incrementar la velocidad máxima de carrera, pero si hay unas directrices específicas que cualquier puede seguir cuando entrena para mejorar la velocidad. En pocas palabras hacer sprint intensos y breves, así como mucho descanso entre las series, son fundamentales.

“Los programas más elaborados hacen hincapié en la técnica, la salida la aceleración, la resistencia en velocidad y la relajación”. (Faucher, Enseñar baloncesto a los jóvenes, 2002, pág. 92)

Todas las sesiones de velocidad deben realizarse cuando el cuerpo está completamente recuperado de las sesiones anteriores. Un atleta cansado, con dolores o sobre entrenamiento no puede mejorar su capacidad para la velocidad. Por tanto, el trabajo de la velocidad da su máximo rendimiento al comienzo de una sesión de entrenamiento.

La técnica correcta del sprint debe ser enseñada y dominada por los atletas a través de la ejecución de muchas repeticiones perfectas de los ejercicios a lo largo de un periodo de tiempo prolongado. La velocidad no se adquiere tras una semana de ejercicios, sino que llega después, de muchos meses de trabajo duro y con la realización de cientos de ejercicios.

Todas las series y repeticiones dentro de una sesión de velocidad deben ir acompañadas del descanso adecuado. El ritmo cardiaco del atleta y la respiración deben volver casi hasta los niveles normales, después del ejercicio anterior. Cualquier ejercicio de sprint que dure entre 6 y 8 segundos, a un esfuerzo máximo, tendrá repercusiones en el sistema de energía a corto plazo y en el sistema nervioso central. “Las sesiones de velocidad deberían

variar entre días suaves, medios y duros. Por ejemplo, varios días duros seguidos no ayudaran a mejorar la velocidad". Ello inhibirá una recuperación correcta. (Brown, 2007, pág. 24)

Es importante poner mucha atención en el último consejo. Un calentamiento correcto para el entrenamiento de sprint o de aceleración prepara al atleta para los esfuerzos máximos necesarios para desarrollar la velocidad.

El objetivo del calentamiento es aumentar la temperatura de los músculos específicos y del centro del cuerpo. El calentamiento general debería durar de 5 a 10 minutos y el objetivo del atleta debería ser empezar a sudar. Normalmente el calentamiento debería empezar con movimientos lentos y sencillos y pasar a movimientos más rápidos y complejos con los deportistas.

2.1.18 Entrenamiento de la flexibilidad

Es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas permitiendo al sujeto realizar acciones en posiciones diversas permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza.

El estiramiento es importante ya que la movilidad articular nos permite realizar movimientos con mayor amplitud obtenido así beneficios, los estiramientos son necesarios ya que, reduce la tensión muscular, ayuda a la coordinación, aumenta la extensión de movimientos, previene lesiones. (Rivas, 2009, pág. 56)

La flexibilidad es una cualidad física que si no se le trata adecuadamente empieza a decrecer, es por ello que los entrenadores, siempre deben utilizarla o hacerle constar dentro de los procesos de entrenamiento, porque con el entrenamiento de ello se empieza a aumentar la amplitud de los movimientos cuando se botea, lanza o dribla.

2.1.19 Clasificación de la flexibilidad

Estática o pasiva. - La velocidad de ejecución no es importante. Hace referencia a movimiento donde hay una fuerza externa que provoca el movimiento para estirar.

Dinámica. - Velocidad del movimiento es importante y lo que provoca la extensión de la musculatura es la contracción de los músculos agonistas.

2.1.20 Según la amplitud del movimiento

Absoluta. - Rango máximo de movimiento que tiene una articulación forzando hasta el límite incluso con ayuda externa.

De trabajo. - Grado de flexibilidad que necesitamos para realizar cualquier acción motriz de forma activa.

2.1.21 Propiedades técnicas

Cualquiera que haya visto un partido de baloncesto se habrá quedado impresionado cuando un tiro imposible toca “solo la red” o cuando un jugador logra un gran robo de balón o una recuperación incluso mejor.

Pero por debajo del relumbro y lo emocionante de vistosas maniobras baloncestistas está el tiempo invertido trabajando en los fundamentos del dribling, el pase, la recepción el pivote, el lanzamiento y el rebote, menos espectaculares, pero infinitamente importantes. (Faucher, 2002, pág. 38)

Los mejores jugadores son aquellos que han logrado dominar lo básico del juego y siguen siempre trabajando en ello. Su tarea como entrenador consiste en ayudar a los jugadores a comprender y practicar los fundamentos para proporcionarles una base técnica sólida.

2.1.21.1 Dribling

Aun que son muchas las acciones de juego que los jugadores que tienen que realizar para participar en el juego la más importante en el desarrollo de un jugador de baloncesto es el bote del balón. “Se trata de una habilidad que debe ser desarrollada desde el inicio y ejecutada en todas las situaciones prácticas. Cuando más mejora el dribling más confianza adquirirá el jugador”. (Faucher, 2002, pág. 38)

El bote del balón es también una acción del juego oblicua: puede practicarse en cualquier sitio en el que encuentres una pelota y una superficie adecuada para el bote. Además, el dribling es una actividad que formato el aprendizaje mientras los jugadores se están divirtiendo y se manifiesta en un movimiento.

El dribling es uno de los principales fundamentos que los deportistas deben dominar con el objetivo de mejorar la técnica y de realizar unos adecuados avances, al campo contrario, es por ello que el entrenador debe poner énfasis en su ejecución, para evitar futuros errores.

2.1.22 Pases

2.1.22.1 Pases por encima de la cabeza

Utilice el pase por encima de la cabeza cuando este marcado de cerca y tenga que pasar por encima del defensor, es decir, como pase de salida para iniciar un contraataque contra los defensores cuando estos presionan y como pase bombeado a un jugador que realiza un corte puerta atrás hacia la canasta.

Al igual que el pase picado lateral, el pase por encima de la cabeza es una opción para hacer llegar el balón al pivot bajo. Adopte una postura equilibrada sosteniendo el balón más arriba de su frente con los codos hacia adentro y flexionados en un ángulo de unos 0o grados. No lleve el

balón por detrás de la cabeza porque tardaría más en efectuar el pase o se le podría robar. (Wissel H. , 2008, pág. 58)

Los pases son fundamentos técnicos ofensivos, que cuando se ejecuta de la mejor manera se evita inconvenientes, al pasar al compañero, es por ello que los deportistas deben dominar una gran variedad de fundamentos para aplicar en un encuentro de baloncesto.

2.1.22.2 Pase lateral

Utilice el pase lateral cuando está marcado de cerca y tiene que pasar al lado del defensor. Al igual que el pase por encima de la cabeza, el pase lateral es una opción para hacer llegar el balón al pivot bajo. Excepto por el inicio, su ejecución es similar al pase por encima de la cabeza. En el pase lateral empiece desplazando el balón a un lado, entre el hombro y la cadera al tiempo que da un paso hacia ese mismo lado. “No lleve el balón por detrás de su cuerpo porque tardaría más en efectuar el pase o se podrían robar. Complete el movimiento apuntando los dedos hacia el objetivo con las palmas de las manos hacia el lado que ha pasado el balón”. (Wissel H. , 2008, pág. 59)

Para el pase lateral puede utilizar las dos manos, como en el pase por encima de la cabeza, o bien una sola. Si decide hacerlo con una, mano, coloque la mano de pase detrás del balón. Mantenga la otra delante hasta soltarlo, de modo que pueda detenerlo o hacer fintas en caso necesario. Practique este pase tanto con la mano dominante como con la débil.

2.1.22.3 Pase de béisbol

Cuando quiera hacer un pase largo, recurra al pase de béisbol; por ejemplo, para hacer un pase de salida al iniciar un contraataque, al lanzar un pase adelantado largo a un compañero de equipo que corta hacia la

canasta o la sacar el balón. Adopte una postura equilibrada y pivote sobre el pie atrasado, girando el cuerpo hacia al lado del brazo del pase. Lleve el balón junto a la oreja con el codo hacia adentro, la mano del pase detrás y a la otra delante (como un jugador de béisbol que se prepara para lanzar la pelota).

A pesar el balón desplace el peso del cuerpo hacia el pie adelantado. Extienda las piernas, espalda y brazos de pase hacia el objetivo. Flexione la muñeca hacia adelante al impulsar el balón con la yema de los dedos. Complete el movimiento apuntando los dedos hacia el objetivo con la palma de la mano de pase hacia el objetivo con la palma de la mano de pase hacia abajo. (Wissel H. , 2008, pág. 61)

A pesar de que se trate de un pase con una sola mano, mantenga la otra en el balón hasta soltarlo por si necesita detenerlo o hacer una finta. Es una de las principales alternativas para poder ejecutar en el campo de juego.

2.1.22.4 Pase por la espalda

Si ha alcanzado un nivel alto en su juego puede utilizar el pase por la espalda, especialmente cuando un defensor se sitúa entre su compañero y usted con un contraataque. El pivot sobre la parte interior del pie atrasado, girando el cuerpo hacia el lado de pase.

Desplace el balón con las dos manos hasta colocarlo detrás de su cadera. Sostenga el balón poniendo la mano de pase detrás y la otra delante. Desplace el peso del cuerpo hacia el pie adelantado al pasar el balón por la espalda en dirección al objetivo. Extienda el brazo de pase, flexione la muñeca y los dedos, e impulse el balón con la yema de los dedos. (Wissel H. , 2008, pág. 61)

Complete el movimiento apuntando los dedos hacia el objetivo con la palma de la mano de pase hacia abajo y el brazo en contacto con la espalda. Practique también este pase con la mano débil. Este tipo de pases

se utiliza cuando los adversarios de marcan a precisión y se les debe dar muchas sorpresas.

2.1.22.5 Tiro

En definitiva, el objetivo es fomentar que los jugadores lancen muchas veces a la canasta para simular el ritmo de partido y sean partícipes de situaciones lógicas de juego. Asimismo, es un intento facilitar el trabajo de las bandejas una situación básica en la finalización de la canasta, considerando esta como una de las formas esenciales del ataque a la que, en numerosas ocasiones no se atribuyan la importancia que debiera en los entrenamientos.

Eso sí, se debe tener en cuenta que los ejercicios desarrollados no penetren centrarse específicamente en el trabajo de la mecánica del tiro, uno de los fundamentos más importantes, que habrá de ser previamente puesto en valor. (Gil D. , 2013, pág. 15)

Es ahora cuando el papel del entrenador toma un cariz importante en el desarrollo de la sesión, ya que el ejercicio de tiro lleva consigo una serie de gestos técnicos que no deberíamos descuidar. Recepciones, paradas, salidas o como pasar. También se debe poner énfasis en que las finalizaciones sean variadas y diferentes.

2.1.23 Rebotes

Esta es una de las técnicas fundamentales que se practica en la disciplina de baloncesto, que no se puede llevar a cabo con mucha frecuencia en un partido de baloncesto. Existen muchas técnicas que se puede desarrollar en un encuentro con mucha más frecuencia que las otras tal es el caso de driblar, pasar y a veces tratar de robar el balón al adversario o también bloquear lanzamientos, pero nunca puede rebotar muchas veces en un encuentro de baloncesto.

El éxito de los encuentros de baloncesto es el arte de rebotar ofensivamente o defensivamente, el primero proporciona muchas oportunidades para pasar, encestar o driblar. Cuando un equipo ataca la barrera ofensiva para lograr rebotes obtiene algunas oportunidades para convertir un cesto. (Wissel H. , 2002, pág. 98)

La mayoría de veces el rebote ofensivo o cuando se hace los segundos lanzamientos entran en canasta y muchos resultan en jugadas de tres puntos. El rebote ofensivo es el fundamento técnico que requiere de mucho deseo y esfuerzo y apoderarse del balón mediante este sistema, puede ser una fuente de motivación de los jugadores.

La posesión del balón a menudo es producto de una falla que hayan cometido los adversarios, por lo tanto, los jugadores que controlan los tableros normalmente normales llevan el control de los partidos.

2.1.24 Propiedades tácticas

Esta táctica se da en los deportes de oposición. Algunos ejemplos de actuaciones tácticas son, por ejemplo, pasar a un compañero desmarcado, simular una acción y cambiarla en último momento, ayudar a un compañero ante la presión de un contrario, desmarcarse para poder recibir, atraer a un contrario para facilitar la penetración de un compañero, driblar al marcador, bloquear el desplazamiento de un oponente. Distingue entre la táctica individual y la colectiva.

2.1.25 Táctica ofensiva

La táctica deportiva está definida por otros tres rasgos; es el objetivo parcial dentro de una estrategia global, la velocidad en la toma de decisiones para vencer en el enfrentamiento y la actuación en función del oponente. Por lo tanto, quienes actúan tácticamente son los deportistas durante la competición.

La primera constituye la esencia del enfrentamiento de los deportes de oposición sin colaboración de 1x1, aunque también está presente en los deportes de oposición con colaboración. La segunda, que apoya a la anterior, solo está presente en los deportes de oposición y colaboración, es decir de n x n. (Méndez A. , 2005, pág. 26)

Esta táctica ofensiva utilizada adecuadamente en el campo de juego, es la base para ganar muchos encuentros, es por ello que los deportistas en sus entrenamientos deben poner mucha atención, con el objetivo de ponerle en juego.

En cada instante los jugadores han de analizar la situación de los oponentes, el móvil y los compañeros, decidir con rapidez y ejecutar una acción colectiva más conveniente para conseguir el objetivo.

2.1.25.1 Acciones individuales

Estas acciones individuales han contribuido mucho en el triunfo de un encuentro de baloncesto es por ello que los deportistas en estos encuentros deben poseer mucha creatividad e inteligencia para engañar al o los adversarios con respecto a las acciones tácticas individuales ofensivas, estas acciones son entrenables por el entrenador, pero no es aconsejable enseñar estas acciones individuales en edades tempranas por los niños pierden la creatividad, entonces hay que dejarles que exploren y que actúen por su propia convicción deportiva.

2.1.26 Táctica defensiva

Este ataque recibe el nombre de presión en toda la cancha con el balón. Este ataque recibe el nombre de presión en toda la pista. “Para combatir una presión en toda la pista la organización y la velocidad son componentes clave. La clave consiste en atacar la defensa, avanzar con el balón deprisa y optar por una canasta fácil. Nos ocuparemos de ello en atacar la presión defensiva en toda la cancha” (Faucher, 2002, pág. 56)

En ocasiones, los rivales elegirán practicar una defensa en toda la cancha; defenderán sobre el balón de inmediato y no esperarán a que su equipo cruce la línea del centro de la cancha con el balón

2.1.26.1 Acciones individuales

La primera clave para defenderse defensivamente por la cancha consiste en aprender la posición defensiva. La manera más sencilla de enseñar la postura adecuada es mediante un ejercicio de imitación, en el que los jugadores le emularan a usted o a un asistente situado frente al grupo para realizar una demostración. Haga que los jugadores se coloquen con los pies separados.

Tienen que alcanzar gran equilibrio y solidez y cargar el peso en la parte delantera de los pies, pero no en las puntas. Díales que, si alguien tratase de deslizar una hoja de papel por debajo de los talones, podría hacerlo. El peso tendría que descargar sobre la cara interior de los pies, de manera que estén listos para moverse, preparados para abalanzarse hacia cualquier costado. A prender a seguir el balón es vital para la buena defensa porque las manos de un defensor a menudo estarán emulando los movimientos del balón de ataque. (Faucher, 2002, pág. 61)

Los jugadores han de estar preparados para moverse en cualquier dirección que emprenda el ataque. He aquí cuando interviene el desplazamiento defensivo. Los jugadores tienen que adoptar una buena postura defensiva, en equilibrio con el pie ligeramente por delante del otro. Imagínese el desplazamiento defensivo como una carrera entre el pie adelantado y el pie retrasado, donde el pie retrasado nunca alcanza al de delante, siempre hay un espacio intermedio.

2.1.27 Propiedades intelectuales

La preparación intelectual del deportista abarca todo aquello que está dirigido a comprender la actividad deportiva en sí, los fenómenos

relacionados directamente con esta y a desarrollar las facultades intelectuales sin las cuales es imposible alcanzar objetivos considerables. Tiene relación directa con la formación de las bases racionales de motivación del deportista, su preparación volitiva y psíquica especial, la enseñanza de la técnica y la táctica deportiva y con el perfeccionamiento de la maestría deportiva. También está estrechamente vinculada a la elaboración de las aptitudes físicas.

En todas esas relaciones tienen importancia sustancial dos aspectos principales de la preparación intelectual del deportista, su formación intelectual y la educación de las facultades intelectuales. Se debe prestar una gran atención al aspecto emocional de la participación en una competición principal. La preparación para esta competición tiene que efectuarse en un contexto de estimulación emocional, que ayudará al deportista a llevar al límite sus posibilidades durante el enfrentamiento. (Vargas R. , 2007, pág. 166)

La preparación intelectual debe centrarse en la cultura general, en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la actividad deportiva y finalmente, en la elaboración de esquema tácticos racionales, aplicables a las acciones de competición.

La experiencia actual demuestra que la complejidad creciente de conducción de un entrenamiento, el aumento de la espereza de la lucha y el aumento de la sutileza de los esquemas tácticos que ocasiona hace que solo los atletas dotados de grandes cualidades intelectuales puedan acceder al más alto nivel.

2.1.27.1 Percepción

Los deportistas tienen tres percepciones fundamentales propuestas y estas relacionadas con las necesidades básicas y estas son las siguientes (percepción de competencia, afiliación y autonomía) y podrán complementarse con otras como, por ejemplo, la percepción de progreso versus estancamiento.

Un joven deportista que persigue una meta de implicación en la tarea puede estar muy motivado por una actividad, incluso si percibe que no hizo ninguna mejora, en la medida en que prevea oportunidades de maestría y progreso. Esta variable podría expresar el sentimiento de control sobre los elementos que conducen a progresar en la actividad. Inversamente, un deportista puede estimar que sus perspectivas de progreso son malas, porque tienen la sensación de no controlar todos los factores. (Cecchini, 2005, pág. 70)

Una percepción elevada de progreso conduce a la voluntad de dominio y a la satisfacción, mientras que la percepción de estancamiento conduce a la motivación y al aburrimiento. Finalmente, las percepciones relacionadas con la actividad deportiva en la que está implicada el atleta, el modelo recomienda incluir las percepciones externas, es decir, las solicitudes y las obligaciones externas a la actividad.

2.1.27.2 Concentración

El deportista debe ser capaz de realizar sus movimientos sin permitir que los ruidos o estímulos del exterior lo desconcentren. Mientras cerca está la competencia, más fuerte debe ser la concentración sobre la tarea a realizar. Los aplausos de los espectadores o las preocupaciones personales no se deben contemplar en esos momentos. Los rayos luminosos de una lámpara opaca por la falta de energía por estar conectada a una batería de bajo voltaje, son comparables a la poca energía que utiliza para su concentración, porque en estas circunstancias tu fuerza de voluntad es tan poca que resulta punto menos que visible.

Por supuesto no siempre te hallaras en este caso, ya que por ejemplo en el fútbol la concentración obliga a poner atención sobre muchos puntos al mismo tiempo, según la posición que se juegue. La capacidad de concentración depende de la maduración de los órganos de los sentidos, por lo tanto, debe perfeccionarse constantemente. (Zeeb, 2004, pág. 104)

La concentración y la relajación están unidas en forma muy estrecha. Quienes antes de la competencia logren relajarse más, pueden al inicio y

durante la competencia, cometer menos errores ¿Que errores y fallas has observado en tu deporte o disciplina? Todo deportista debe aprender a relajarse en las diferentes situaciones de la vida, no solamente en el deporte.

2.1.27.3 Intuición

Los buenos deportistas están caracterizados fundamentalmente por una fuerte intuición, desarrollada mediante años de experiencia tomando decisiones. Es decir, responden instintivamente y la intuición comienza a tener relevancia ya que sus rutinas y enseñanzas les son familiares, por lo que en estas situaciones que aparecen apenas tienen que razonar para tomar decisiones, al contrario de los deportistas menos expertos, en las que sus decisiones son más deliberadas, analíticas y lógica.

Estos deportistas son capaces de analizar una gran cantidad de posibilidades que tienen repercusión en los jugadores de una manera natural. Es decir, se decide con menos pensamiento racional y con más instinto e intuición, como realizar emprender un ataque y llegar al campo contrario. Estos deportistas anticipan los acontecimientos más probables y responden a las condiciones cambiantes del proceso de entrenamiento. (Calvo, 2009, pág. 75)

Esto se consigue mediante años de experiencia, donde han existido situaciones similares y con la reflexión, nuevas ideas, conversaciones con otros deportistas, libros, videos, conferencias y un fuerte deseo de buscar las mejores soluciones para los jugadores, se consigue este poder de predicción.

2.1.27.4 Conocimiento y experiencia

Un experto es un sujeto capaz de emplear los conocimientos que posee, para resolver y aplicar soluciones a problemas que no están al alcance de

la mayoría. Un deportista que tiene conocimiento y experiencia, en determinado momento demuestra rapidez, soltura y economía en los esfuerzos que hacen de sus ejecuciones parezcan sencillas; procesa la información de forma activa, además de interpretar, sintetizar y utilizar una variedad de estrategias para almacenar y recuperación información y se reconoce porque es capaz de cometer pocos errores en la solución de un problema que presenta dificultades.

En el deporte una persona que posee conocimientos y experiencia tienen los componentes de percepción, decisión y ejecución más afianzados y desarrollados, tienen la facultad de utilizar estrategias, relevantes, plantear distintas soluciones, detectar elementos cruciales, explorar mentalmente antes de dejarse llevar y aplicar generalizaciones que han tenido éxito en anteriores situaciones. Una persona que tenga mucho conocimiento y experiencia específicamente en un deporte y de manera particular el baloncesto será la persona que soluciona problemas de su propia especialidad. (Contreras R. , 2000, pág. 261)

Para ello el deportista utiliza su destreza y economía de esfuerzo en solucionar dificultades que se le presentaren y solucionan inmediatamente e inclusive tiene la capacidad para aprender rápidamente los fundamentos técnicos de baloncesto, es decir el deportista tiene la predisposición de aprender nuevas situaciones a la hora de realizar un entrenamiento o defender los colores de la institución con firmeza y gallardía, que son sinónimos de éxito en el deporte.

2.2 Posicionamiento teórico personal

Existe muchas razones y motivos para realizar el estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y su influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato, bueno este problema es muy interesante, pero a la hora de solucionarlo se presentaron varios factores de orden físico, técnico, psicológico, teóricos y motivacionales, también hay otras causas por la que no practican

baloncesto e la institución como las instalaciones, implementos deportivos, padres de familia, docentes y compañeros pero lamentablemente no es así, además los estudiantes no tienen buena predisposición para aprender nuevas cosas y bondades del baloncesto. Entonces la problemática es resolver esta situación para que la Unida Educativa sobresalga en eventos intercolegiales de una manera aceptable, para ello el docente de educación física debe ir solucionando estas pequeñas dificultades y para ello esta investigación se basa en la teoría humanista, porque si bien es cierto los docentes están trabajando con personas y entonces se les debe tratar como tal y de ellos tendremos buenas respuestas lógicamente positivas en aprender los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

La psicología deportiva juega un papel importante, porque primeramente con la ayuda de esta asignatura, se le motivara a que aprenda los diversos contenidos pero de manera significativa, a más de estos elementos, la institución debe contar con una escuela de iniciación deportiva, donde exista una escuela de formación permanente, para de allí ir alimentando a las diferentes categorías, es decir se debe tener material humano para largo plazo y de esta manera la institución los docentes de cultura física y de manera particular los estudiantes no quedarían mal en las futuras presentaciones, estas sugerencias antes descritas como es una escuela de iniciación deportiva, la cual sería el semillero que ayudaría a las diversas categorías en forma permanente.

Como un breve comentario se manifiesta que la iniciación al baloncesto es el primer contacto de los jugadores con este deporte. Supone trabajar los aspectos básicos, tanto a nivel físico, técnico, táctico como su reglamentación. Es por ello que se debe trabajar con las edades tempranas, lo que significará que el niño adquiera las nociones básicas de este deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo. En definitiva, la iniciación al baloncesto va a suponer el primer contacto con este magnífico

deporte, por tanto, es importante que trabajemos de forma seria y sin prisa para que en esta fase suponga una buena base sobre la que ir trabajando y formando en el futuro a los jugadores de esta noble institución como es la Unidad Educativa Particular “Atahualpa”.

2.3 Glosario de términos

Acciones individuales: La manera más sencilla de enseñar la postura adecuada es mediante un ejercicio de imitación, en el que los jugadores le emularan a usted o a un asistente situado frente al grupo para realizar una demostración.

Carrera: competición de velocidad en la que los competidores tienen que completar un determinado trayecto empleando para ello el menor tiempo posible, o bien recorrer el mayor trayecto posible en cierto tiempo fijo.

Conocimiento: El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección.

Concentración: El deportista debe ser capaz de realizar sus movimientos sin permitir que los ruidos o estímulos del exterior lo desconcentren. Mientras cerca está la competencia, más fuerte debe ser la concentración sobre la tarea a realizar.

Dominio de balón: El balón debe considerarse como una extensión del cuerpo del jugador, siendo fundamental familiarizarse con el peso y la dimensión. Este ejercicio consiste en pasar el balón de una mano a otra.

Dribling: Se trata de una habilidad que debe ser desarrollada desde el inicio y ejecutada en todas las situaciones prácticas. Cuando más mejora el dribling más confianza adquirirá el jugador

Experiencia: Conocimiento de algo, o habilidad para ello, que se adquiere al haberlo realizado, vivido, sentido o sufrido una o más veces.

Flexibilidad: Es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas permitiendo al sujeto realizar acciones en posiciones diversas permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza.

Fuerza: La fuerza es la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas gracias a contracción muscular.

Giros: Los pivots en el lugar se ejecutan sobre la pierna de apoyo la que como si fuera el eje de rotación del baloncestista no cambia de lugar

Intuición: Los buenos deportistas están caracterizados fundamentalmente por una fuerte intuición, desarrollada mediante años de experiencia tomando decisiones.

Marcha: es una modalidad del atletismo, en la que se ejecuta un progreso de pasos de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible.

Paradas: Es la acción por la cual un jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con la finalidad de realizar seguidamente cualquier otro fundamento cuyas posibilidades de éxito dependen en gran medida, de la calidad de esa parada previa.

Pases: Es el único fundamento o ejercicio de técnica individual en el que intervienen dos jugadores, el pasador y el receptor.

Percepción: La percepción puede hacer mención también a un determinado conocimiento, a una idea o a la sensación interior que surge a raíz de una impresión material derivada de nuestros sentidos

Postura básica: Una de las acciones más descuidadas es el agarre del balón. Es un requisito previo al aprendizaje de todas las acciones de manejo del balón, como tirar, pasar y recibir. Por esta razón es la primera lección

Rebote: Esta es una de las técnicas fundamentales que se practica en la disciplina de baloncesto, que no se puede llevar a cabo con mucha frecuencia en un partido de baloncesto

Recepciones: La recepción es un elemento imprescindible en el juego, pues facilita u obstaculiza cualquier acción posterior que se ejecute.

Resistencia: La resistencia es entendida como la acción o capacidad de aguantar, tolerar u oponerse. Sin embargo, su definición queda sujeta a la disciplina en la cual sea aplicada.

Salto: Las diferentes formas de realización de los saltos durante el juego de baloncesto, ya sean estos aislados o combinados con otros elementos, constituyen unos aspectos vitales dentro de las diferentes acciones del juego

Tiros: Es un fundamento que todo el mundo quiere practicar. Es indudable que resulta emocionante coger el balón e introducirlo por el aro, esto es lo que atrae a todo el mundo a este juego.

Velocidad: Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Táctica ofensiva: En ocasiones, los rivales elegirán practicar una defensa en toda la cancha; defenderán sobre el balón de inmediato y no esperarán a que su equipo cruce la línea del centro de la cancha con el balón

Táctica defensiva: En ocasiones, los rivales elegirán practicar una defensa en toda la cancha; defenderán sobre el balón de inmediato y no esperarán a que su equipo cruce la línea del centro de la cancha con el balón.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y cómo influye en el rendimiento deportivo?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016?
- ¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos mejorará los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y el rendimiento deportivo de los estudiantes?

2.5 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
La ofensiva es la vía de que se vale un equipo para anular o contrarrestar las acciones defensivas del oponente con el objetivo de anotar en el aro contrario	Fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto	Técnica de los desplazamientos	Marcha
			Carrera
			Saltos
			Paradas
			Giros
		Técnica del manejo del balón	Postura básica
			Dominio de balón
			Dribling
			Pases
			Recepciones
			Tiros
			Rebote
El rendimiento del equipo se compone de maniobras individuales, de acciones en las que participan dos o más jugadores y de operaciones en las que colabora todo el equipo	Rendimiento deportivo	Propiedades físicas	Velocidad
			Fuerza
			Resistencia
			Flexibilidad
		Propiedades técnicas	Dribling
			Pases
			Tiro
			Rebotes
		Propiedades tácticas	Táctica ofensiva
			Acciones individuales
			Táctica defensiva
			Acciones individuales
		Propiedades intelectuales	Percepción
			Concentración
			Intuición
			Conocimiento y experiencia

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación ayudo mucho en la construcción y elaboración del marco teórico, para ello se tuvo que seleccionar los libros, documentos, artículos los más adecuados, con el propósito de investigar acerca del Estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016

3.1.2 Investigación de campo

Este tipo de investigación es importante debido a que se llevó a cabo en el lugar de los hechos en este caso en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, los actores de la investigación proporcionaron importantes datos que contribuyeron en el proceso de investigación.

3.1.3 Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó en el proceso de investigación con el propósito de indagar los atributos y las características de cada uno de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y el rendimiento deportivo

de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura año 2015- 2016

3.1.4 Investigación propositiva

Con este tipo de investigación y luego de conocer los resultados se propone una alternativa de solución a la problemática detectada, luego de indagar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes.

3.2 Métodos

3.2.1 Método inductivo

Es un método de vital importancia porque en el proceso de investigación, porque para la construcción del marco teórico se partió de hechos particulares para llegar a hechos generales como es la construcción del marco teórico acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes

3.2.2 Método deductivo

Este método es lo contrario al anterior sirvió para seleccionar el problema de investigación para luego ir particularizando la información para comprender ese todo acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016

3.2.3 Método analítico

Este método se le utilizó para realizar el análisis e interpretación de los resultados acerca de la aplicación de las técnicas de investigación para

recabar la información relacionada con los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016

3.2.4 Método sintético

Este método nos ayudó en la redacción de las conclusiones y recomendaciones a cerca de los problemas detectados en la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación acerca del estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016

3.2.5 Método estadístico

Este método de investigación es de suma importancia porque una vez obtenida la información relacionada con el problema de investigación se representó en diagramas circulares y cuadros estadísticos la información relacionada con el estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato.

3.3 Técnicas e instrumentos

Para recabar la información relacionada con el problema de investigación se utilizó las siguientes técnicas e instrumentos que configuran el problema de investigación, como las encuestas y ficha de observación a cerca del Estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes del

bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016

3.4 Población

INSTITUCIÓN	Paralelos	Varones	Damas
Educativa Particular “Atahualpa”	Primero BUPA	52	32
	Segundo BUPA	29	26
	Tercero BUPA	36	45
TOTAL			220

Fuente: Educativa Particular “Atahualpa”

3.5 Muestra

Para realizar el cálculo de la muestra se aplicó la siguiente formula, que a continuación se desarrolla.

$$n = \frac{220 * 0,5 * 0,5}{(220 - 1) \frac{(0,05)^2}{(2)^2} + 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{220 * 0,25}{(219) \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{55}{0,386875}$$

$$n=142$$

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta y ficha de observación a los estudiantes cuyo propósito es conocer el estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa”, todo esto sirvió para conocer algunos aspectos físico, técnicos y psicológicos y como influya en el rendimiento deportivo de los educandos.

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en la encuesta ficha de observación aplicada a los estudiantes de esta importante institución.

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

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

4.1.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Atahualpa de la ciudad de Ibarra.

Pregunta N° 1

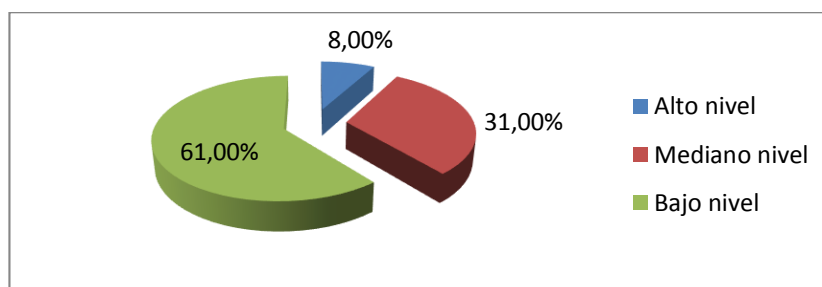
¿Su nivel de conocimiento acerca de los fundamentos ofensivos del baloncesto es?

Cuadro N° 1 Conocimiento fundamentos ofensivos

Alternativa	Frecuencia	%
Alto nivel	12	8%
Mediano nivel	44	31%
Bajo nivel	86	61%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 1 Conocimiento fundamentos ofensivos



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el nivel de conocimiento acerca de los fundamentos ofensivos del baloncesto es bajo y en menor porcentaje opinan mediano y alto nivel. Al respecto se manifiesta que los estudiantes de esta institución deben preocuparse por aprender y capacitarse con respecto al aprendizaje de los fundamentos ofensivos, siendo al basquetbol uno de los deportes más practicado en el mundo.

Pregunta N° 2

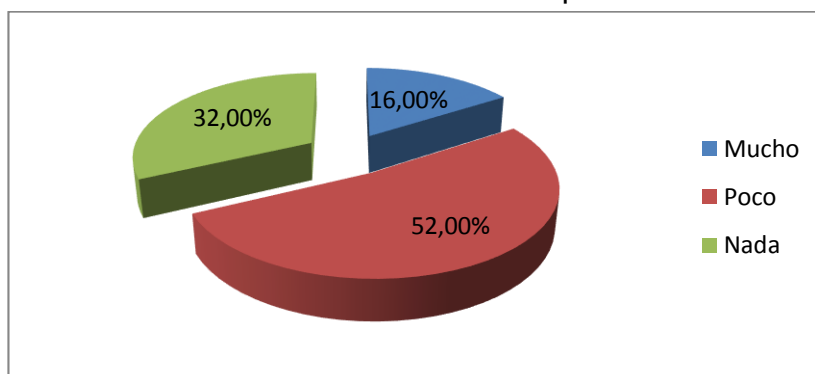
¿Conoce usted como está clasificada la técnica de los desplazamientos?

Cuadro N° 2 Clasificada la técnica desplazamientos

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	23	16%
Poco	74	52%
Nada	45	32%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 2 Clasificada la técnica desplazamientos



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que conoce muy poco como está clasificada la técnica de los desplazamientos y en menor porcentaje opinan mucho y alto nada. Los estudiantes tienen que convertirse en indagadores permanentes, con el objetivo de conocer más y estar motivado para jugar y participar en eventos intercolegiales.

Pregunta N° 3

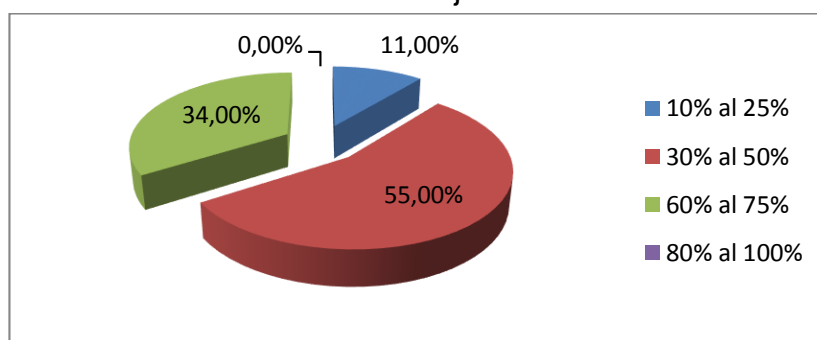
¿Según su consideración conoce la clasificación de la técnica del manejo del balón, señale en que porcentaje?

Cuadro N° 3 Técnica del manejo del balón

Alternativa	Frecuencia	%
10% al 25%	15	11%
30% al 50%	78	55%
60% al 75%	49	34%
80% al 100%	0	0%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 3 Técnica del manejo del balón



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que conoce la clasificación de la técnica del manejo del balón, en un 30% al 50% y en menor porcentaje opinan que conocen del 10% al 25% y del 60% al 75%. Sin embargo, se puede deducir que existe un grupo pequeño que, si conoce, lo que se sugiere ir motivando a más estudiantes para que se interesen en incrementar sus conocimientos con respecto al baloncesto.

Pregunta N° 4

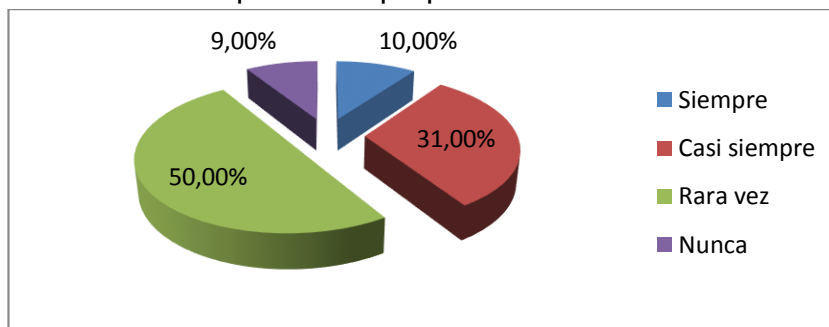
¿Su profesor dentro de las clases de educación física le imparte una preparación teórica acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto?

Cuadro N° 4 Imparte una preparación teórica

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	14	10%
Casi siempre	44	31%
Rara vez	71	50%
Nunca	13	9%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 4 Imparte una preparación teórica



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que rara vez su profesor dentro de las clases de educación física le imparte una preparación teórica acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y en menor porcentaje opinan que siempre, casi siempre y nunca. Al respecto se sugiere que el docente debe profundizar sus conocimientos con este tipo de preparación e incentivar permanentemente hacia la práctica del baloncesto.

Pregunta N° 5

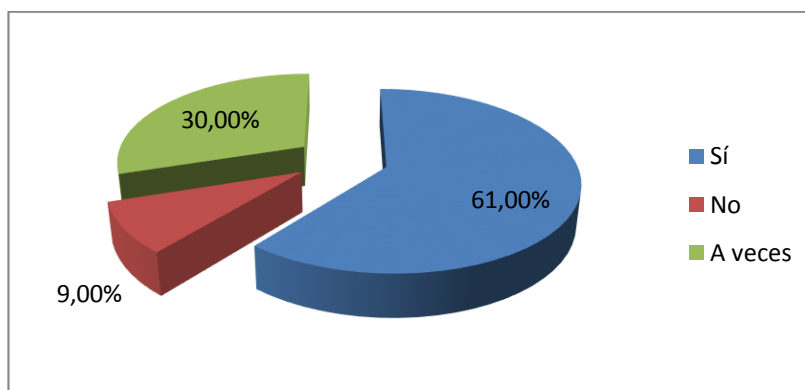
¿El conocimiento de las técnicas ofensivas es importante dentro de este deporte?

Cuadro N° 5 Conocimiento de las técnicas ofensivas

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	87	61%
No	13	9%
A veces	42	30%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 5 Conocimiento de las técnicas ofensivas



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que sí es importante el conocimiento de las técnicas ofensivas dentro de este deporte y en menor porcentaje opinan que no y a veces. Al respecto se manifiesta que los estudiantes si están conscientes que el conocimiento profundo de estas técnicas influye positivamente en la práctica de este deporte.

Pregunta N° 6

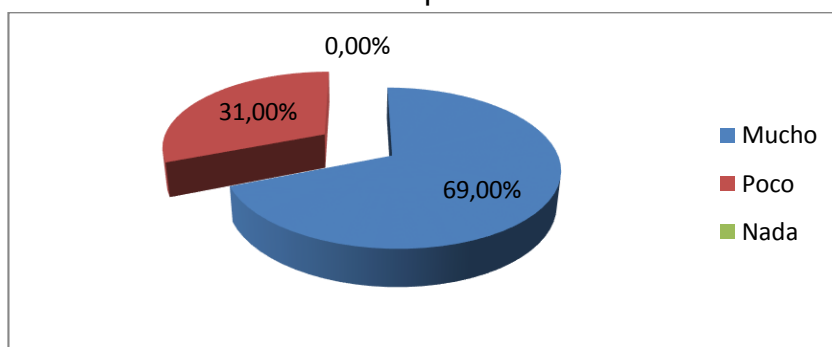
¿Considera que los conocimientos de los fundamentos ofensivos ayudan a mejorar el rendimiento deportivo?

Cuadro N° 6 Rendimiento deportivo

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	98	69%
Poco	44	31%
Nada	0	0%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 6 Rendimiento deportivo



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que mucho los conocimientos de los fundamentos ofensivos ayudaran a mejorar el rendimiento deportivo y en menor porcentaje opinan poco ayudaran. Sin embargo, se puede deducir que la mayoría está plenamente consciente que tener amplios conocimientos favorece un mejor rendimiento deportivo.

Pregunta N° 7

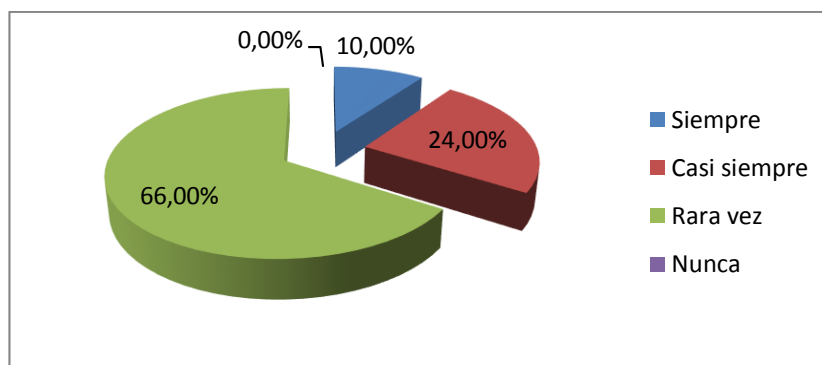
¿Su profesor le evalúa los fundamentos técnicos ofensivos antes de empezar las clases?

Cuadro N° 7 Evalúa fundamentos técnicos ofensivos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	14	10%
Casi siempre	34	24%
Rara vez	94	66%
Nunca	0	0%
TOTAL	100	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 7 Evalúa fundamentos técnicos ofensivos



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que rara vez su profesor le evalúa los fundamentos técnicos ofensivos antes de empezar las clases y en menor porcentaje opinan siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que el docente debe evaluar en forma periódica con test previamente seleccionados para conocer las fortalezas y debilidades de los estudiantes.

Pregunta N° 8

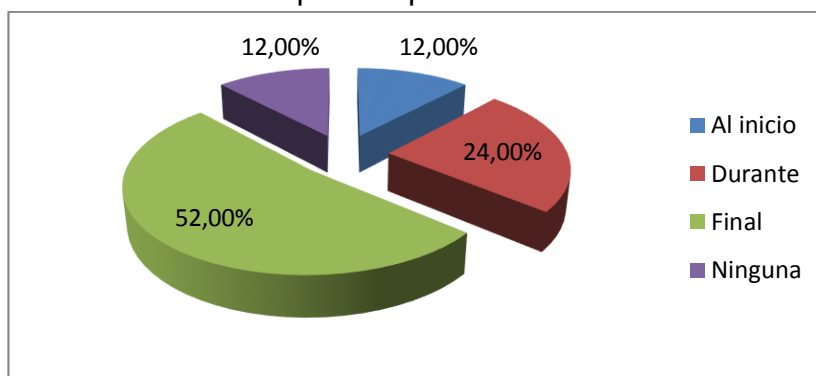
¿Cada que tiempo su profesor le evalúa los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto?

Cuadro N° 8 Cada que tiempo le evalúa los fundamentos

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio	17	12%
Durante	34	24%
Final	74	52%
Ninguna	17	12%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 8 Cada que tiempo le evalúa los fundamentos



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que al final del trimestre el docente le evalúa los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y en menor porcentaje opinan que al inicio y durante el trimestre. Al respecto se manifiesta que el docente debe evaluar en forma permanente para conocer las fortalezas y debilidades de los estudiantes.

Pregunta N° 9

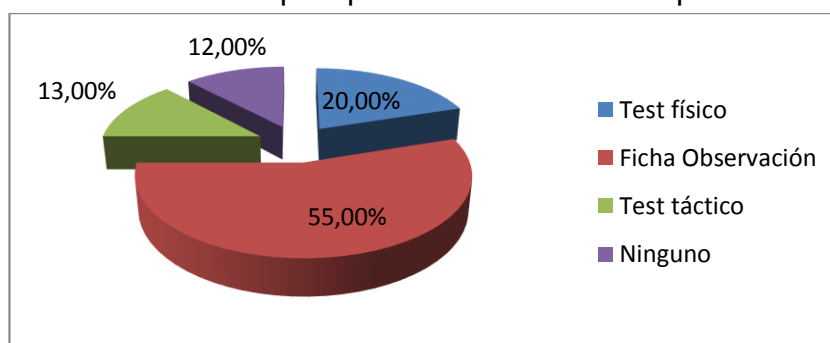
¿Con que tipo de test le evalúa su profesor los fundamentos técnicos ofensivos?

Cuadro N° 9 Con que tipo de test le evalúa su profesor

Alternativa	Frecuencia	%
Test físico	28	20%
Ficha Observación	78	55%
Test táctico	19	13%
Ninguno	17	12%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 9 Con que tipo de test le evalúa su profesor



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que su profesor le evalúa los fundamentos técnicos ofensivos mediante una ficha de observación y en menor porcentaje opinan que le evalúan con un test físico, test táctico y ninguno. Al respecto el docente debe valerse de estas técnicas con el objetivo de ir enseñando y corrigiendo los errores que se presentan al momento de ejecutar tal o cual técnica deportiva.

Pregunta N° 10

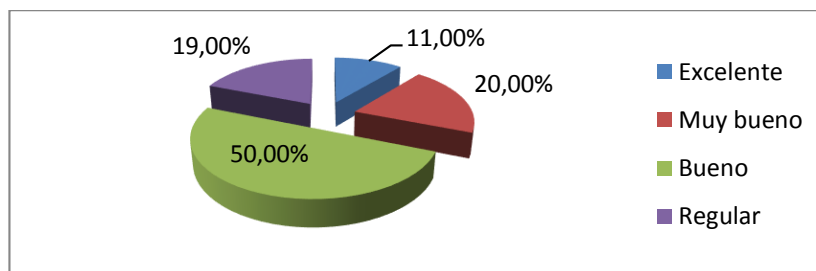
¿Según su criterio el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos es?

Cuadro N° 10 Nivel de desarrollo fundamentos técnicos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	16	11%
Muy bueno	29	20%
Bueno	71	50%
Regular	26	19%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 10 Nivel de desarrollo fundamentos técnicos



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos es bueno y en menor porcentaje opina excelente, muy bueno, regular. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben dedicarse con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos y participar de manera eficiente en los campeonatos intercolegiales.

Pregunta N° 11

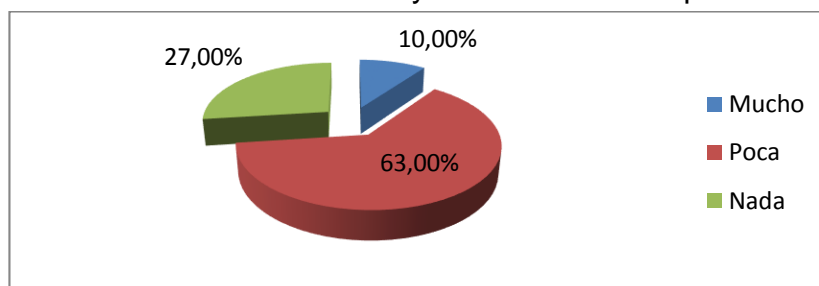
¿Según su criterio conoce los factores que influyen en el rendimiento deportivo?

Cuadro N° 11 Factores influyen rendimiento deportivo

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	14	10%
Poca	89	63%
Nada	39	27%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 11 Factores influyen rendimiento deportivo



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que conoce poco acerca de los factores que influyen en el rendimiento deportivo y en menor porcentaje opina mucho y nada. Al respecto se manifiesta que los estudiantes, docentes, padres de familia deben preocuparse que está pasando con la institución, el porqué de los malos resultados en este tipo de eventos intercolegiales.

Pregunta N° 12

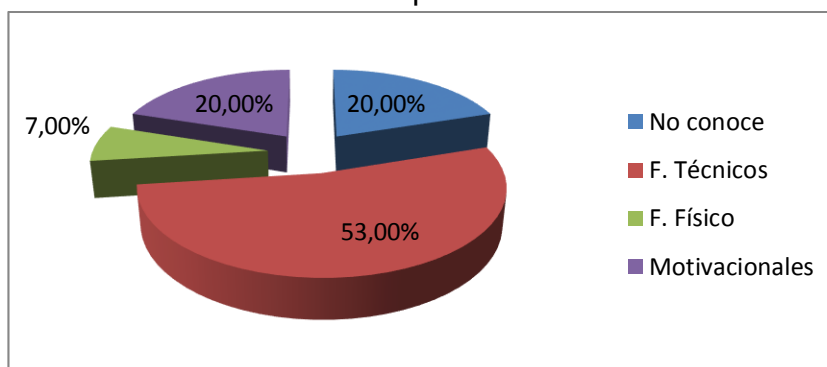
¿Los factores que afectan al rendimiento deportivo en la disciplina del baloncesto son?

Cuadro N° 12 Los factores que afectan al rendimiento

Alternativa	Frecuencia	%
No conoce	29	20%
F. Técnicos	75	53%
F. Físico	10	7%
Motivacionales	28	20%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 12 Los factores que afectan al rendimiento



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que los factores que afectan al rendimiento deportivo en la disciplina del baloncesto son los fundamentos técnicos y en menor porcentaje opinan los fundamentos físicos, motivacionales y otros dicen no conocer. Al respecto se manifiesta que los estudiantes, docentes, padres de familia deben preocuparse que está pasando con la institución, el porqué de los malos resultados en este tipo de eventos intercolegiales.

Pregunta N° 13

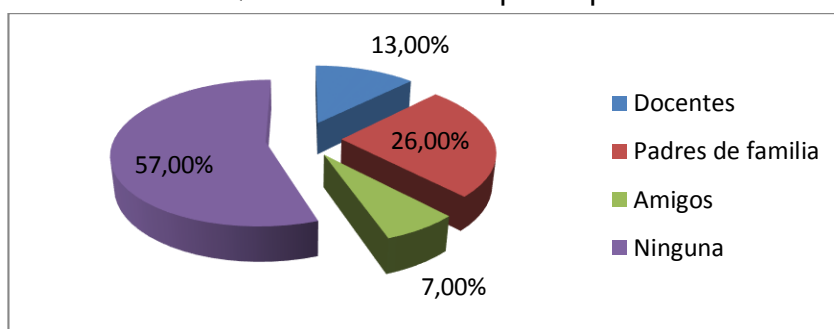
¿Quiénes les incentivan para que practiquen el baloncesto en la institución?

Cuadro N° 13 Quiénes incentivan practiquen el baloncesto

Alternativa	Frecuencia	%
Docentes	18	13%
Padres de familia	37	26%
Amigos	8	7%
Ninguna	79	57%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 13 Quiénes incentivan practiquen el baloncesto



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que ninguna entidad les incentivan para que practiquen el baloncesto en la institución y en menor porcentaje opinan los padres de familia, docentes y amigos. Al respecto se manifiesta que las autoridades, docentes, padres de familia deben ser los primeros motivadores, para que practiquen esta disciplina e inclusive participen en estos eventos deportivos de manera decorosa.

Pregunta N° 14

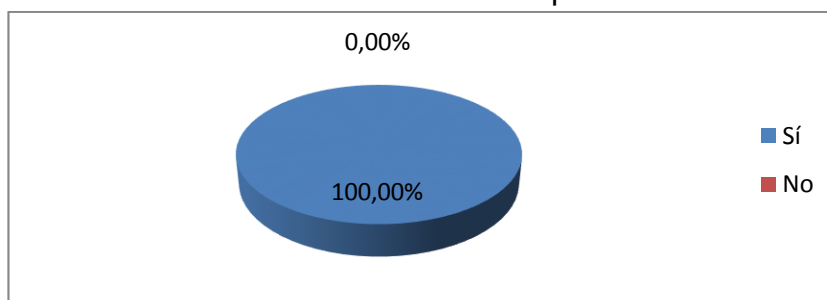
¿Según su criterio la práctica permanente de este deporte sería la solución para seleccionar talentos deportivos y abastecer a las categorías a largo plazo?

Cuadro N° 14 Seleccionar talentos deportivos

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	142	100%
No	0	0%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 14 Seleccionar talentos deportivos



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se considera que la totalidad de los estudiantes encuestados manifiestan que la práctica permanente de este deporte sería la solución para seleccionar talentos deportivos y abastecer a las categorías a largo plazo. Entonces los directivos, docentes, padres de familia deben tomar cartas en el asunto para que los jóvenes empiecen a trabajar desde las categorías inferiores, para de esta manera tener un proceso de formación deportiva y entrenar en todas las categorías a largo plazo.

Pregunta N° 15

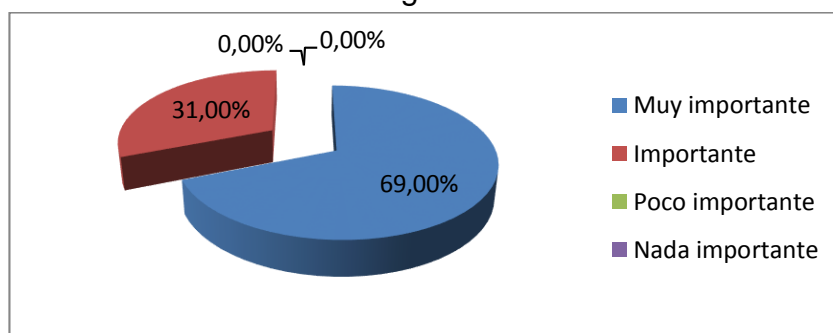
¿Según su criterio considera importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto?

Cuadro N° 15 Elabore una guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	98	69%
Importante	44	31%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 15 Elabore una guía didáctica



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que consideran importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto. Esto solucionará los problemas detectados en la preparación física y técnica de los estudiantes que gustan de este hermoso deporte como es el baloncesto.

Pregunta N° 16

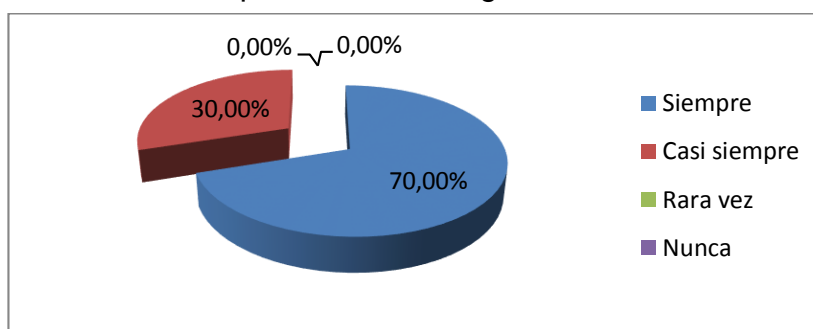
¿Según su criterio la aplicación de una guía didáctica ayudará a mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en la institución?

Cuadro N° 16 Aplicación de una guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	100	70%
Casi siempre	42	30%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	142	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Bachillerato

Gráfico N° 16 Aplicación de una guía didáctica



Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que la aplicación de una guía didáctica ayudará a mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en la institución. Esto solucionará los problemas detectados en la preparación física y técnica de los estudiantes que gustan de este hermoso deporte como es el baloncesto.

4.1.2 Ficha de Observación aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Atahualpa de la ciudad de Ibarra.

Observación N° 1

Cuadro N° 17 Carrera

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración									
	Cualitativa	Excelente		Muy buena		Buena		Regular		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Carrera	Línea recta	17	12	23	16	24	17	78	55	
	Zig-zag	13	9	31	22	15	11	83	58	

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los datos mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se evidencio con respecto a la técnica de carrera en línea recta, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición de regular, de igual manera se puede manifestar en la carrera en zigzag con implemento, cuando los estudiantes se desplazan tienen una condición regular, lo cual se considera aceptable en la realización de este fundamento, que es de vital importancia dentro de un encuentro de baloncesto.

Observación N° 2

Cuadro N° 18 Saltos

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración								
	Cualitativa	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	Cuantitativa	4		3		2		1	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Saltos	Saltos con ambas piernas	16	11	29	20	14	10	83	58
	Saltos con una pierna en movimiento	15	11	26	18	22	16	79	56

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los datos mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto a la técnica de saltos con ambas piernas, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición de regular, de igual manera se puede manifestar que el salto con una pierna en movimiento tienen una condición regular, lo cual los estudiantes deben mejorar estas destrezas, debido a que es fundamental a la hora de ejecutar un lanzamiento a la canasta o rebotar sea defensivamente u ofensivamente.

Observación N° 3

Cuadro N° 19 Recepciones

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración									
	Cualitativa	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Recepciones	De pecho	22	16	33	23	10	7	77	54	
	Más arriba de la cabeza	26	18	31	22	7	5	78	55	
	Más debajo de la cintura	23	16	34	24	9	6	76	54	
	Bola que rueda por el piso	11	8	27	19	23	16	81	57	

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los resultados mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto a la técnica de las recepciones de pecho, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición de regular, de igual manera se puede manifestar que las recepciones con las manos más arriba de la cabeza tienen una condición regular, de igual manera la recepción más debajo de la cintura tienen una condición de regular y finalmente la recepción que rueda la bola que rueda por el piso lo que equivale a regular, Sin embargo se puede manifestar que los estudiantes deben realizar prácticas permanentes con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos ofensivos individuales.

Observación N° 4

Cuadro N° 20 Pases

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración									
	Cualitativa	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Pases	Pecho	78	55	33	23	22	16	9	6	
	Pique	79	56	30	21	19	13	14	10	
	Encima de cabeza	71	50	32	23	23	16	16	11	
	Pase de béisbol	23	16	34	24	79	56	6	4	

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los resultados mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto a la técnica de los pases de pecho, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición de excelente, de igual manera se puede manifestar que en el pase de pique tienen una condición excelente, de igual manera el pase por encima de la cabeza una condición de excelente y finalmente el pase de béisbol tienen una condición de buena lo que significa que se debe trabajar más en este último fundamento y en los demás pases se debe reafirmar para aplicar en un encuentro de baloncesto.

Observación N° 5

Cuadro N° 21 Dribling

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración								
	Cualitativa	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular	
	Cuantitativa	4		3		2		1	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Dribling	Drible de protección	14	10	19	13	32	23	77	54
	Drible con cambio de dirección	13	9	21	15	24	17	84	59
	Drible cambio de dirección con reverso	11	8	19	13	29	20	83	58
	Cambio de dirección con drible entre las piernas	11	8	17	12	33	23	81	57

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los resultados mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto a la técnica del dribling de protección, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición de regular, de igual manera se puede manifestar que en el drible con cambio de dirección tienen una condición regular, de igual manera en el drible de cambio de dirección con reverso tiene una condición de regular y finalmente en el cambio de dirección con drible entre las piernas tienen una condición de regular, lo que significa que se debe trabajar más en este último fundamento y en los demás dribling se debe reafirmar para aplicar en un encuentro de baloncesto.

Observación N° 6

Cuadro N° 22 Tiros

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración									
	Cualitativa	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Tiros	Con dos manos	11	8	23	16	25	18	83	58	
	Una mano	12	8	17	12	33	23	80	56	

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los resultados mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto a la técnica de los Tiros con dos manos, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición de regular, de igual manera se puede manifestar que los tiros con una mano tienen una condición regular, lo que significa que se debe trabajar en estos dos últimos fundamentos para aplicar en un encuentro de baloncesto, si bien es cierto que los tiros es el fundamento en la que un equipo consigue la victoria y la derrota.

Observación N° 7

Cuadro N° 23 Rebote

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración									
	Cualitativa	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Rebote	Rebote en los tiros libres	11	8	17	12	42	30	72	51	
	Rebote ofensivo	10	7	19	13	41	29	72	51	

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los resultados mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto a la técnica de los rebotes , más de la mitad de los estudiantes tienen una condición de regular, de igual manera se puede manifestar que en el rebote ofensivo tienen una condición regular, lo que significa que se debe trabajar en estos dos últimos fundamentos para aplicar en un encuentro de baloncesto, ya que es la base para obtener buenos resultados en un encuentro de baloncesto y esto lo que necesitan los estudiantes para sentirse motivados.

Observación N° 8

Cuadro N° 24 Juego en ataque

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración									
	Cualitativa	Excelente		Muy buena		Buena		Regular		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Juego en ataque	Mira antes de pasar el balón	11	8	23	16	31	22	77	54	
	Protege el balón	12	8	24	19	30	21	76	54	
	Realiza pases distintos tipos de pases	74	52	22	16	33	23	13	9	
	Inicia rápidamente el contraataque	12	8	24	17	29	20	77	54	

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los resultados mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto al juego en ataque, más de la mitad de los estudiantes miran antes de pasar el balón tienen una condición de regular, de igual manera se puede manifestar que con respecto a la protección del balón tienen una condición regular, de igual manera cuando realiza los distintos tipos de pases, tienen una condición excelente y finalmente inicia los estudiantes rápidamente el contraataque, tienen una condición regular lo que significa que se debe trabajar en estos fundamentos para aplicar en un encuentro de baloncesto, y así obtener buenos resultados.

Observación N° 9

Cuadro N° 25 Juego en defensa

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración									
	Cualitativa	Excelente		Muy buena		Buena		Regular		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Juego en defensa	Está atento a su oponente	11	8	16	11	43	30	72	51	
	Intenta evitar posesión de balón	13	9	18	13	38	27	73	51	
	Defiende rápidamente	12	8	19	13	36	25	75	53	
	Posición en el campo está coordinada	13	9	21	15	73	51	35	25	

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los resultados mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto al juego en defensa, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición regular porque no están atentos al oponente y tienen una condición de regular, de igual manera se puede manifestar que tienen una condición regular debido que cuando juegan los estudiantes no intentan evitar la posesión del balón, de igual manera cuando se defienden rápidamente, tienen una condición regular y finalmente tienen una condición buena porque la posición en el campo no está coordinada, lo que significa que se debe trabajar en estos fundamentos para aplicar en un encuentro de baloncesto, y así obtener buenos resultados.

Observación N° 10

Cuadro N° 26 Propiedades intelectuales

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración								
	Cualitativa	Excelente		Muy buena		Buena		Regular	
	Cuantitativa	4		3		2		1	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Propiedades intelectuales	Percepción	12	8	23	16	35	25	72	51
	Concentración	11	8	25	18	30	21	76	53
	Intuición	13	9	26	18	32	23	71	50
	Conocimiento y experiencia	12	8	23	16	32	23	75	53

Autor: Vallejos Michelena Santiago Daniel

Interpretación

Considerando los resultados mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto al juego en defensa, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición regular porque no logran una adecuada percepción, de igual manera se puede manifestar que tienen una condición regular debido que en un encuentro de baloncesto no mantienen la concentración, de igual manera cuando se defienden rápidamente, tienen una condición regular y finalmente tienen una condición regular porque no intuyen y no demuestran conocimiento y experiencias cuando empiezan a jugar un encuentro de baloncesto.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se considera que el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto e influencia en el rendimiento deportivo es de bajo nivel, mientras que un grupo minoritario tiene de alto y mediano nivel
- Se evidencia que el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los estudiantes de bachillerato es de una condición técnica de regular, lo que se sugiere trabajar mucho para mejorarlos cada uno de ellos.
- Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan los factores que afectan al rendimiento deportivo en la disciplina del baloncesto son los fundamentos técnicos
- La mayoría de los estudiantes encuestados están de acuerdo que al autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y el rendimiento deportivo de los estudiantes.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de cultura física elevar el nivel de conocimiento de los estudiantes acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y elevar el nivel de rendimiento deportivo por medio de trabajos de investigación y en las clases de educación física profundizar la preparación teórica.
- Se exhorta a los docentes de educación física elevar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los estudiantes de bachillerato por medio de diversidad de ejercicios generales y específicos, para mejorar y perfeccionar los fundamentos técnicos.
- Se recomienda a los docentes de educación física superar una de las problemáticas detectadas por medio de ejercicios de índole general y específica y también crear escuelas de formación deportiva para fortalecer el semillero basquetero y tener adecuadas participaciones.
- Se recomienda a los docentes de educación física aplicar la propuesta alternativa con el objetivo de mejorar la parte física y los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

5.3 Contestación a las preguntas de Investigación

Pregunta de Investigación N° 1

¿Cuál es el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y cómo influye en el rendimiento deportivo?

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el nivel de conocimiento acerca de los fundamentos ofensivos del baloncesto es bajo y en menor porcentaje opinan mediano y alto nivel. Al respecto se manifiesta que los estudiantes de esta institución deben preocuparse por aprender y capacitarse con respecto al aprendizaje de los fundamentos ofensivos, siendo al basquetbol uno de los deportes más practicado en el mundo.

Pregunta de Investigación N° 2

¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016?

Considerando los resultados mayoritarios luego de aplicar la ficha de observación a los estudiantes de bachillerato se consideró con respecto al juego en defensa, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición regular porque no están atentos al oponente y tienen una condición de regular, de igual manera se puede manifestar que tienen una condición regular debido que cuando juegan los estudiantes no intentan evitar la posesión del balón, de igual manera cuando se defienden rápidamente, tienen una condición regular y finalmente tienen una condición buena porque la posición en el campo no está coordinada, lo que significa que se debe trabajar en estos fundamentos para aplicar en un encuentro de baloncesto, y así obtener buenos resultados.

Pregunta de Investigación N° 3

¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016?

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que los factores que afectan al rendimiento deportivo en la disciplina del baloncesto son los fundamentos técnicos y en menor porcentaje opinan los fundamentos físicos, motivacionales y otros dicen no conocer. Al respecto se manifiesta que los estudiantes, docentes, padres de familia deben preocuparse que está pasando con la institución, el porqué de los malos resultados en este tipo de eventos intercolegiales.

Pregunta de Investigación N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos mejorará los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y el rendimiento deportivo de los estudiantes?

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que la aplicación de una guía didáctica ayudará a mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en la institución. Esto solucionará los problemas detectados en la preparación física y técnica de los estudiantes que gustan de este hermoso deporte como es el baloncesto.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título

Guía didáctica para desarrollar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato.

6.2 Justificación

Esta investigación se justifica por las siguientes razones debido a que se desea conocer cuál es el nivel de conocimiento que poseen acerca de los fundamentos técnicos y como incide en el rendimiento deportivo de los estudiantes de esta importante unidad, también se conoció como están preparados técnicamente con respecto a los fundamentos técnicos de baloncesto, también se investigó que factores influyen para que los estudiantes no participen en los intercolegiales y porque no están motivados en practicar este hermoso deporte, también se llegó a la conclusión que se debe elaborar y aplicar una guía didáctica para desarrollar y fortalecer los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, para ello el docente aplicó una gran variedad de ejercicios y medios para mejorar dichos fundamentos.

En las sesiones de clase se debe incentivar a que los estudiantes les gusten y practiquen este hermoso deporte, para lo cual los docentes, padres de familia deben incentivar para que practiquen cotidianamente, para ello las autoridades, docentes de educación física deben proponer una guía didáctica, donde se formen permanentemente en todas las categorías

y sean estas categorías formativas las que abastezcan a las demás categorías y posterior a ello tengan participación muy significativas a la hora de participar en eventos intercolegiales.

El planteamiento de esta propuesta de solución ayudará a superar las dificultades encontradas con respecto a los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, para ello el autor de trabajo de grado ha organizado actividades didácticas donde se hable de un periodo de preparación deportiva, preparación técnica, para mejorar los fundamentos de los desplazamientos, posición básica, manejo del balón, dribling, fintas, pases, tiros, lanzamientos, fundamentos ofensivos y defensivos en fin todos los aspectos técnicos que contribuyan al mejoramiento de la práctica del baloncesto en eventos intercolegiales.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Preparación física para alcanzar el éxito

Las actividades de calentamiento como correr a ritmo lento, cambiar de ritmo y dirección, efectuar carreras rápidas y cortas y realizar deslizamientos ofensivos durante unos 5 minutos seguidos de algunos estiramientos rutinarios son importantes en la preparación física y mental para la práctica del baloncesto. Preparar el cuerpo para practicar o jugar un partido consta de tres fases: 5 minutos de calentamiento para aumentar la frecuencia cardiaca, estiramientos y ejercicios previos al baloncesto.

6.3.2 Calentamiento

La primera fase de preparación del cuerpo para la práctica del baloncesto es un calentamiento de 5 minutos a base de juego de piernas ofensivas y defensivo. Esto activará su circulación sanguínea y preparará al cuerpo de forma gradual para el esfuerzo que le va exigir.

Al hacer el calentamiento con el juego de piernas ofensivo y defensivo, efectuará desplazamientos de una línea de fondo a otra utilizando una tercera parte del ancho de la pista (de una línea de la zona restringida a otra o de está a la línea de banda). En el paso 1 se da una descripción detallada del juego de piernas. (Wissel H. , 2002, pág. 12)

El calentamiento en cualquiera disciplina deportiva es esencial, debido a que su forma de realizar ayuda a predisponer el cuerpo para las demás actividades, en este caso la ejecución de los fundamentos o la práctica de un encuentro deportivo.

6.3.3 Mantener una postura equilibrada

Para la defensa tiene que poder desplazamiento en cualquier dirección manteniendo el equilibrio. El requisito previo de una postura bien equilibrada.

Con la cabeza erguida mantendrá el centro de gravedad sobre su base. Separe los pies una distancia mayor que el ancho de los hombros y adelante ligeramente uno de ellos. Distribuya el peso por igual sobre la parte anterior de los pies y flexione las rodillas para mantener bajo el centro de gravedad y estar listo para reaccionar y desplazar en cualquier dirección. (Wissel H. , 2002, pág. 12)

La postura defensivos es similar a la postura básica, cabeza erguida, espalda recta y pecho fuera., esta postura es fundamental dentro de un encuentro de baloncesto es por ello que se le debe entrenar a menudo para evitar los inconvenientes, en los encuentros, cada deportista debe tomar mucha conciencia sobre este aspecto.

6.3.4 Proteger el pie adelantado

Es muy fácil retroceder en la dirección del pie atrasado, únicamente requiere dar un paso corto hacia atrás con dicho pie al empezar a moverse.

Pero retroceder en la dirección del pie adelantado es mucho más fácil y requiere un enérgico paso de caída con este pie mientras pivota sobre el pie atrasado al a empezar a moverse.

Debe proteger su pie adelantado ala adoptar la postura básica defensiva. Sitúe el pie adelantado fuera del alcance del adversario y el pie atrasado en línea con el centro de su cuerpo. Esta posición no sólo protege la debilidad de su pie adelantado, sino que también simula la existencia de una abertura hacia el pie atrasado o y proporciona firmeza en la postura defensiva. (Wissel H. , 2002, pág. 12)

En la postura básica defensiva, con los pies separados y uno ligeramente adelantado, el pie que esta hacia adelante se denomina pie adelantado. Adoptar esta postura es fundamental cuando se encuentra aplicando una táctica defensiva, por ello se debe entrenar para frenar el ataque los adversarios.

6.3.5 Características de la base

Acostumbra a ser el “hombre inteligente del equipo”, capaz de imponer y mantener el ritmo adecuado, y el coordinador del juego entre la bandera –entrenador- y el campo –equipo en pista.

Debe ser un hombre capaz de realizar acciones ofensivas rápidas –llevar un contraataque-, de dirigir el ataque mediante acciones ofensivas de posición, tener un buen tiro a distancia y gran habilidad en el manejo del balón, dominando las técnicas del pase, dribling, reversos y cambios de dirección y finalmente, tener un gran sentido de la responsabilidad. (Wissel H. , 2002, pág. 74)

Suele jugar bastantes minutos durante el partido, por lo que su resistencia debe ser muy completa. Durante su entrenamiento trabajará, especialmente, la velocidad, la resistencia específica y la técnica. Trabajar la resistencia aeróbica dentro de un encuentro de baloncesto es fundamental dentro de un entrenamiento, pero hoy en la actualidad se lo hace con el implemento, allí se entrena capacidad física y técnica.

6.3.6 Características del alero

Es el hombre que enlaza las misiones, el que acostumbra a realizar los pases << peligroso >> al anterior de la zona y ayuda a la labor del base en ciertos momentos de presión.

Durante el entrenamiento, dedicará especial atención a la fuerza, la velocidad y la resistencia; pero, sobre todo, a la capacidad de salto. En opinión de muchos, los aleros son los atletas completos del baloncesto. Para que el alero puede concluir las acciones ofensivas deber ser habilidoso, tener buen tiro desde fuera de la zona restringida y poder colaborar con verdadera eficacia en la misión del base y del pívot. (Karl, 2002, pág. 67)

Pero, además, es el jugador que debe unirse a la acción ofensiva rápida iniciativa de la base, por lo que gozará de un sprint muy fuerte y una gran potencia de salto para ir al rebote. Este es un deportista que debe tener mucha agilidad y destreza para ejecutar el ataque con suma responsabilidad y rapidez.

6.3.7 Características del <<Escolta>>

Este jugador, que no es una base ni un alero, tiene una misión que, pese a no estar totalmente definida, se basa principalmente en la ayuda: ayuda a bajar el balón, a hacer un balance defensivo, etc. acostumbra a tener un buen porcentaje de tiro, buen dominio del balón y posee una constitución física más fuerte que la base.

6.3.8 Características del pívot

El hombre- pívot tiene una misión que se caracteriza por ser muy sacrificada, como consecuencia de que es el hombre más marcado por la defensa contraria. En lógica consecuencia, poder recibir el balón y tener la oportunidad de hacer alguna jugada positiva debe llevar a cabo una lucha sorda aguantando los golpes que se hacen motores a medida que la

proximidad al aro es mayor. “Es imprescindible que el pívot es el punto por el cual acostumbran a desarrollarse las acciones principales, y en defensa es el último baluarte defensivo, debiendo erigirse en el dominador en la lucha por la posesión del rebote”. (Karl, 2002, pág. 67).

En definitiva, por la oportunidad que normalmente existe entre el pivot y la canasta ya sea la propia o la contraria la función que desempeña este jugador es primordial en el desenlace del partido.

6.3.9 Posturas básicas iniciales

Las posturas básicas iniciales de un jugador, tanto en defensa como en ataque, son muy parecidas. “En un principio se hablaba de una posición estática puede servir como principio de aleccionamiento en la etapa inicial del futuro jugador de baloncesto, pero enseñándole inmediatamente a coordinar esta posición con movimiento continuo”. (Karl, 2002, pág. 67)

6.3.10 En ataque

La posición del jugador deferirá si esta, o no, en posesión del balón, el atacante debe estar atento a cualquier incidencia del juego, en posición dinámica y manteniendo una mano “como blanco” para pedir el balón. Una vez el jugador ha recibido el balón, la postura correcta es la siguiente.

6.3.11 Los pies

Es interesante que las puntas de los pies, donde recae equitativamente el peso del cuerpo, estén paralelos, o un poco inclinados hacia el interior. “El pie atrasado debe estar a la altura de la mitad del adelantado, para proporcionar mayor libertad de movimiento”. (Karl, 2002, pág. 75). Se encararán inmediatamente al aro mediante un pivot, manteniéndolos

separados a una distancia igual a la de los hombros, con el pie correspondiente a mano de tiro, ligeramente adelantado.

6.3.12 Las piernas

Ligeramente flexionadas, preparando una acción de “muelle” que haga descender el centro de gravedad del jugador y favorezca el equilibrio, al mismo tiempo que lo predisponga a realizar cualquier movimiento sin pérdida alguna de tiempo. (Karl, 2002, pág. 75)

La posición de las piernas es fundamental en los deportistas que entrenan baloncesto, es por ello que se debe hacer variedad de ejercicios que ayuden acrecentar este fundamento técnico.

6.3.13 Tronco

Debe estar recto, actuando como prolongación de las piernas, de modo que, a un movimiento de pies, le siga uno de tronco. El centro de gravedad coincidirá en la intersección de los pies. (Karl, 2002, pág. 75)

6.3.14 Los brazos

Están por encima de las caderas bastante abiertos con las manos sujetadas el balón frente al pecho y mirando hacia el aro. (Karl, 2002, pág. 75)

6.3.15 La cabeza

Como todo el resto del cuerpo esta encarada hacia el aro en una posición natural, cómodamente alta, pero tratando que el ángulo visual sea lo más amplio posible. Salvo en el momento de tirar a canasta o de recibir el balón,

es conveniente no concentrar la vista en un sitio sino “pasearla” estableciendo una distinción entre el ver y mirar para tratar de desorientar al defensor. “Una vez conseguida la posición equilibrada adecuada, el jugador puede realizar las siguientes acciones de ataque. Evadir a del defensor driblando Tirar al aro. Pasar a un compañero”. (Karl, 2002, pág. 75)

En los tres casos es conveniente realizar unas fintas previas, teniendo en cuenta que no se deben cruzar los pies, ni dar saltos innecesarios, también debe deslizarse equilibradamente por el lado débil del defensor, terminando la acción en una perfecta posición de equilibrio. En definitiva, diremos que la correcta posición del jugador en ataque pasa por un perfecto equilibrio, conseguida mediante la separación de los pies, uno ligeramente adelantado respecto del otro, la cabeza alta, las piernas semiflexionadas y los hombros encarados al aro, sujetando con ambas manos el balón a la altura del pecho.

6.3.16 En defensa

La posición defensiva debe ser adecuada para que, en cualquier momento, el jugador se encuentre presto a reaccionar ante una de las tres posibles acciones del atacante que posee el balones drible, el tiro o el pase. Esta posición permitirá reacciones rápidas y controladas, mediante las cuales el defensor podrá anticiparse a las acciones del atacante.

La distancia máxima entre el jugador que posee el balón y su defensor es la de un largo del brazo, aunque dependerá de gran medida de las cualidades del primero, si se trata de un excelente tirador, reduciremos la distancia mencionada es la apropiada. (Karl, 2002, pág. 76)

En todo caso esta distancia será la justa para que el defensor pueda anticiparse y reaccionar, en el momento oportuno, a la acción que va a realizar al atacante.

6.3.17 Defensa al hombre sin balón

En este caso la posición del defensor se ajustará de tal manera que la visión quede repartida entre el jugador a defender y el balón, formando un triángulo entre los tres.

De este modo cualquier movimiento, tanto del balón como del contrario, estará controlado ajustando la posición de defensa a la acción atacante que se haya llevado a cabo. Sin embargo y, ante todo, el defensor debe mentalizarse de que la mejor defensa consiste en que el jugador al que marca no puede recibir el balón. (Karl, 2002, pág. 76)

El defensa al hombre sin balón, se le debe tomar muy en cuenta por el tipo de movimientos que puede hacer, hay que tenerle mucho cuidado por la sorpresa que pueden hacer en un encuentro de baloncesto.

6.3.18 Defensa al hombre con balón

Cuando al jugador al que se defiende está en posición del balón y empieza a driblar, el defensor ejecuta desplazamientos laterales hacia lado donde se mueve el atacante.

Estos desplazamientos pueden hacerse de dos maneras: juntando y separando los pies; uno después de otro; o manteniendo siempre el mismo grado de abertura entre ellos, ósea moviendo ambas piernas casi al mismo tiempo. La segunda forma de actuar, aunque quizás más cansada, resulta de mayor eficacia, siendo adoptada. (Karl, 2002, pág. 76)

Este tipo de movimientos se les debe enseñar a los jugadores en los entrenamientos porque en un encuentro sucede estas situaciones y sino está entrenado ello jugador no sabe que hacer y es de vital importancia.

6.3.19 Movimientos correctos

Centrándonos en la posición inicial básica del defensor, podemos destacar los siguientes puntos:

Los pies están un poco más abiertos que la anchura de los hombros, con uno de ellos ligeramente más adelantado respecto al otro, firmemente apoyada su planta en el suelo, mientras el pie retrasado se apoya sobre su parte delantera que está enfrente del talón del pie contrario. Las puntas de los pies pueden encararse. (Karl, 2002, pág. 76)

Las piernas estarán flexionadas, de modo que el muslo de las delanteras este casi paralelo al suelo, haciendo descender el centro de gravedad para conseguir un mayor equilibrio y, a la vez adoptar una posición de muelle para realizar cualquier acción.

6.3.24 Rendimiento deportivo

Es el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas establecidas. Los análisis del éxito deportivo son necesarios para determinar la posición de un deportista individual o de un grupo en comparación con sus rivales; contienen básicamente.

El entrenamiento debe ser sistemático, es decir, metódico, regular y organizado. Toda mejora en el rendimiento deportivo requiere; una planificación de apropiados programas de entrenamiento y nutricionales. La consecución sin lesiones de un pico competitivo, estrategias tácticas seguras, unas condiciones ambientales óptimas y el día de la competición mucha suerte. Es probablemente que el éxito se deba más a que el deportista o equipo se ha entrenado durante y ha mantenido un cuidadoso programa basado en principios científicos del entrenamiento.

La mayoría de los deportes se adaptan bien a los análisis científicos objetivos, porque la medición de los éxitos, la victoria o la derrota, la mejora del rendimiento personal son fáciles de observar y cuantificar. Durante el entrenamiento y los esfuerzos subsiguientes de la competición, los científicos del deporte y los entrenadores deberían determinar los factores más importantes que probablemente afecten al rendimiento de

los deportistas y, si resulta práctico, manipular sistemáticamente estas variables para tratar de mejorarlo. (Hawley, 2000, pág. 32)

El desafío para el entrenador consiste primeramente en aislar y cambiar un único componente importante en el rendimiento, para luego observar el efecto sobre el éxito de la competición. Sin embargo, en la práctica esto no es fácil; de ahí que la preparación física de los deportistas para la competición nunca sea totalmente una ciencia.

No obstante, la actuación de algunos de los mejores deportistas y equipos del pasado y presente sugiere que el cuerpo humano responde de forma uniforme y relativamente predecible al entrenamiento diario y que estas respuestas pueden medirse con un alto grado de precisión. Como tal, se han desarrollado varios principios del entrenamiento comunes a la mayoría de los deportes y que han estudiado ampliamente los científicos del deporte. Cuando estos principios básicos se combinan con las observaciones prácticas y sobre el terreno de muchos entrenadores, se puede crear un marco en el cual hacer recomendaciones más precisas, generales y específicas para el entrenamiento.

6.3.25 Sistema de entrenamiento como requisito para un rendimiento óptimo

Los objetivos principales del entrenamiento son básicamente los siguientes: influir de modo sistemático sobre los estados de rendimiento deportivo visibles en el individuo, exhibir rendimientos deportivos y/ o conseguir los mayores éxitos individuales, en particular en la competición deportiva. Así, el entrenamiento puede efectuarse en distintos ámbitos de actuación, partiendo de distintos niveles de rendimiento y de dedicación según el individuo. Se encararán inmediatamente al aro mediante un pivot, manteniéndolos separados a una distancia igual a la de los hombros, con el pie correspondiente a mano de tiro, ligeramente adelantado.

De acuerdo con esto, en el entrenamiento puede tener lugar en el deporte de alta competición, el de tiempo libre o el deporte para la salud y el mantenimiento, así como en el ámbito escolar. Puede ser realizado por deportistas de alto nivel mundial o por personas de rendimiento medio a bajo. El individuo puede realizar una sesión de entrenamiento durante varias horas al día o solo una vez a la semana; puede llegar hasta el límite de sus reservas frente a la fatiga o esforzarse solo levemente. (Dietrich, 2004, pág. 23)

El programa de entrenamiento que se ha de llevar a cabo resulta de la diferencia entre los objetivos de entrenamiento que se pretende al cansar y el estado de rendimiento individual ya alcanzado. El entrenamiento realizado, dependiendo del potencial genético individual, determina el modo en que el estado de rendimiento deportivo evoluciona, y con ello el nivel de dicho rendimiento o el éxito que se puede alcanzar en la actividad deportiva.

Desde un punto de vista general, el entrenamiento deportivo tiene como propósito influir sobre el estado de rendimiento deportivo, dirigiéndolo hacia un objetivo. Este influjo se ejerce a través de determinadas cargas, que provocan las correspondientes reacciones de adaptación. Con ello se puede, por ejemplo, desarrollar en torno a un objetivo un cierto moldeado de destrezas, ya sean de fuerza, resistencia o flexibilidad. En cualquier caso, incluso las cargas de entrenamiento realizadas con la vista puesta en un objetivo ejercen un influjo en el bienestar psicofísico global. Y los efectos que en un sistema favorecen el rendimiento pueden incidir negativamente sobre otro sistema, disminuyendo el rendimiento. (Dietrich, 2004, pág. 24)

Esto quiere decir que el entrenamiento deportivo modifica, aun en los casos en que su objetivo se dirige a una sola faceta de rendimiento, la capacidad de rendimiento psicofísica compleja, el bienestar en cuanto a la salud y la situación emocional. Por otro parte, las actividades que tienen lugar fuera del deporte presentan también efectos retroactivos sobre la evolución del estado de rendimiento deportivo. Así pues, en la planificación y realización del entrenamiento deportivo se ha de procurar que sus efectos

positivos no vayan asociados a otros negativos que pueden perjudicar la evolución personal o llevarla en una dirección no deseada por los deportistas o de la que no sean conscientes.

Los análisis del rendimiento deportivos y la deducción, a partir de este, de estrategias de entrenamiento, no deberían realizarse tomando en consideración solo el ámbito concreto de la actividad deportiva, sino también el total de la actividad humana.

Las condiciones personales son supuestos personales previos del rendimiento deportivo, marcados por una predisposición y unas influencias del entorno. Su situación es en parte modificable mediante entrenamiento. Sin embargo, cada una de las variables de que consta se encuentra también predeterminada y fijada por la dotación genética o las influencias del ambiente a las que se ha estado sometido. Es muy habitual, tanto en la praxis como en la metodología del entrenamiento, clasificar las condiciones personales en el plano del comportamiento directamente observable en las capacidades relativas a la condición física, la técnica de movimiento y la táctica deportiva. (Dietrich, 2004, pág. 28)

Un rasgo esencial de las condiciones de rendimiento personales directamente observables es que su dependencia mutua es relativamente grande. Es decir, las consideraciones de tipo analítico causal sobre la relación que existe entre la capacidad de rendimiento complejo y los rasgos de comportamientos directamente observables sólo son posibles con ciertas restricciones. Además, presentan una interacción con los estados psíquicos, que son los que originan la disposición para el rendimiento.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

- Elaborar una Guía didáctica para desarrollar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato.

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar ejercicios físicos técnicos generales para desarrollar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato.
- Mejorar los fundamentos ofensivos, mediante la utilización de actividades didácticas, para mejorar el rendimiento deportivo en eventos intercolegiales de baloncesto.
- Socializar la guía didáctica a las docentes, estudiantes para ofrecer orientaciones que les permitan desarrollar los fundamentos técnicos ofensivos y mejorar el rendimiento.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra.

Cantón: Ibarra

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes de bachillerato de la Unidad Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra


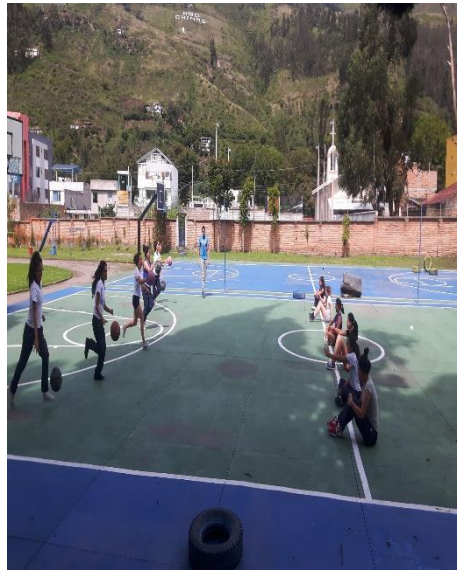
6.6 Desarrollo de la propuesta

El baloncesto es único porque no es sólo un juego de equipo, sino también individual. Mejorar la técnica de uno mismo como jugador supone una ayuda para el equipo. Este deporte, más que cualquier otro, requiere la integración desinteresada del talento de cada individuo en el juego en equipo. En primer lugar, exige una buena realización de las técnicas fundamentales, que una vez aprendidas se ponen en práctica en el juego. Se utilizan ejercicios para infundir confianza, aplicar las técnicas a las

distintas situaciones que se presentan durante un partido y contribuir al placer a largo plazo de jugar al baloncesto.

A pesar de altura, la preparación física y el talento de los jugadores actuales de baloncesto, todavía son técnicas fundamentales las que deciden el éxito o el fracaso en este deporte. Las prácticas de las técnicas fundamentales incluyen el juego de piernas, lanzar, pasar y recoger, driblar, rebotar, realizar jugadas con el balón, desplazarse sin balón y defender. Los estudiantes y el entrenador de este deporte deben primeramente incentivar a los estudiantes para que practiquen este deporte y determinar las prioridades. Sin embargo, muchos jugadores jóvenes se desaniman cuando no pueden lanzar o dominar el balón. Desde el principio hay enseñar a los jugadores las técnicas ofensivas que aumentan la confianza, porque dominarlas exige más tiempo que el que se necesita para las técnicas relacionadas con el balón.


Luego de haberle enseñado los fundamentos técnicos ofensivos, se debe incentivar que toda esta preparación se cristalice con una competición entre compañeros para corregir los puntos débiles, los cuales podrá superar a base de mucho esfuerzo y dedicación.

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 1			
Tema: Capacidad condicional velocidad de reacción			
Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales	Un balón para cada pareja	Unidad Educativa	Particular "Atahualpa"
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
trote alternado rodillas y talones			
Parte Principal 40 minutos			
En parejas, uno sentado en el suelo 5 metros delante del compañero, que se encuentra de pie con el móvil. A una señal sonora (palmada, voz de ya) ambos salen corriendo, intentando el que lleva botando con una mano coger a su compañero.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Separar a ambos miembros de la pareja a una distancia que asegure que la captura no se realice antes de los 10 metros del recorrido. Variar la posición de partida de ambos.			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 2			
Tema: Capacidad condicional velocidad de reacción			
Objetivo: Optimizar la velocidad de reacción en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la resistencia aeróbica			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales	Un balón para cada trio	Unidad Educativa Particular	“Atahualpa”
Espacio físico			
Calentamiento Previo:15 minutos			
trote suave			
saltos suaves			
estiramiento			
caminar en talones			
caminar en puntas de pie			
Parte Principal 40 minutos			
En grupos de tres jugadores, todos situados sobre una misma línea. El jugador central lanza el balón hacia adelante, gritando simultáneamente “Ya”. Al mismo tiempo, sus dos compañeros laterales salen corriendo hacia el móvil para intentar cogerlo y conseguir el objetivo de lanzarlo contra una zona marcada en la pared			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Lanzar el balón siempre hacia uno de los laterales para que la situación se lance rápidamente. Variar la posición de salida de los jugadores.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 3			
Tema: Capacidad condicional velocidad de reacción y gestual			
Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y gestual en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidos para elevar los niveles de resistencia.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales	Un balón por pareja o grupo	Unidad Educativa	Particular
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
En parejas o filas, uno con el balón, detrás de una línea. el compañero enfrente a 5 metros. Pasarle el balón y salir corriendo rápidamente para impedir que este caiga el objetivo de lanzar o colocar el balón en un aro, que tendrá que conseguir desde una línea, aro o señal en el suelo.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
El jugador que recibe el balón debe progresar con rapidez hasta el espacio convenido para poder seguir el objetivo antes de que llegue el defensor			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 4			
Tema: Velocidad de desplazamiento			
Objetivo: Perfeccionar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante actividades propias de esta actividad para mejorar la resistencia aeróbica			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales	Tres balones por grupo	Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote a una intensidad de 40% de velocidad			
elongación del tren inferior			
trote suave			
saltos pequeños			
skipping			
Parte Principal 40 minutos			
Un equipo de jugadores detrás de una línea, donde se encuentra situado uno de los balones. El primer jugador con otro balón entre sus manos. A la señal sonora, salir rápidamente en carrera hasta la otra línea situada enfrente a unos 10 metros de separación, para coger el balón allí situado y depositar el que se lleva en las manos.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar idénticos recorridos en sentido de ida y vuelta hasta que se hallan desplazado los tres balones.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 5			
Tema: Velocidad de desplazamiento			
Objetivo: Corregir la velocidad de desplazamiento en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidas para aplicar en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	viernes
Materiales	Un balón	Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
bicicleta invertida			
caminatas			
Trotos suaves alternando ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
Lanzar el balón mediante un golpe fuerte con la mano, saliendo a continuación en carrera rápidamente, para intentar recogerlo con las manos antes de que caiga al suelo. Adaptar la fuerza de lanzamiento con el fin de que el balón no se aleje excesivamente del jugador y pueda ser recorrida tras la carrera.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar una tarea motriz tras el lanzamiento del balón, antes de salir en carrera (ejemplo, tocar el suelo con una mano) Efectuar el lanzamiento, pero de manera eficiente.			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 6			
Tema: Capacidad condicional de fuerza. Fuerza de salto con piernas			
Objetivo: Desarrollar la capacidad condicional de fuerza en los estudiantes mediante ejercicios propios para la actividad para mejorar la velocidad de reacción			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales	Un balón por parejas	Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
caminatas			
skipping			
Taloneo			
Desplazamiento lateral			
Parte Principal 40 minutos			
Realizar 5 – 10 saltos verticales consecutivos delante de una pared partiendo de una flexión profunda de las rodillas con un balón, intentando llegar lo más alto posible. Saltar verticalmente sin tocar la pared, por parejas primero uno y después el compañero. Buscar algunas variantes de saltos para evitar la monotonía			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Tocar el suelo con el balón al flexionar las rodillas			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 7			
Tema: Capacidad condicional fuerza. Fuerza de lanzamiento con la mano			
Objetivo: Mejorar la fuerza de brazos mediante actividades previamente seleccionadas para elevar los niveles de velocidad en una competencia			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	martes
Materiales	Balón medicinal	Unidad Educativa	Particular
Espacio físico		"Atahualpa"	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
estiramiento de las extremidades inferiores			
skipping			
Parte Principal 40 minutos			
Realizar 5 -10 lanzamientos verticales del balón medicinal con una mano como si fuese un lanzamiento con rotación hacia atrás del balón medicinal la acción de la muñeca. Hacer girar el balón hacia atrás por la acción de impulso de los dedos de la mano al soltarlo, de modo que realice una trayectoria vertical de ascenso y descenso.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Cambiar de mano que efectúa el lanzamiento			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 8			
Tema: Capacidad condicional de fuerza. Fuerza de lucha			
Objetivo: Optimizar la fuerza en los estudiantes mediante circuitos para desarrollar los niveles de velocidad de reacción y aplicar en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales	Un balón por pareja	Unidad Educativa	Particular
Espacio físico		"Atahualpa"	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
carreras con obstáculos			
carreras de baja intensidad			
Trote con cambios de frente			
Realizar skipping			
Realizar taloneo y cambios de frente			
Parte Principal 40 minutos			
Por parejas, corriendo ambos uno al lado del otro. Uno de ellos conduce o bota el balón mientras el compañero le empuja. (Acción de carga) con su hombro interno para intentar desequilibrarlo. Sincronizar las velocidades de desplazamiento de ambos jugadores, de modo que vayan juntos lateralmente. Elegir parejas similares peso estatura.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Alternar el lado sobre el que se produce la carga. Variar el sentido de la carrera, hacia atrás, lateral.			




ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 9			
Tema: Capacidad condicional de fuerza. Fuerza de lucha			
Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas en los estudiantes mediante trabajos en circuitos para mejorar la velocidad de amplitud de zancada			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales	Un balón por pareja	Unidad Educativa	Particular
		"Atahualpa"	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
caminar en puntas de pie			
Parte Principal 40 minutos			
En grupos de idéntico número de jugadores. Con el tronco inclinado hacia adelante, apoyándose en los hombros y sujetándose con las manos en el tronco del compañero. Empujar hacia adelante contra el grupo contrario para desplazarlo y superar así la posición del balón, que se encuentra estático en el suelo en medio de ambos grupos de deportistas.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Empujar en dirección frontal para desplazar a los contrarios, lo mismo de espaldas o lateralmente.			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 10			
Tema: Capacidad condicional de fuerza. Fuerza de salto con las piernas			
Objetivo: Mejorar la fuerza de salto con las piernas mediante multisaltos para mejorar la potencia de piernas			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales	Un balón y un banco sueco por grupo	Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducción			
Trote lateral			
Parte Principal 40 minutos			
Correr en diagonal hacia el objetivo situado en una pared (aro, canasta) con el balón en las manos y saltar sobre una pierna, apoyando un pie encima del banco sueco, para dejar el balón en el objetivo (canasta portería). Alternar la pierna de apoyo y salto situado encima del banco sueco.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Saltando por encima de unas ulas o conos en lugar del banco sueco. En carrera frente al objetivo.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 11			
Tema: Persecución de a seis			
Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general mediante pequeñas carreras para mejorar la velocidad de reacción			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Los jugadores forman un círculo estando numerados todos los integrantes de los clubes del 1 al 6 y colocados uno al lado del otro según la numeración.</p> <p>Se grita un número entre el 1 y el 6. Todos los jugadores que tienen el número dan un paso hacia afuera del círculo y comienzan a perseguir a todos los que tienen el mismo número.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante: El jugador que atrape a otro acredita un punto para su club.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 12			
Tema: Relevos saltando la cuerda			
Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica general mediante ejercicios saltando la cuerda para mejorar la fuerza de las piernas			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio amplio, una cuerda		 	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Por clubes en hileras a la señal del profesor empiezan a saltar de un lado a otro hasta llegar al lugar donde salieron.</p> <p>Consideraciones: A la señal, el primero sale saltando hasta la señal indicada dando la vuelta y retomando para entregar la cuerda al siguiente, quien hará lo mismo.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Triunfa el equipo que finalice primero el recorrido.			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 13			
Tema: Salto vertical a pies juntos llevando las rodillas al pecho			
Objetivo: Desarrollar de la fuerza de piernas mediante la selección de ejercicios para mejorar la saltabilidad			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio amplio,			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducción			
Parte Principal 40 minutos			
<p>En pie con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros y el cuerpo en posición vertical, no doblarse en las caderas. Saltar hacia arriba, elevando las rodillas hacia el pecho agarrándolas con las manos antes que los pies vuelvan al suelo. Caer en posición vertical erguido, sin ninguna inclinación hacia adelante.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
<p>Repetir el mismo tipo de saltos varias veces hasta llegar a la perfección de los saltos, estos fortalecen el tren inferior.</p>			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 14			
Tema: Fondo y cambio de pierna con pedaleo			
Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general mediante la selección de ejercicios para mejorar la fuerza de las piernas mediante un gesto de pedaleo			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales	Ninguno	Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio, balón			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 40 minutos			
En pie erguido, separar mucho los pies hacia adelante y hacia atrás, y flexionar la pierna delantera tomando un ángulo de 90 grados con la cadera y un ángulo de 90 grados con la rodilla. Saltando hacia arriba, intercambiar las posiciones respectivas de las piernas, la pierna de adelante da una patada hacia la posición de atrás y la pierna de atrás se dobla hacia arriba y va hacia adelante			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Repetir las veces que sean necesarias con el objetivo de ir mejorando permanentemente.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 15			
Tema: Ejercicios con cuerda; dinámica general			
Objetivo: Corregir la técnica de saltos con cuerda mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer los segmentos inferiores.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa Particular	
Espacio físico, cuerdas			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote alrededor de la cancha			
Trote suave con cambios de ritmo			
Parte Principal 40 minutos			
Corremos sobre cuerdas dispuestas en paralelo, con un apoyo entre ellas.			
Correr sobre las cuerdas en líneas cruzadas ¿Quién puede hacerlo en forma alternada? Un apoyo con dos entre ellas. Correr de un lado al otro de varias cuerdas dispuestas longitudinalmente.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar stretching de todos los segmentos corporales, para mejorar la amplitud de movimiento.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 16			
Tema: Posturas básicas iniciales del baloncesto			
Objetivo: Optimar las posturas iniciales del baloncestista mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer la técnica básica			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Particular	
Espacio físico,			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote suave alrededor de la cancha			
Trote cambiando de frente			
Parte Principal 40 minutos			
Los pies se encaran inmediatamente al aro mediante un pivot manteniendo separados a una distancia igual que los hombros, con el pie correspondiente a la mano de tiro, ligeramente adelantado.			
Piernas ligeramente flexionadas, preparando una acción de muelle, que haga descender el centro de gravedad. El tronco debe estar recto, actuando como prolongación de las piernas. La cabeza como todo el cuerpo esta encarada hacia el aro en una posición natural			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar varios ejercicios para mejorar la posición básica.			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 17			
Tema: El dribling			
Objetivo: Desarrollar la técnica del dribling mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer la técnica			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote en forma alternada cambiando los ritmos de carrera			
Trote lateral con cambios de frente			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Todos los jugadores deben saber driblar con ambas manos. No se debe mirar el balón mientras se bota para poder mantener una buena visión de todo el campo. El bote del balón se realiza mediante un ligero vaivén del antebrazo, de arriba abajo. La muñeca realiza movimiento suave. El balón debe resbalar por la yema de los dedos.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar este ejercicio del dribling hasta que quede bien sentado las bases.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 18			
Tema: El dribling de protección			
Objetivo: Mejorar la técnica del dribling de protección mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer la técnica			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote suave			
Correr indistintamente por el patio			
Parte Principal 40 minutos			
Suele ser realizado en el momento en que el defensor está próximo, siendo el bote perpendicular al suelo y más bajo y más fuerte que el de avance. Este tipo de dribling también llamado drible controlado, porque con él se obtiene un mayor control del balón y se reduce las posibilidades que el contrario lo robe.se consigue mediante un movimiento de flexión de la muñeca y los dedos y una acción de bombeo del brazo.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Repetir varias veces esta técnica.			
			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 19			
Tema: El dribling de habilidad			
Objetivo: Optimizar la técnica del dribling de protección mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer la técnica			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote y skipping avanzar alrededor de la cancha.			
Trote con cambios de frente			
Parte Principal 40 minutos			
Es un drible rápido y muy bajo que se usa en las salidas del dribling, cambio de mano. El mejor exponente es el pivot en drible oreverso, en el que se busca un cierto desequilibrio del defensor. Llevándolo hacia los lados. Cuando este consigue cerrarnos el paso, paramos y efectuamos un dribling de protección para pivotar con el pie más próximo al defensor., el pie adelantado. Mediante la acción de pivote, se lanza la pierna contraria por detrás del defensor			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Repetir varias veces el ejercicio.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 20			
Tema: Dribling con cambio de dirección y de mano			
Objetivo: Enseñar la técnica del dribling con cambio de dirección y de mano mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de básquet			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes individual		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa Particular	
Espacio físico, un balón		"Atahualpa"	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote alrededor de la cancha			
Skipping			
Parte Principal 40 minutos			
El jugador se detiene un instante sobre el pie opuesto a la mano que dribla, manteniendo la pierna extendida. El peso del cuerpo recae sobre esta pierna, mientras la otra queda flexionada. Seguidamente, se realiza un pivot sobre el metatarso del pie adelantado, iniciando un próximo al cuerpo y cambiando el balón de mano con el bote próximo al cuerpo.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar repeticiones hasta la perfección del dribling antes mencionado.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 21			
Tema: La técnica del pase de pecho			
Objetivo: Dominar la técnica del pase de pecho mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de básquet			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico, un balón por cada jugador		 	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote lateral			
Trote con cambios de ritmo			
Parte Principal 40 minutos			
<p>La posición del jugador que pasa será de rodillas flexionadas, cabeza alta y todo el cuerpo y la vista de frente a donde se desea pasar. Mientras las palmas de la mano no actúan sobre el balón los dedos se impulsan hacia atrás para dar fuerza al pase y después se estirarán los brazos hacia adelante. Hay quien opina que los codos deben separarse de los costados, esto es abrirse para provocar la menor tensión posible.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecutar la técnica del pase de pecho de manera adecuada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 22			
Tema: Pase desde la cadera			
Objetivo: Dominar la técnica del pase de cadera mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de básquet			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trotar alrededor de la cancha			
Trote realizando taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
Es una variante del pase de pecho, en la que el balón sale a la altura de unas de las caderas del pasador. Se suele utilizar en dos situaciones. Cuando el jugador que bota está muy presionado, se adelanta la pierna próxima al defensor y la pelota se lleva a la cadera contraria. Mediante esta acción se ha conseguido mantener la línea de pase que el defensa trataba de interceptar. Todo el costado próximo al defensor protege el lanzamiento			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecutar la técnica del pase desde la cadera de manera adecuada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 23

Tema: Las salidas

Objetivo: Mejorar la técnica de salida mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto

Participantes	Tiempo	Día
30 estudiantes	60 min	Miércoles
Materiales	Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	

Espacio físico
balones

Calentamiento Previo: 15 minutos

Caminar en talones.

Caminar con el empeine exterior.

Trotar alrededor de la cancha

Trotar realizando skiping


Parte Principal 40 minutos

Aquí el pasador debe encontrarse de frente al compañero al que desea pasar, con la cabeza alta, el balón agarrado con la punta de los dedos y la mirada puesta en la acción del receptor. El balón hay que colocarlo por encima de la cabeza y no por detrás como equivocadamente hacen muchos principiantes, aunque a veces es interesante colocarlo encima, pero en uno de los lados de la cabeza para conseguir una mayor fuerza y protección del balón y encontrar unas nuevas líneas de pase.

Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.


Ejecutar el pase por encima de la cabeza de manera adecuada.



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 24			
Tema: El pase de béisbol			
Objetivo: Optimar la técnica del pase de béisbol mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa Particular	
		"Atahualpa"	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote suave alrededor de la cancha			
Trote con circunducciones de brazos			
Parte Principal 40 minutos			
Se realiza con una mano, llevando el balón por detrás de la oreja y por encima del hombro. Entrás el otro brazo se extiende hacia adelante, hacia a donde vamos a lanzar y la pierna adelantada es accionada en la misma dirección. Al tiempo que se lanza el balón con una completa extensión del varazo, el peso del cuerpo, pasa de la pierna retrasada a la adelantada, dejando que la primera siga el lanzamiento y se apoye para lograr el equilibrio final de todo el cuerpo.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecutar el pase de béisbol de manera adecuada.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 25			
Tema: La recepción del balón			
Objetivo: Mejorar la recepción del balón, mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de básquet			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa	Particular
Espacio físico		"Atahualpa"	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote alrededor del campo de juego			
Trote realizando taloneo y elevación de rodillas.			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Como norma general, el balón debe recibirse a la altura del pecho, aunque los pases picados se suelen recoger sobre la cintura. El pase a un pivot es muy comprometido por la estrecha vigilancia a que se ve sometido, que facilita el error en el pase. Sin embargo, cuando el pivot ha hecho los pivotes y las fintas oportunas y nos pide el balón con el brazo más alejado del defensor, no debemos tener miedo de pasarle sino todo lo contrario, es casi una obligación.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta la recepción de manera adecuada.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 26			
Tema: Dominio de la técnica del boteo			
Objetivo: Dominar la técnica del boteo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr a diferentes ritmos			
Correr realizando taloneo y elevación de rodillas.			
Parte Principal 40 minutos			
El círculo con una pierna. El jugador circula una pierna con el balón. Comienza con un balón, en la mano derecha, lo pasa a la otra mano alrededor de la pierna izquierda. Después de varios círculos se detiene y se hace alrededor de la otra pierna, iniciándose con la otra mano.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta el dominio de la técnica del boteo de manera adecuada.			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 27			
Tema: Dominio de balón, realizar el boteo el ocho			
Objetivo: Mejorar el boteo realizando el ocho mediante ejercicios previamente establecidos y aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trotar en zig zag			
Trote con cambios de frente			
Parte Principal 40 minutos			
El ocho. Con el balón en la mano izquierda, se lleva entre las piernas para que la mano derecha lo reciba. En esta mano lo lleva alrededor de la pierna derecha, hasta pasar entre ambas y finalizar en la mano izquierda. Alrededor de las piernas y el tronco, se lleva el balón con la mano izquierda y por este lado hasta la derecha, cerrando el círculo. Se cambia de dirección cada vez que se desea se mueve el balón en espiral ascendente por las rodillas.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta el dominio del boteo de manera adecuada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 28			
Tema: Recepción con una mano			
Objetivo: Perfeccionar la técnica de recepción con una mano, mediante ejercicios previamente seleccionados y aplicar en un encuentro de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trotar de espaldas			
Trotar con cambios de frente			
Parte Principal 40 minutos			
Se parte de la posición básica ofensiva, ofreciendo la palma de la mano más alejada al defensor como blanco a donde queremos que nos pasen el balón. Los dedos están abiertos, pero sin tensión, para amortiguar el contacto con el balón. En el momento en que recibimos, la palma de la mano se separa del cuerpo como acto reflejo de protección y si es necesario podemos separarnos del defensor mediante un deslizamiento.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta la recepción con una mano de manera adecuada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 29			
Tema: Dribling entre las piernas y zig zag			
Objetivo: Optimizar la técnica de dribling mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa Particular	“Atahualpa”
Espacio físico, balones		 	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote con cambios de dirección			
Trote con taloneo y luego skipping			
Parte Principal 40 minutos			
Se dribla hacia la derecha a continuación por debajo de la pierna derecha de forma que vaya a la mano izquierda. Inmediatamente se hace con el otro lado del cuerpo y se continua el ejercicio tratando de aumentar la velocidad. Los jugadores, a la señal van y regresan al final del terreno driblando y pasando el balón por entre las piernas a un lado y al otro. Este ejercicio desarrolla el manejo del balón y la coordinación			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Competencia del dribling quien hace más rápido y con mayor precisión.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 30			
Tema: Triangulación			
Objetivo: Mejorar la triangulación mediante prácticas repetidas y para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico Balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote suave con cambios de ritmo			
Trote de frente y luego de espaldas			
Parte Principal 40 minutos			
Tres hileras con entrada y tiro. Hilera central 1 pasa a la hilera derecha. 2 corta por detrás de la hilera derecha y rebota 3 pasa a la hilera derecha 4 Va a la hilera izquierda. Hilera derecha 1 Parte y recibe pase de la hilera central. 2 pasa a la hilera izquierda 3 va a la esquina y ejecuta un giro de reverso. 4 recibe pase de la hilera central. 5 Pasa al siguiente jugador de la hilera izquierda. 1 Parte y recibe pase de la hilera derecha. 2 ejecuta el tiro 3 Va a la hilera derecha.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar estiramientos de todos los segmentos corporales.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 31			
Tema: La técnica de las salidas			
Objetivo: Dominar la técnica de salida mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de básquet			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Particular	“Atahualpa”
Espacio físico, un balón por cada jugador			
Calentamiento	Previo: 15 minutos		
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote lateral			
Trote con cambios de ritmo			
Parte Principal	40 minutos		
<p>Pueden realizarse con cualquiera de los pies. Si se inicia la acción con el pie del lado por el que sale, se denomina salida abierta, es decir, el pie se dirige al objetivo. Si es con el pie del lado contrario por el que sale, se denomina salida cruzada; es decir, un pie se cruza sobre el otro. Este tipo de salida protege más del defensor y de cometer los denominados pasos de salida.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma	5 m.		
Ejecutar la técnica de salida de manera adecuada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 32			
Tema: Paradas			
Objetivo: Desarrollar la técnica de la parada mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de básquet			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Particular	
		"Atahualpa"	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trotar alrededor de la cancha			
Trote realizando taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
Son las detenciones que se realizan tras botar y retener el balón con ambas manos o después de una recepción en movimiento. En las paradas es importante mantener el equilibrio flexionado ligeramente las piernas. Se pueden distinguir dos tipos de paras: Paradas en un tiempo. Se realizan cuando los dos pies contactan con el suelo al mismo tiempo. En este caso se puede elegir cualquier pie como pie de pivote. paradas en dos tiempos.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecutar la técnica de la parada de manera adecuada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 33			
Tema: Pivotear			
Objetivo: Mejorar la técnica de pivotear mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trotar alrededor de la cancha			
Trotar realizando skiping			
Parte Principal 40 minutos			
Es una acción que permite desplazar un pie en todas las direcciones mientras se gira sobre el otro, fijo en el suelo. Este último es el denominado pie de pivote y no se puede cambiar una vez que se ha iniciado la acción de pivotar, ya que en tal caso se comentarían pasos. Se debe pivotar sobre la punta del pie con las piernas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos para alejar la pelota del defensor. El pie libre puede ir hacia adelante o atrás. La acción de pivotar es muy usual.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecutar la técnica de pivotear de manera adecuada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 34			
Tema: Agarre de la pelota			
Objetivo: Optimizar la técnica de agarre de la pelota mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote suave alrededor de la cancha			
Trote con circunducciones de brazos			
Parte Principal 40 minutos			
Agarre de la pelota Se distinguen dos tipos de agarre fundamentales: simétrico y en "T". En lo simétrico, la pelota se sostiene por ambos lados. En el agarre en "T", de nominado así por la disposición que adquieren las manos, una de ellas se coloca por encima del balón y la otra sobre un lado. Este tipo de agarre tiene la ventaja de permitir una posición de triple amenaza; es decir, desde la misma se puede tanto pasar como botar o tirar.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecutar la técnica de agarre de la pelota de manera adecuada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 35			
Tema: Cambios de dirección y ritmos con balón			
Objetivo: Mejorar los cambios de dirección y ritmos con balón, mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de básquet			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa Particular "Atahualpa"	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote alrededor del campo de juego			
Trote realizando taloneo y elevación de rodillas.			
Parte Principal 40 minutos			
Cambios de dirección y ritmo con el balón se realizan para intentar desmarcarse del defensor. Normalmente vienen acompañados de fintas (engaños), y se debe ralentizar el avance para que el cambio de ritmo sea más brusco y así poder zafarse del defensor con más facilidad. Se pueden diferenciar distintos tipos de cambios de mano que provocan los siguientes cambios de dirección y ritmo: Por delante. Por detrás. Con reverso. Por debajo de las piernas. Combinados.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta los cambios de dirección y ritmos con balón de manera adecuada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 36			
Tema: Mecánica del tiro			
Objetivo: Dominar la mecánica del tiro mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Particular	
Espacio físico, balones		"Atahualpa"	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr a diferentes ritmos			
Correr realizando taloneo y elevación de rodillas.			
Parte Principal 40 minutos			
<p>El tiro es fundamento para el baloncesto; no es el más importante ni el más difícil, pero es el que en definitiva otorga la victoria a un equipo. Por otra parte, el tiro también es la acción que más gusta al jugador y la que más fama le da. Existen una técnica del tiro que cada jugador acoplará de distinta manera, según su propia forma de jugar. Así pues, el tiro no es más que pura mecánica que se perfecciona a base de practica y automatización.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta la técnica del tiro de manera adecuada.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 37			
Tema: Dominio del tiro en bandeja			
Objetivo: Mejorar el tiro en bandeja mediante ejercicios previamente establecidos y aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Particular	
Espacio físico balones		"Atahualpa"	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trotar en zig zag			
Trote con cambios de frente			
Parte Principal 40 minutos			
<p>En primer lugar, se levanta la cabeza y se sitúa la vista en el punto del tablero en el cual queremos incidir. Para alcanzar la posición del tiro, la pierna contraria a la mano que lanza impulsada el peso del cuerpo adelante- arriba, extendiéndose y convirtiendo la velocidad que llevábamos en potencia de salto. Es preferible dar el salto en vertical y no demasiado longitudinal, a la vez que controlado. La pierna del lado de la mano lanzadora se eleva flexionando bien la rodilla, lo que también ayuda a elevarnos. Al mismo tiempo, se protege el balón con el codo contrario al brazo que tira, dolo con ambas manos hasta un punto encima y en frente de la cabeza.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta el tiro en bandeja de manera adecuada.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 38			
Tema: El tiro en suspensión			
Objetivo: Mejorar el tiro en suspensión, mediante ejercicios previamente seleccionados y aplicar en un encuentro de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa	Particular
Espacio físico balones		"Atahualpa"	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trotar de espaldas			
Trotar con cambios de frente			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Actualmente es el más importante y el que se utiliza mayor número de veces en el transcurso de un partido. Como norma general, es el que se utiliza desde distancias medias y largas, a pesar de que se puede tirar en suspensión cerca del aro si la defensa ha tenido un momento de <<despiste>>. Los pivots u hombres altos que han conseguido hacerse con la posesión del balón estando en una posición lateral próxima al aro, suelen realizarlo de diversas maneras.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta el tiro en suspensión de manera adecuada.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 39			
Tema: Rebote defensivo			
Objetivo: Dominar el rebote defensivo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa Particular	
Espacio físico, balones		"Atahualpa"	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote con cambios de dirección			
Trote con taloneo y luego skipping			
Parte Principal 40 minutos			
<p>normalmente se habla de rebote ofensivo y defensivo, cuando en realidad sería más oportuno hablar del rebote del área de ataque o en área de defensa, puesto que, como ya hemos dicho en un principio, mientras el balón está siendo rechazado por el aro, no es de nadie. En un rebote ¿quién tiene la ventaja, el defensor o el atacante? a nivel del tiempo, tiene la ventaja el defensor puesto que, al bloquear al atacante, este necesita un tiempo.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta el rebote defensivo de manera adecuada.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 40			
Tema: Bloqueos			
Objetivo: Mejorar la técnica del bloqueo mediante prácticas repetidas y para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa Particular	
		"Atahualpa"	
Espacio físico Balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote suave con cambios de ritmo			
Trote de frente y luego de espaldas			
Parte Principal 40 minutos			
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). Facilita un movimiento cómodo generalmente para nuestro compañero.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecuta el bloqueo de manera adecuada.			

6.7 Impacto

6.7.1 Impacto educativo

El estudio del deporte ha evolucionado a lo largo del siglo XX en concordancia con la evolución de la ciencia en general, adaptando el conocimiento generado en otros ámbitos y tratando de transferirlos para crear una especie de ciencia del deporte, que se ha ramificado en aspectos como la teoría del entrenamiento y recientemente, como la metodología del rendimiento deportivo.

Para la enseñanza del baloncesto se debe utilizar variedad de métodos didácticos, de entrenamiento, técnicas y procedimientos para mejorar los fundamentos técnicos esenciales.

6.7.2 Impacto psicológico

El baloncesto es una actividad deportiva que demanda múltiples habilidades a sus practicantes en la búsqueda del máximo rendimiento, para jugar bien el baloncesto además de la preparación física y técnica deben tener una preparación psicológica para que desarrollen algunas cualidades de personalidad, carácter, temperamento y estos trasciende en el máximo rendimiento deportivo para afrontar las situaciones diversas de la vida y un encuentro de baloncesto.

6.7.3 Impacto social

La práctica social de este deporte, es una aplicación científica subordinada al proceso pedagógico de la preparación del deportista cuyo objetivo es alcanzar el rendimiento deportivo. Para ello el docente de educación física con la hábil conducción del deporte debe masificar el deporte, con el propósito de tener una mayor participación en programas de entrenamiento de baloncesto creadas para este fin

6.8 Difusión

La socialización del presente trabajo de investigación se la realizó a las Autoridades, docentes, estudiantes de la Institución, con el propósito de dar a conocer las bondades del proceso de preparación deportiva en lo referente a los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y participar activamente en eventos intercolegiales.

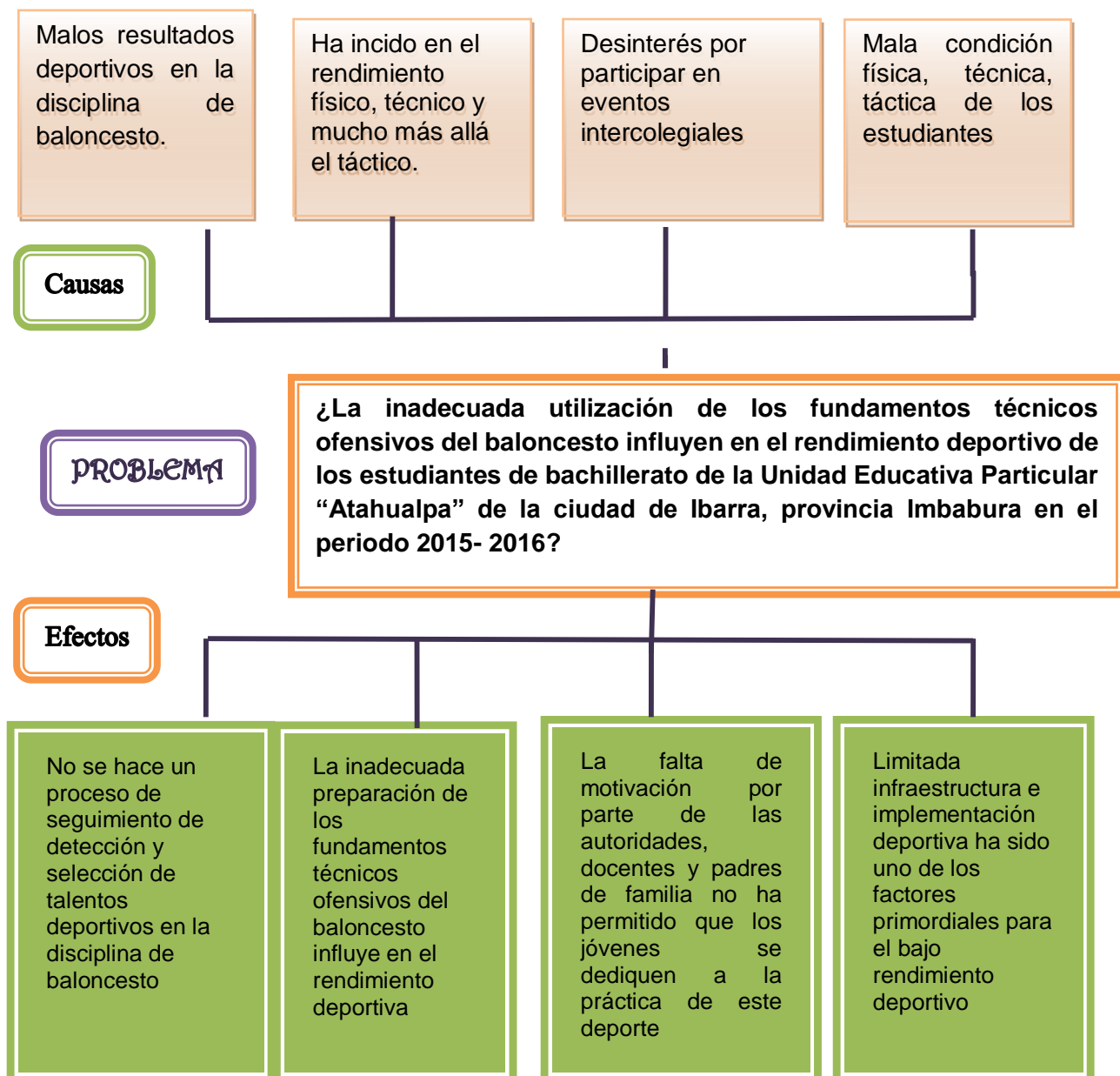
6.9 Bibliografía

- Baurer Gerhard (1999) Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física Barcelona España Hispano europea
- Brown Lee (2007) Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez Barcelona España Paidotribo
- Calvo Lorenzo (2009) La formación de los entrenadores de baloncesto aplicaciones didácticas Sevilla España Wanceulen Editoria Deportiva
- Cecchine José (2005) Motivos de abandono de la practica deportivo juvenil España Universidad de Castilla de la Mancha
- Contreras Ricardo (2000) La formación inicial y permanente del profesor de educación física Castilla de la Mancha Universidad de Castilla de la Mnacha
- Del Rio Antonio (2003) Metodologia del baloncesto Barcelona España Paidotribo
- Faucher David (2002) Enseñar baloncesto a los jovenes Barcelona España Paidotribo
- Gil David (2013) Manual rápido de ejercicios de baloncesto Estados Unidos de America Paidotribo.com
- Goldstein Sylden (2003) Biblia del entrenamiento de baloncesto Barcelona España
- Hawley Jhon (2000) Estrategias para el entrenamiento y la nutrición del deporte Barcelona España Paidotribo.
- Hernández Irene (2008) El deporte escolar en la sociedad contemporanea Almería Universidad de Almería
- Hernández José (1999) Manual de baloncesto Habana Cuba Pueblo y Educación
- Jardi,C (2004) Mil ejercicios y juegos con material alternativo Madrid España Paidotribo
- Karl George (2002) 101 Ejercicios para el ataque de baloncesto Barcelona España Paidortibo

- Martín Dietrich (2001) Manual de metodología del entrenamiento deportivo
Barcelona España Paidotribo
- Méndez Antonio (2005) Metodología del baloncesto Barcelona España
Inde.com
- Paz Pedro (2002) Baloncesto Ofensivo Habana Cuba Pueblo y Educación
Plan Nacional del Buen Vivir
- Pérez José (2005) Fundamentos y generalidades del baloncesto San
Vicente de Alicante Editorial Club Universitario
- Rivas Diego (2009) Preparación física en baloncesto España Lulu . com
- Timón Luis (2010) El baloncesto como contenidos de la educación física
escolar Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Valdes, Hiran (2002) La preparación psicológica del deportista Barcelona
España, Inde publicaciones.com
- Vargas R. (2007) Diccionario de Teoría y metodología del entrenamiento
deportivo México Universidad Autónoma de México
- Wissel H (2008) Aprender y progresar en baloncesto Barcelona España
Paidotribo
- Zeeb Gerhard (2009) La formación de los entrenadores en baloncesto
aplicaciones didácticas Sevilla España Wanceulen Editorial
Deportiva

ANEXOS

ANEXO Nº 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO Nº 2 MATRIZ DE COHERENCIA

Formulación del problema	Objetivo General
<p>¿La inadecuada utilización de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto influyen en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016?</p>	<p>Determinar cómo influye los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015-2016</p>
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
<p>¿Cuál es el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y cómo influye en el rendimiento deportivo?</p> <p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016?</p> <p>¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos mejorará los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y el rendimiento deportivo de los estudiantes?</p>	<p>Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y cómo influye en el rendimiento deportivo.</p> <p>Evaluar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015- 2016</p> <p>Analizar los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, provincia Imbabura en el periodo 2015-2016</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y el rendimiento deportivo de los estudiantes.</p>

ANEXO Nº 3 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
La ofensiva es la vía de que se vale un equipo para anular o contrarrestar las acciones defensivas del oponente con el objetivo de anotar en el aro contrario	Fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto	Técnica de los desplazamientos	Marcha
			Carrera
			Saltos
			Paradas
			Giros
		Técnica del manejo del balón	Postura básica
			Dominio de balón
			Dribling
			Pases
			Recepciones
			Tiros
			Rebote
El rendimiento del equipo se compone de maniobras individuales, de acciones en las que participan dos o más jugadores y de operaciones en las que colabora todo el equipo	Rendimiento deportivo	Propiedades físicas	Velocidad
			Fuerza
			Resistencia
			Flexibilidad
		Propiedades técnicas	Dribling
			Pases
			Tiro
			Rebotes
		Propiedades tácticas	Táctica ofensiva
			Acciones individuales
			Táctica defensiva
			Acciones individuales
		Propiedades intelectuales	Percepción
			Concentración
			Intuición
			Conocimiento y experiencia

ANEXO Nº 4 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer el estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y su influencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa particular “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestros sinceros agradecimientos.

1. ¿Su nivel de conocimiento acerca de los fundamentos ofensivos del baloncesto es?

Alto nivel	Mediano nivel	Bajo nivel

2. ¿Conoce usted como está clasificado la técnica de los desplazamientos?

Mucho	Poco	Nada

3. ¿Según su consideración conoce la clasificación de la técnica del manejo del balón, señale en que porcentaje?

10% al 25%	30% al 50%	60% al 75%	80% al 100%

4. ¿Su profesor dentro de las clases de educación física le imparte una preparación teórica acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5. ¿El conocimiento de las técnicas ofensivas son importantes dentro de este deporte?

Sí	No	A veces

6. ¿Considera que los conocimientos de los fundamentos ofensivos ayudan a mejorar el rendimiento deportivo?

Mucho	Poco	Nada

7. ¿Su profesor le evalúan los fundamentos técnicos ofensivos antes de empezar las clases?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. ¿Cada que tiempo su profesor le evalúa los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto?

Al inicio del trimestre	Durante el trimestre	Al final del trimestre	Ninguna

9. ¿Con que tipo de test le evalúa su profesor los fundamentos técnicos ofensivos?

Test Físico	Ficha de Observación	Test Táctico	Ninguno

10. ¿Según su criterio el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

11. ¿Según su criterio conoce los factores que influyen en el rendimiento deportivo?

Mucho	Poco	Nada

12. ¿Los factores que afectan al rendimiento deportivo en la disciplina del baloncesto son?

No conoce	Fundamentos técnicos	Fundamentos físicos	Motivacionales

13. ¿Quiénes les incentivan para que practiquen el baloncesto en la institución?

Docentes	Padres de familia	Amigos	Ninguna

14. ¿Según su criterio la práctica permanente de este deporte sería la solución para seleccionar talentos deportivos y abastecer a las categorías a largo plazo?

Si	No

15. ¿Según su criterio considera importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

16. ¿Según su criterio la aplicación de una guía didáctica ayudará a mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en la institución?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR LA COLABORACIÓN

ANEXO Nº 5 FICHA DE OBSERVACIÓN



Ficha de observación Nº1

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración									
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Carrera	Línea recta									
	Zig-zag									
Saltos	Saltos con ambas piernas									
	Saltos con una pierna en movimiento									
	De pecho									
Recepciones	Más arriba de la cabeza									
	Más debajo de la cintura									
	Bola que rueda por el piso									
Pases	Pecho									
	Pique									
	Encima de cabeza									
	Pase de béisbol									
Dribling	Drible de protección									
	Drible con cambio de dirección									
	Drible cambio de dirección con reverso									
	Cambio de dirección con drible entre las piernas									
Tiros	Con dos manos									
	Una mano									
Rebote	Rebote en los tiros libres									
	Rebote ofensivo									

Autor: Vallejo Santiago



Ficha de observación N°2

Fundamentos técnicos ofensivos	Valoración									
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Juego en ataque	Mira antes de pasar el balón									
	Protege el balón									
	Realiza pases a canasta									
	Inicia rápidamente el contraataque									
	Está atento a su oponente									
Juego en defensa	Intenta evitar posesión de balón									
	Defiende rápidamente									
	Posición en el campo está coordinada									
Propiedades intelectuales	Percepción									
	Concentración									
	Intuición									
	Conocimiento y experiencia									

Autor: Vallejo Santiago

ANEXO N°6 CERTIFICADOS



**Unidad Educativa Particular
"PENSIONADO ATAHUALPA"**

A petición verbal del interesado.

CERTIFICO

Que el señor Santiago Daniel Vallejos Michilena estudiante de la carrera de entrenamiento deportivo de la Universidad Técnica del Norte, aplicó en esta Institución los test físicos, encuestas y fichas de información a los estudiantes y las encuestas dirigidas al personal docente para recolección de datos para su trabajo de grado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente, para lo que creyere conveniente excepto para fines legales.

Ibarra, 4 de Abril 2016

Atentamente

Ing Mgs. Galo Zamora A. MSc
RECTOR UEPPA



Dirección: Sector El Milagro, Cananvalle Vía a Urcuquí
Teléfonos: (06) 2542 145 / 2542 115 / 2542 132
IBARRA - ECUADOR



**Unidad Educativa Particular
"PENSIONADO ATAHUALPA"**



A petición verbal del interesado.

CERTIFICO

Que el señor Santiago Daniel Vallejos Michilena estudiante de la carrera de entrenamiento deportivo de la Universidad Técnica del Norte, realizó la socialización de la guía didáctica para desarrollar los fundamentos técnicos y ofensivos del baloncesto y mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato. Al personal docente de la institución de acuerdo a la investigación realizada con los estudiantes durante el período educativo 2015-2016, documento previo a la obtención del título del mencionado estudiante

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente, para lo que creyere conveniente excepto para fines legales.

Ibarra, 6 de Junio 2016

Atentamente

Ing Mgs. Galo Zamora A. MSc
RECTOR UEPPA



Dirección: Sector El Milagro, Cananvalle Via a Urcuquí
Teléfonos: (06) 2542 145 / 2542 115 / 2542 132
IBARRA - ECUADOR



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:	1002869434		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Vallejos Michelena Santiago Daniel		
DIRECCIÓN:	Atuntaqui, calle Olmedo y Av. Julio Miguel Aguinaga		
EMAIL:	santi_28vm@hotmail.es		
TELÉFONO FIJO:	2909370	TELÉFONO MÓVIL	0986828376

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "ATAHUALPA" DE LA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA IMBABURA EN EL PERIODO 2015- 2016
AUTOR (ES):	Vallejos Michelena Santiago Daniel
FECHA: AAAAMMDD	2017/04/12
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. Fabián Yépez C.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Vallejos Michelena Santiago Daniel, con cédula de identidad Nro. 1002869434, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 12 días del mes de abril de 2017

EL AUTOR:

(Firma).....


Nombre: Vallejos Michelena Santiago Daniel
C.C. 1002869434




UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Vallejos Michelena Santiago Daniel, con cédula de identidad Nro. 1002869434 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "ATAHUALPA" DE LA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA IMBABURA EN EL PERIODO 2015- 2016** que ha sido desarrollada 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.

Ibarra, a los 12 días del mes de abril de 2017

(Firma) 
Nombre: Vallejos Michelena Santiago Daniel
Cédula: 1002869434