



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

Informe final del trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación

Mención: Cultura Física.

TEMA:

“La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa “BOLÍVAR” del cantón Ambato Provincia de Tungurahua”

AUTOR: Carlos Santiago Villacís Fonseca.

TUTOR: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla.

AMBATO - ECUADOR

2015

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

Yo, Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla con cédula de identidad N° 180272316-1 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua”** presentado por el estudiante de pregrado en Cultura Física, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte del tribunal de grado, que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudio y calificación.

El Tutor


Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

C.I. 180272316-1

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe del trabajo de Graduación es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor

El Autor

A handwritten signature in blue ink, reading "Carlos Santiago Villacís Fonseca", written over a horizontal line.

Carlos Santiago Villacís Fonseca

C.I. 180395691-9

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de Investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente informe final del trabajo de Graduación sobre el tema: **“La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua”** autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

El Autor



Carlos Santiago Villacís Fonseca


C.I. 180395691-9

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe final del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua”** presentado por el Sr. Carlos Santiago Villacís Fonseca, egresado de la carrera cultura física promoción: Marzo-Agosto 2013 una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los requisitos básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Lcdo. Mg. Beto Arcos

MIEMBRO



Lcdo. Mg. Santiago Garcés

MIEMBRO

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación se lo dedico a Dios; por darme el valor, la fortaleza y la fuerza, a mi madre que siempre ha estado incondicionalmente brindándome su apoyo y comprensión, que día a día me ayudó a superarme y me motivo para que algún día llegue a ser un buen profesional. A mis hermanos con quienes he compartido innumerables experiencias que nunca podré olvidar. A la universidad Técnica de Ambato por darme la facilidad de estudiar y la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos.

Carlos Santiago Villacís Fonseca

Agradecimiento

Quiero dar las gracias a Dios por haberme guiado y cuidado en el transcurso de mi vida, a mis padres que con su amor y ejemplo han cultivado en mí los valores que me han hecho una persona de bien. También quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato, por haberme brindado todo su apoyo y abrirme las puertas en una etapa decisiva de mi vida, además, a todos los docentes que me dieron su apoyo y me transmitieron su conocimiento.

Carlos Santiago Villacís Fonseca

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Aprobación del Director de Trabajo de Graduación.....	ii
Autoría del Trabajo de Graduación.....	iii
Cesión de Derechos del Autor.....	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice de Contenidos.....	viii
Índice de Cuadros.....	xii
Índice de Gráficos.....	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xv
Introducción.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Árbol de problemas.....	6
1.2.2.1 Análisis crítico.....	7
1.2.3 Prognosis.....	8
1.2.4 Formulación del problema.....	9
1.2.5 Preguntas Directrices.....	9
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	9
1.3 Justificación.....	10
1.4 Objetivos.....	11
1.4.1 General.....	11
1.4.2 Específicos.....	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes Investigativos.....	12
2.2	Fundamentación Filosófica.....	14
2.2.1	Fundamentación Axiológica.....	14
2.2.2	Fundamentación Sociológica.....	15
2.2.3	Fundamentación Psicológica.....	15
2.3	Fundamentación Legal.....	15
2.4	Categorías Fundamentales.....	18
2.4.1	Constelación de ideas. Fundamentos Ofensivos del Baloncesto. ...	19
2.4.2	Constelación de ideas. Rendimiento deportivo.....	20
	Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.....	21
	Deporte – Historia.....	21
	Baloncesto.....	29
	Fundamentos Técnicos del Baloncesto.....	43
	Fundamentos Ofensivos del Baloncesto.....	49
	Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente.....	66
	Preparación Física.....	66
	Capacidades Físicas.....	69
	Cualidades Motrices.....	73
	Rendimiento Deportivo.....	78
2.5	Hipótesis.....	80
2.6	Señalamiento de variables de la Hipótesis.....	80

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1	Enfoque.....	80
3.2	Modalidad Básica de Investigación.....	80
3.3	Nivel o Tipo de Investigación.....	80

3.4	Población y Muestra.	82
3.5	Operacionalización de Variables.	83
3.5.1	Variable independiente: Los fundamentos ofensivos del baloncesto.	83
3.5.2	Variable dependiente: Rendimiento Deportivo.	84
3.6	Plan de Recolección de la Información.	85
3.6.1	Encuesta.	85
3.7	Procesamiento y Análisis.	86

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1	Análisis de la Información.	87
4.1.1	Interpretación de Datos.	88
4.1.1.1	Encuesta dirigida al Cuerpo Técnico (Entrenadores, Asistente técnico, Médico y Monitores), categoría inferior de la unidad educativa Bolívar del cantón Ambato provincia de Tungurahua.	88
4.1.1.2	Encuesta dirigida a los señores deportistas de la selección de baloncesto, categoría inferior de la unidad educativa Bolívar del cantón Ambato provincia de Tungurahua.	98
4.2	Verificación de la Hipótesis.	108

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones.	115
5.2	Recomendaciones.	116

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1	Datos Informativos.	117
6.1.1	Tema.	117
6.2	Antecedentes de la Propuesta.	118
6.3	Justificación.	118
6.4	Objetivos.	120
6.4.1	General.	120
6.4.2	Específicos.	120
6.5	Análisis de Factibilidad.	121
6.5.1	Factibilidad Económica.	121
6.5.2	Factibilidad Técnico – Operativa.	121
6.6	Fundamentación.	121
6.7	Metodología – Modelo Operativo.	191
6.8	Administración de la Propuesta.	192
6.9	Previsión de la Evaluación.	193
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.		194
Bibliografía.		194
Lincografía.		196
ANEXOS.		197

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Clases de Pases.....	51
Cuadro N° 2. Población de Estudio.....	82
Cuadro N° 3. Operacionalización Variable Independiente.	83
Cuadro N° 4. Operacionalización Variable Dependiente.....	84
Cuadro N° 5. Plan de recolección de la Información.	85
Cuadro N° 6. Pregunta 1 Cuerpo Técnico.....	88
Cuadro N° 7. Pregunta 2 Cuerpo Técnico.....	89
Cuadro N° 8. Pregunta 3 Cuerpo Técnico.....	90
Cuadro N° 9. Pregunta 4 Cuerpo Técnico.....	91
Cuadro N° 10. Pregunta 5 Cuerpo Técnico.....	92
Cuadro N° 11. Pregunta 6 Cuerpo Técnico.....	93
Cuadro N° 12. Pregunta 7 Cuerpo Técnico.....	94
Cuadro N° 13. Pregunta 8 Cuerpo Técnico.....	95
Cuadro N° 14. Pregunta 9 Cuerpo Técnico.....	96
Cuadro N° 15. Pregunta 10 Cuerpo Técnico.....	97
Cuadro N° 16. Pregunta 1 Deportistas.....	98
Cuadro N° 17. Pregunta 2 Deportistas.....	99
Cuadro N° 18. Pregunta 3 Deportistas.....	100
Cuadro N° 19. Pregunta 4 Deportistas.....	101
Cuadro N° 20. Pregunta 5 Deportistas.....	102
Cuadro N° 21. Pregunta 6 Deportistas.....	103
Cuadro N° 22. Pregunta 7 Deportistas.....	104
Cuadro N° 23. Pregunta 8 Deportistas.....	105
Cuadro N° 24. Pregunta 9 Deportistas.....	106
Cuadro N° 25. Pregunta 10 Deportistas.....	107
Cuadro N° 26. Frecuencias Observadas Cuerpo Técnico.....	110
Cuadro N° 27. Frecuencias Esperadas Cuerpo Técnico.....	111
Cuadro N° 28. Chi Cuadrado Cuerpo Técnico.....	112
Cuadro N° 29. Frecuencias Observadas Deportistas.....	112
Cuadro N° 30. Frecuencias Esperadas Deportistas.....	113
Cuadro N° 31. Chi Cuadrado Deportistas.....	113
Cuadro N° 32. Clase de pases.....	135
Cuadro N° 33. Modelo Operativo.....	191
Cuadro N° 34. Administración de la propuesta.....	192
Cuadro N° 35. Previsión de la evaluación.....	193

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Árbol de Problemas	6
Gráfico N° 2. Red de Inclusiones Conceptuales.	18
Gráfico N° 3. Constelación de ideas de la Variable Independiente.	19
Gráfico N° 4. Constelación de ideas de la Variable Dependiente.....	20
Gráfico N° 5. Rendimiento Deportivo.....	79
Gráfico N° 6. Pregunta 1 Cuerpo Técnico.....	88
Gráfico N° 7. Pregunta 2 Cuerpo Técnico.....	89
Gráfico N° 8. Pregunta 3 Cuerpo Técnico.....	90
Gráfico N° 9. Pregunta 4 Cuerpo Técnico.....	91
Gráfico N° 10. Pregunta 5 Cuerpo Técnico.....	92
Gráfico N° 11. Pregunta 6 Cuerpo Técnico.....	93
Gráfico N° 12. Pregunta 7 Cuerpo Técnico.....	94
Gráfico N° 13. Pregunta 8 Cuerpo Técnico.....	95
Gráfico N° 14. Pregunta 9 Cuerpo Técnico.....	96
Gráfico N° 15. Pregunta 10 Cuerpo Técnico.....	97
Gráfico N° 16. Pregunta 1 Deportistas.	98
Gráfico N° 17. Pregunta 2 Deportistas.	99
Gráfico N° 18. Pregunta 3 Deportistas.	100
Gráfico N° 19. Pregunta 4 Deportistas.	101
Gráfico N° 20. Pregunta 5 Deportistas.	102
Gráfico N° 21. Pregunta 6 Deportistas.	103
Gráfico N° 22. Pregunta 7 Deportistas.	104
Gráfico N° 23. Pregunta 8 Deportistas.	105
Gráfico N° 24. Pregunta 9 Deportistas.	107
Gráfico N° 25. Pregunta 10 Deportistas	107
Gráfico N° 26. Campana de Gauss.....	110
Gráfico N° 27. Salida directa y cruzada.	124
Gráfico N° 28. Parada en un Tiempo.	125
Gráfico N° 29. Parada en dos Tiempos.	125
Gráfico N° 30. Pivotes.....	125
Gráfico N° 31. Pivot Anterior.	126

Gráfico N° 32. Pivot de Reverso.....	126
Gráfico N° 33. Triple Amenaza.....	130
Gráfico N° 34. Bote de Progresión.....	131
Gráfico N° 35. Bote de Protección.....	132
Gráfico N° 36. Bote de Velocidad.....	133
Gráfico N° 37. El Pase.	135
Gráfico N° 38. El Lanzamiento.....	136
Gráfico N° 39. Las Fintas.....	137
Gráfico N° 40. El Rebote.....	139
Gráfico N° 41. Palmeos.....	140
Gráfico N° 42. Los Bloqueos.	141

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL

TEMA: “La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua”

AUTOR: Carlos Santiago Villacís Fonseca.

TUTOR: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación nos permite determinar que la Institución principalmente en la selección de baloncesto, categoría inferior, tiene algunas falencias con respecto a la enseñanza de los fundamentos ofensivos del baloncesto, entonces para lograr la obtención y mantenimiento del rendimiento deportivo en cada uno de los deportistas con miras a alcanzar altos resultados, los procesos son problemas principales y fundamentales a los que se enfrenta el deportista y su cuerpo técnico, debido a que la planificación aplicada sea o no la adecuada para determinar los posibles resultados deportivos.

Como su propio nombre lo indica, conocer los fundamentos de un deporte es la base, es decir desde allí se debe partir para la enseñanza y la práctica del baloncesto, pero esta enseñanza debe muy bien planificada y contener ejercicios adecuados para que los deportistas no consideren aburrido este deporte, y les fascine y lo practiquen con gusto.

La preparación de los deportistas y la elevación de su nivel a la hora de los entrenamientos están condicionadas a muchos factores, uno de los principales es el auto – control, ya que este deporte es de unión y trabajo en equipo más que todo, por lo mismo se necesita un rendimiento deportivo muy elevado para su práctica y desarrollo óptimo como equipo.

Palabras claves: Determinar, falencias, enseñanza, fundamentos, rendimiento, resultados, procesos, deportista, adecuada, deporte, práctica, preparación.

INTRODUCCIÓN

El deporte actual afronta nuevos retos, ya que exige más aciertos que desaciertos en donde el deportista debe considerar a los fundamentos ofensivos del baloncesto el pilar fundamental para que su aprendizaje sea significativo, sin embargo a la hora de los entrenamientos se debe tener en cuenta que los ejercicios tengan coherencia y sean los más adecuados para que evolucione como deportista mismo.

Para aprender a jugar un deporte lo principal es conocer sus fundamentos y su mecánica de cada uno de los ejercicios al momento de practicarlo, cuando es adecuada la aplicación de ejercicios, metodologías al momento de los entrenamientos al deportistas le va a permitir que domine muy bien sus técnicas, sus habilidades y así pueda realizar el juego en conjunto y perfeccione en situaciones reales de juego.

En la actualidad implica una deserción de los deportistas, ya que se mantiene una aplicación tradicional, empírica, rutinaria de los fundamentos ofensivos del baloncesto a la hora de practicarlos.

Esta investigación está orientada a la formación del cuerpo técnico y deportistas para que conozcan la forma correcta de cómo aplicar cada uno de los fundamentos ofensivos del baloncesto a la hora de practicar junto a sus deportistas, en tal sentido se ha visto la necesidad de Diseñar un manual de ejercicios adecuados que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO I

El problema, se sintetiza la problemática y el procedimiento con el que se desarrolla la investigación, abarcando la contextualización a nivel macro, meso y micro del problema, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, se plantea el problema, las

Interrogantes del problema, las delimitaciones, la justificación y los objetivos generales y específicos.

CAPÍTULO II

El marco teórico; se señalan los Antecedentes Investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones conceptuales, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías fundamentales que sustenta la investigación y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de las variables.

CAPÍTULO III

La metodología; el enfoque, la Modalidad básica de la investigación, el nivel o tipo de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las Variables, el plan de recolección de la información y el procesamiento y análisis de la información obtenida.

CAPÍTULO IV

Análisis e interpretación de resultados, se presentan los resultados obtenidos luego de la aplicación de la encuesta a deportistas y al cuerpo técnico, en donde se elaboraron los cuadros y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPÍTULO V

Comprende las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO VI

La propuesta: Es la solución al problema que se presentó, se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, los Objetivos, la Factibilidad, la Fundamentación, el Modelo Operativo, la Administración y la Previsión de evaluación.

Finalmente enunciamos la bibliografía, la lincografía que se ha utilizado como referencia en este trabajo de investigación, así como los anexos respectivos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema.

“La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua”

1.2 Planteamiento del problema.

1.2.1 Contextualización.

A nivel mundial.

Según Pérez, J. (2005). Menciona que el baloncesto es un deporte que en las últimas décadas se ha transformado en un deporte colosal por excelencia. Los primeros antecedentes de este deporte datan del año 700 AC., en la cultura azteca, donde se practicaba un juego extremadamente bárbaro, que consistía en introducir la cabeza de un animal pequeño, dentro del agujero de un aro de piedra.

García, J. (2000). Manifiesta que el baloncesto lo invento el canadiense James Naismith en 1891. Simplemente con dos viejos cestos para melocotones, un balón, 18 jugadores y 13 rudimentarias reglas. En España se difundió gracias al padre Eusebio Millán sobre 1921.

Siendo el baloncesto un deporte de práctica bajo techo, fue una gran ventaja de la que sacaron provecho para impulsar esta excelente idea. Durante la época de invierno era demasiado crudo realizar deportes al aire libre como el béisbol y el fútbol americano, por lo que la necesidad de realizar una actividad para la materia

de Educación física se hizo cada mes mayor. Deportistas y Entrenadores deberán tomar conciencia para poner en práctica todo lo observado.

A diferencia del deporte actual, en la antigüedad este deporte iba unido a su cultura y a su religión, el equipo ganador podía sacrificar al capitán del equipo perdedor, que es un juego de vida o muerte sin un periodo de tiempo definido, podía durar varios días.

A nivel Nacional.

Wissel, H. (2002). Refiere que en la actualidad el Baloncesto es el deporte que se ha desarrolla con más rapidez en el Ecuador. Entre los principales motivos tenemos:

- El baloncesto es un deporte de espectáculo tremendamente popular, en especial gracias a la trasmisión de la televisión.
- La naturaleza misma del juego despierta el interés de la gente. Ahora se juega tanto en lugares cerrados como al aire libre en cualquier fecha del año.
- El baloncesto es para todos, a pesar de ser un deporte extremadamente juvenil con mayor participación de adolescentes de sexo masculino, es practicado por ambos sexos, con independencia de la edad y la estatura, así como minusválidos, incluso los que utilizan sillas de ruedas.
- La competición es única, porque se pueden introducir modificaciones fácilmente.
- El baloncesto se puede jugar en solitario.

El baloncesto en el país cada vez tiene más fanáticos, debido a la Organización de la liga Nacional de Baloncesto, campeonatos entre los cantones y con el apoyo del Ministerio del Deporte.

En la unidad Educativa BOLÍVAR.

Se ha podido observar algunas falencias en el equipo de Baloncesto. Esto se debe por la inadecuada aplicación, metodologías en los fundamentos ofensivos en

donde se pierde grandes avances con los deportistas por falta de apoyo a este deporte que se ve abandonado teniendo prioridad a otros, por lo que docentes y autoridades deberían prestar más atención a este deporte que les gusta a niños, jóvenes y adultos.

Hay que tomar acciones rápidas para que los seleccionados con el apoyo del cuerpo técnico, puedan mantenerse actualizados en reglas, métodos, sistemas, tácticas, y así vayan mejorando el rendimiento deportivo haciendo énfasis en los fundamentos ofensivos del baloncesto como la herramienta de capacitación para lograr los objetivos planteados y requeridos por la institución.

1.2.2 Árbol de problemas.

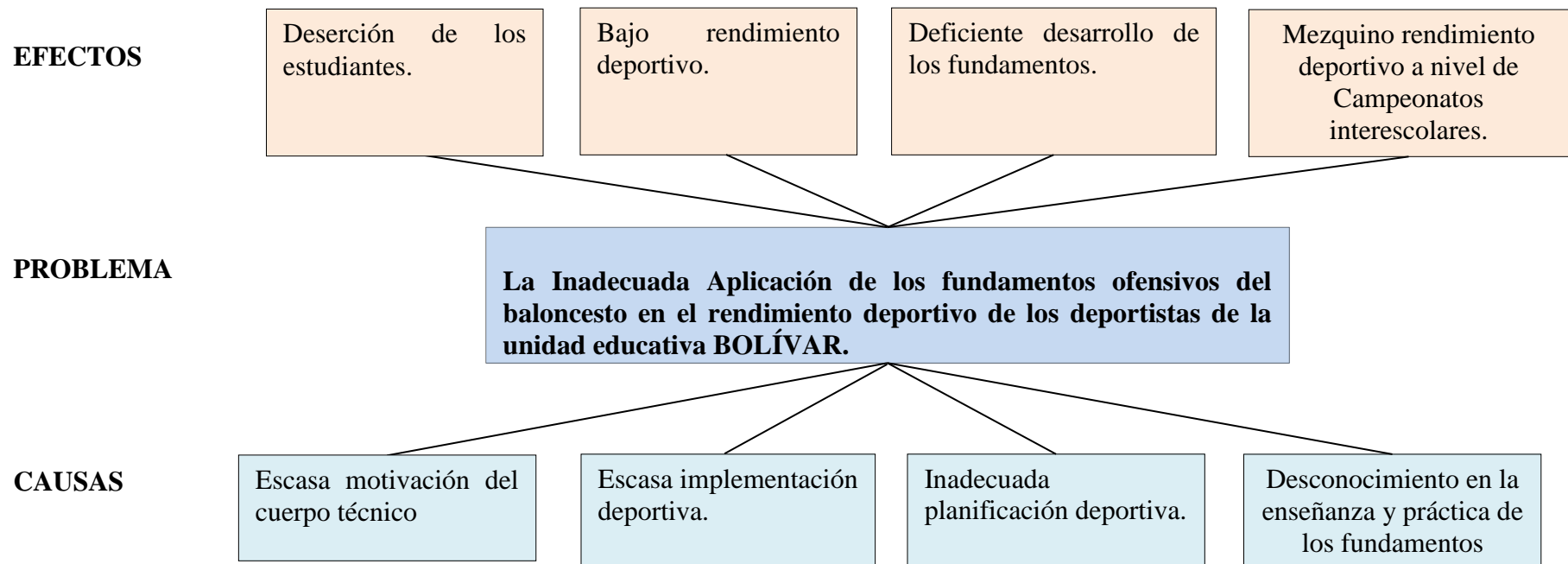


Gráfico N° 1. Árbol de problemas
Elaborado por: Santiago Villacís

1.2.2.1 Análisis crítico.

Causas – Efectos:

En un equipo de baloncesto jamás debe existir una escasa motivación por parte del cuerpo técnico porque ellos aprenden de ellos y viceversa, también les puede ayudar para aplicar estrategias cognitivas, lo que le va a permitir desarrollar su potencial de aprendizaje y estar conscientes del proceso arduo que se está llevando a cabo.

La deserción de los estudiantes se da porque el cuerpo técnico no les da la suficiente confianza de jugar o no les brinda la oportunidad necesaria para que hagan las cosas excelentes por lo que se encuentran sin ganas de jugar y a lo mejor abandonar el equipo.

La escasa implementación deportiva no permitirá que los deportistas puedan sobrellevar adelante su trabajo como equipo y sobre todo en cada uno de sus entrenamientos puedan desarrollar sus habilidades en situaciones reales de juego por lo que cada jugador le corresponde practicarlos a diario para una mejor ejecución todo esto le conlleva a perder muchas oportunidades de favorecer al equipo.

El bajo rendimiento deportivo ocasiona los resultados negativos, esto se da porque en el cuerpo técnico no hay la suficiente confianza o carácter para llevar a crecer como equipo y a los deportistas les permite hacer lo que cada uno quiera o mejor que se haga los denominados grupos y se pongan en contra del equipo.

La inadecuada planificación deportiva no le favorecerá al equipo a surgir sino más bien a que fracasen de forma rápida, el no seguir de una manera sistemática y progresiva ocasionará aprendizajes empíricos en su evolución como deportistas y tampoco conseguir el objetivo deseado como sería un campeonato.

El deficiente desarrollo de los fundamentos ofensivos de baloncesto se produce en los deportistas porque existe una inadecuada planificación deportiva por parte del cuerpo técnico, ya que en esta parte es muy importante para su desarrollo y formación en cada uno de los deportistas.

El desconocimiento en la enseñanza y práctica de los fundamentos ofensivos del baloncesto, va a influir muchísimo en los deportistas, porque si no poseen las bases y si el cuerpo técnico no está en la capacidad de guiarles correctamente cómo debe ser, van a tener muchísimos problemas para salir adelante en la disciplina y obtener posteriores resultados.

Un Mezuino rendimiento deportivo a nivel de Campeonatos interescolares se debe por la falta de organización por parte de todos los profesores en el área de cultura física, que a los deportistas no les dan la oportunidad de seguir preparándose y también tiene que ver con la poca realización de eventos deportivos en la Institución los mismos que nos llevarán a buscar soluciones a corto plazo.

1.2.3 Prognosis.

La inadecuada aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en los deportistas hará que ellos se desenvuelvan de manera poco útil.

De no darse un cambio en el cuerpo técnico y en el área principalmente en la disciplina de baloncesto, no habrá prospectos para el futuro tampoco no se podrá aplicar una metodología adecuada en el proceso enseñanza - aprendizaje de los fundamentos ofensivos del baloncesto.

A través de esta investigación se pretende que en un futuro no muy lejano los deportistas lleguen a ser grandes quienes serán los máximos representantes del cantón y de la provincia los mismos que puedan ser los precursores de esta disciplina, para que la institución sea una de las primeras en formar excelentes deportistas y de calidad.

1.2.4 Formulación del problema.

¿Cómo la aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto incide en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua?

1.2.5 Preguntas Directrices.

¿Cómo se aplican los fundamentos ofensivos del baloncesto en la selección, categoría inferior de la Unidad educativa BOLÍVAR?

¿Considera que el bajo rendimiento deportivo se debe a la poca realización de juegos internos de baloncesto?

¿Qué alternativas de solución sería la adecuada para mejorar la aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad educativa BOLÍVAR?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.

Campo: Entrenamiento Deportivo.

Área: Baloncesto.

Aspecto: Fundamentos ofensivos del baloncesto – Rendimiento deportivo.

Lugar: Unidad Educativa BOLÍVAR.

Tema: “La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua”

Delimitación espacial:

Unidad Educativa BOLÍVAR.

Delimitación Temporal:

En el periodo comprendido entre septiembre 2014 a Julio 2015

1.3 Justificación.

Este proyecto permitirá que los estudiantes de la selección de baloncesto categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR, tengan un **conocimiento profundo** de lo que son los fundamentos ofensivos del baloncesto, para lo cual es necesario tener una gran enseñanza de dichos ejercicios para una aplicación adecuada. Con el desarrollo de este proyecto se **beneficiará** la niñez que practica la disciplina de baloncesto en el club BOLÍVAR.

La presente investigación es **importante** en el desarrollo de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de los estudiantes, ya que en la actualidad a nivel del cantón Ambato y de la provincia de Tungurahua es necesaria tener una gran disciplina y dedicación para obtener un buen rendimiento deportivo.

La presente investigación tiene como **impacto principal** elevar el prestigio de la Institución al aumentar su competitividad con los mejores seleccionados del plantel, cuya motivación los llevara al triunfo.

Esta investigación es **pertinente** y **sustentable** de realizarse pues existe el suficiente material bibliográfico, infraestructura adecuada y la colaboración por parte de los involucrados en el proyecto como son: los deportistas del Club, el proponente y el Cuerpo técnico.

Será **favorable** para que los deportistas establezcan relación de amistad, compañerismo, entre todos y cada uno de ellos. La **visión** de este trabajo de investigación será ver que los deportistas dentro de los próximos cinco años destaquen en los diferentes torneos a nivel del cantón y la provincia y así demuestren el dominio de los fundamentos ofensivos del baloncesto y tengan la oportunidad de convertirse en los nuevos talentos.

Es de **interés** ya que con el desarrollo de este proyecto los deportistas desarrollarán cada una de sus cualidades y destrezas dentro de situaciones reales de juego.

1.4 Objetivos.

1.4.1 General.

- Investigar la incidencia de la aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del Cantón Ambato provincia de Tungurahua.

1.4.2 Específicos.

- Determinar la aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

- Analizar el rendimiento deportivo de la selección de baloncesto, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

- Diseñar un manual de ejercicios adecuados que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos.

Luego de realizar varias investigaciones en la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de ciencias Humanas y de la Educación, el Internet y algunos libros se encontraron unos trabajos similares en lo que respecta a los Fundamentos Técnicos del baloncesto en el Rendimiento Deportivo, por lo que el presente trabajo investigativo es único y se está poniendo a consideración de los lectores en el Área de Cultura Física de la Institución.

Tema:

“LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA DISCIPLINA DE BALONCESTO. INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PRÁCTICAS DOCENTES JORGE ISAAC ROBAYO DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA”

Autor: BRAVO NOBOA OSWALDO JHONSON

Año: 2009 - 2010

Conclusiones:

- No conocen mucho de los fundamentos básicos del baloncesto.
- No hay interés por parte del personal docente en fomentar la práctica del baloncesto.
- No existe el implemento necesario.

Tema:

“LOS FUNDAMENTOS DEL MINI-BASQUETBOL PERMITEN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS, EN LOS NIÑOS DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA MERCEDARIA “SAN PEDRO PASCUAL”

Autor: ANGEL ACEVEDO.

Año: 2008 - 2009

Conclusiones:

- El Mini-basquetbol junto con una adecuada nutrición desarrolla habilidades y destrezas en los niños del séptimo año de la Unidad Educativa Mercedaria “San Pedro Pascual” que lo practicarán con una adecuada enseñanza en base de estímulos.

- El entrenamiento continuo faculta al niño habilidades y destrezas en la práctica con técnica del mini-básquetbol al ser parte de una rutina enriquecedora que lo mantiene saludable y competitivo dentro del ámbito deportivo.

- Una adecuada infraestructura incentiva la práctica del Mini-basquetbol ya que estimula su sentido visual y facilidad en el manejo del balón.

Tema:

“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE PERSONAS CON DÉFICIT AUDITIVO DE LOS NOVENOS AÑOS DEL INSTITUTO DR.CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

Autora: Mariela Eugenia Vela Tubón.

Año: Junio 2011-Octubre 2011.

Conclusiones:

- La falta de capacitación respecto a fundamentos técnico deportivos del baloncesto en el personal docente de Cultura Física de la Institución, ha contribuido al desinterés de los estudiantes por el deporte competitivo. Excluyéndolos de participar en campeonatos intercolegiales.
- El Instituto Camilo Gallegos dispone de recursos económicos muy limitados por parte del gobierno, esto genera que los docentes del área de cultura física sean se cierta forma empíricos, esto genera varias consecuencias por ejemplo que la materia de Cultura Física sea impartida por profesores de otras áreas.
- Todos los chicos y adolescentes se caracterizan por su optimismo de superación y dedicación para no estancarse en el proceso educativo, deportivo, laboral, social y familiar. Muchas veces los aspectos deportivos se ven truncados por la carencia de apoyo de autoridades, maestros y muchas veces incluso de los mismos padres que tienden a sobre protegerlos.

2.2 Fundamentación filosófica.

Esta investigación está fundamentada en el paradigma Crítico - Propositivo. Es Crítico por qué hacemos un análisis de la realidad de este problema en el establecimiento educativo, y nuestro propósito es mejorar la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección de Baloncesto.

2.2.1 Fundamentación axiológica.

Fomentar en los estudiantes la práctica de los valores como la responsabilidad, puntualidad, compañerismo y solidaridad.

2.2.2 Fundamentación sociológica.

Que los conocimientos que han adquirido los deportistas sea un aporte para la sociedad y la misma institución educativa.

2.2.3 Fundamentación psicológica.

Crear un deportista con una mentalidad triunfadora y ser capaz de superar muchos obstáculos que se le puedan presentar.

2.3 Fundamentación legal.

LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN.

Título I

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,

e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

Título II

DE LA ORGANIZACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

CAPÍTULO I

NORMAS GENERALES

Art. 7.- El sistema nacional de cultura física comprende las actividades de educación física, deportes y recreación en los niveles formativos, alto rendimiento y profesional. Se desarrolla por los organismos e instituciones de los diferentes subsistemas y su estructura es la que deviene de la presente.

Art. 9.- Las actividades deportivas recreativas están constituidas por: el deporte estudiantil, cantonal, parroquial, comunitario y barrial; universitario y politécnico, militar y policial; y, el de grupos especiales.

Art. 10.- Las actividades deportivas escolares y colegiales serán dirigidas por la Federación Deportiva Nacional Estudiantil (FEDENAES) y por las filiales en cada provincia de acuerdo a sus estatutos y reglamentos, en concordancia con los planes y programas del Ministerio de Educación y Culturas y en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

CAPÍTULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 12.- Deber de las y los ciudadanos.- Respetar las regulaciones dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación.

2.4 Categorías fundamentales.

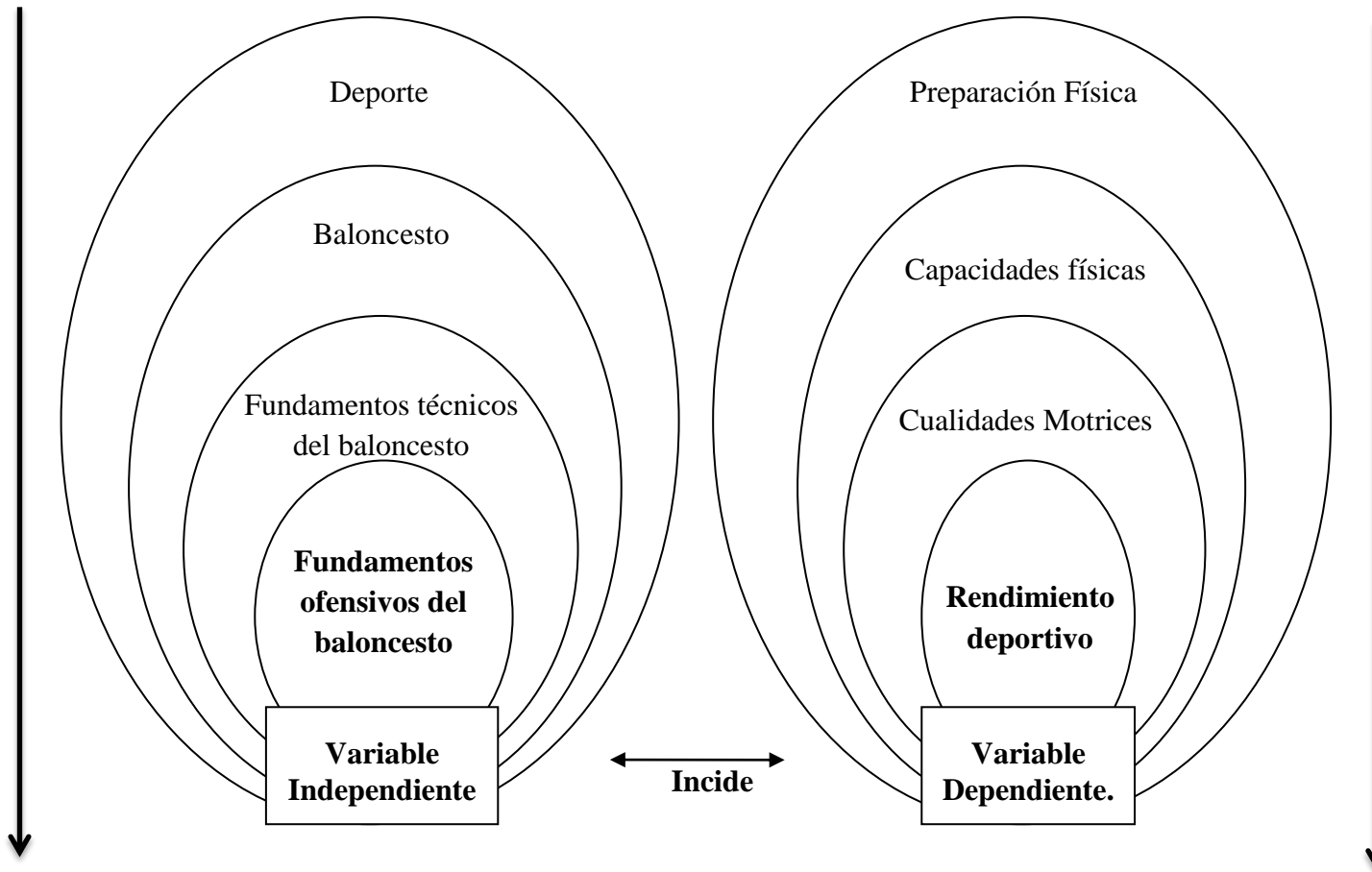


Gráfico N° 2. Red de Inclusiones Conceptuales.
Elaborado por: Santiago Villacís.

2.4.1 Constelación de ideas. Fundamentos ofensivos del baloncesto.

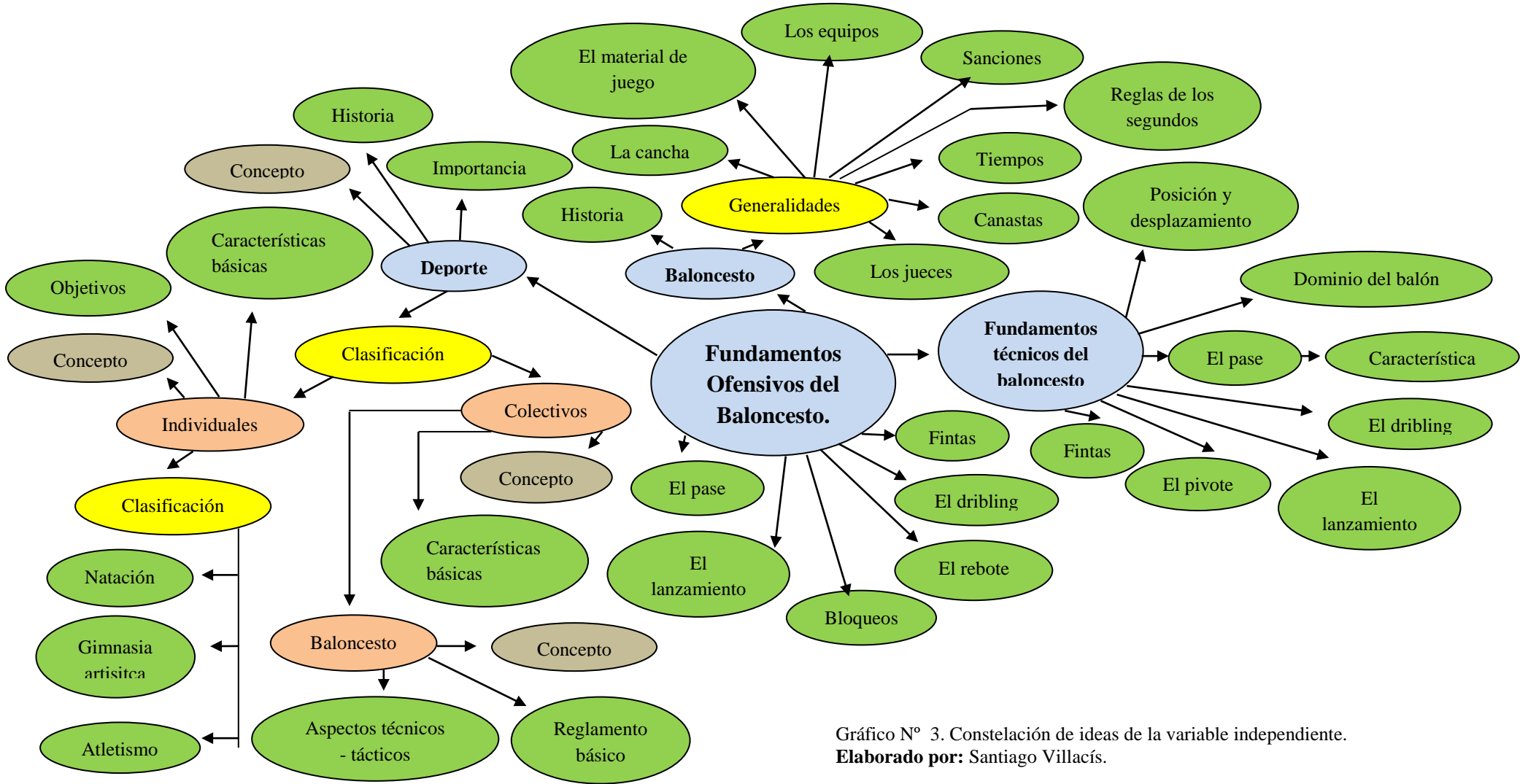


Gráfico N° 3. Constelación de ideas de la variable independiente.
Elaborado por: Santiago Villacís.

2.4.2 Constelación de ideas. Rendimiento deportivo.

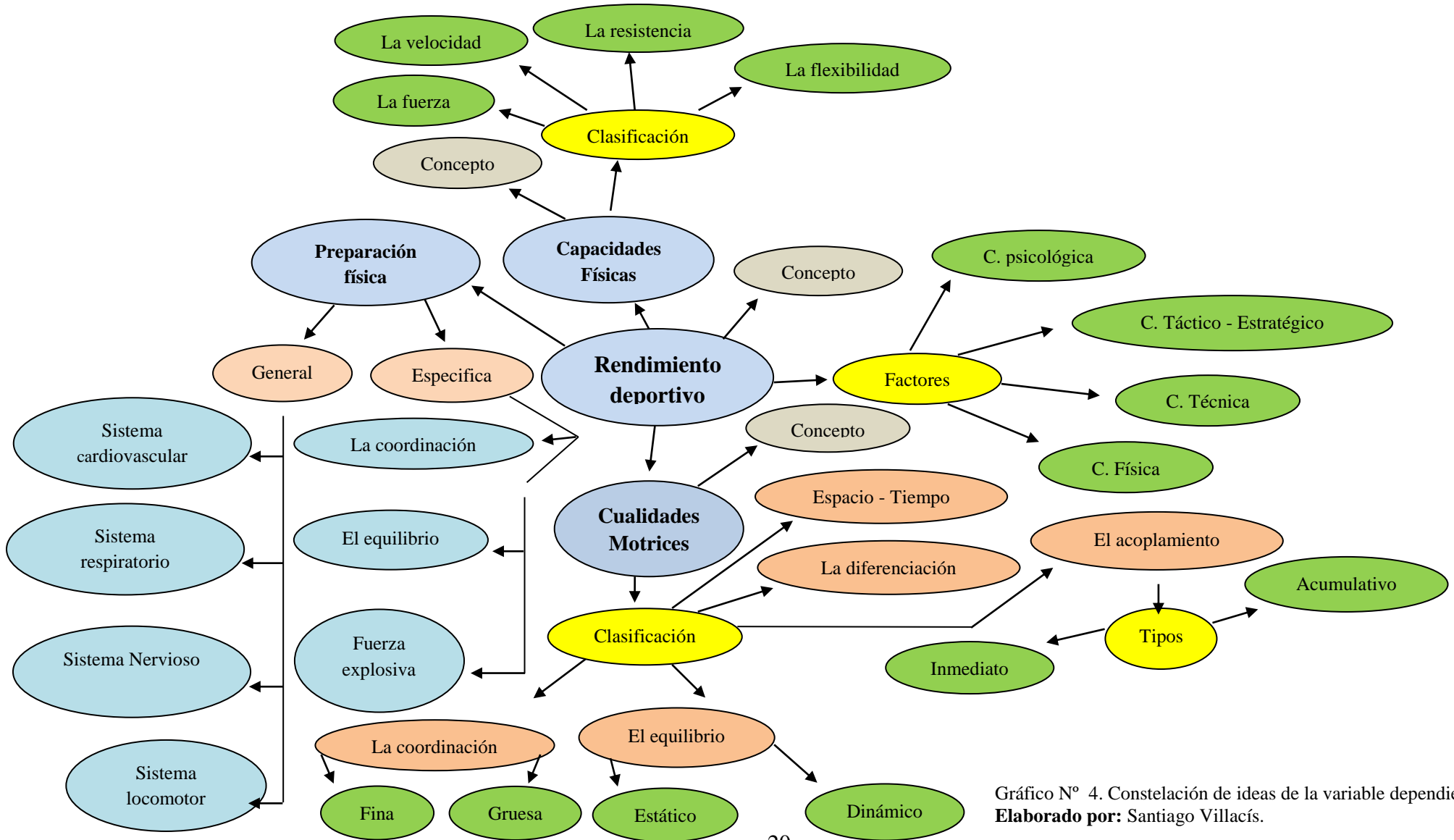


Gráfico N° 4. Constelación de ideas de la variable dependiente. Elaborado por: Santiago Villacís.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE. FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO

DEPORTE – Historia.

Deporte en las sociedades más primitivas. Según Rodríguez, V. (2010). En General, cuando los historiadores quieren comprender como Vivian nuestros antepasados más remotos suelen fijarse en el modelo de vida de los australianos o en el de los esquimales. Se considera que los aborígenes australianos serian descendientes de los habitantes que hace 25.000 años poblaban este continente. Se trata de una sociedad fundamentalmente cazadora- recolectora, sus actividades cotidianas variaba en cuanto a sus formas dependiendo del grupo o tribu. Cuando practicaban deporte solían dividirse en dos grupos, uno de jóvenes y otro de adultos, y competían entre ellos. Esta división permitía a los adultos mantenerse en forma y a los jóvenes aprendían adoptar actitudes más serias y responsables como las que observaban en los ancianos.

Existen utensilios y estructuras que sugieren que los chinos realizaron actividades deportivas ya en el año 4000 a. C. La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los emperadores indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Antiguo Egipto. Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní de Zourkhaneh están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa. Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.

Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Los deportes se convirtieron en una parte tan importante de su cultura que los griegos crearon los Juegos Olímpicos, una competición que

se disputó desde el año 776 a. C. hasta el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego.

Los **deportes** han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información.

Concepto de Deporte.

Según Alcoba, A. (2001). Es considerado como la magnificación del juego, expresada por la constante repetición de los ejercicios, a fin de conseguir la perfección física, técnica y táctica de jugador. Ello significa que si la práctica en el juego natural, en el deporte se produce una vez que han sido analizadas las variables que pueden proporcionar un mejor rendimiento del jugador en la práctica del juego.

Características.

Según Hernández, J. (2005). Menciona que el deporte nació como ejercicio físico, con una finalidad de recreación y pasatiempo, a lo largo de su devenir histórico ha ido incorporando y caracterizando, hasta llegar a lo que es en la actualidad.

- Situación motriz.
- Juego, participación voluntaria.
- Competición.
- Reglas.

Clasificación.

Según Hernández, J. (2005). Refiere que es un factor que nos permite tener una mayor comprensión de los contenidos y de las relaciones entre los distintos grupos de deportes.

Los deportes individuales.

Según Alcoba, A. (2001). Indica que es el propio deportista quién compite contra sí mismo, sin necesidad de establecer sentimientos de rivalidad o enfrentamiento, si mejora se alegra, si no supera sus propias marcas, intentará conseguir en próximas ocasiones.

Características básicas de los deportes individuales.

- El carácter competitivo se centra fundamentalmente en la superación de uno mismo.
- Valoran y ponen de manifiesto el nivel individual, facilitando de esta forma el conocimiento de uno mismo ¡La autovaloración personal!
- Exigen una gran complejidad en el funcionamiento del mecanismo de ejecución.
- La eficacia en su realización depende en gran medida del nivel alcanzado en dos aspectos: el dominio técnico y las cualidades físicas.
- Aparecen en alguno de ellos la utilización de objetos o instrumentos de cierta complejidad.

Aspectos tácticos de los deportes individuales.

Concepto.- La táctica constituye el modo de pensado, racionalizado, económico y planificado de competir. La táctica enriquece la competición con la cultura intelectual y conduce con mayor eficacia a la victoria.

Se pueden distinguir tres fases:

- 1. Percepción y análisis:** El deportista capta una serie de estímulos visuales, auditivos, etc. y los analiza.
- 2. Decisión:** El deportista elige una respuesta. Esto se conoce como el pensamiento táctico.
- 3. Ejecución:** Dar una solución motriz o práctica. La ejecución final depende del tiempo de percepción del que dispongamos, del pensamiento táctico, de la condición física que posea y el nivel de habilidad que se posea.

Los objetivos de la táctica en los deportes individuales se centran en:

- Distribuir racionalmente las fuerzas a lo largo de la competición.
- Realizar acciones para conseguir ventaja.
- Responder a las acciones del rival.

Aspectos reglamentarios de los deportes individuales.

Marco general de la competición: Incluye las características del espacio como dimensiones, líneas y zonas de competición. Los instrumentos que se utilizan con sus dimensiones, peso, características específicas de cada uno. Las señales de los jueces, los sistemas de medición.

La validez de la técnica: El reglamento señala la validez de los gestos utilizados por los deportistas, como por ejemplo en el lanzamiento de peso, la prohibición de separar el peso del cuello en su lanzamiento.

Los sistemas de medición: Son los procedimientos utilizados para valorar los resultados, diferenciándose entre sistemas objetivos (medición con cronómetros u otros aparatos), y los sistemas subjetivos (según la interpretación de los jueces).

Clasificación de los deportes individuales.

Existen muchos deportes individuales, aunque no todos son fáciles de practicar en la asignatura de Educación Física. Por esta razón a continuación se detalla en forma general algunos ejemplos:

- Natación.
- Gimnasia artística deportiva.
- Atletismo.

Los deportes colectivos.

Según Alcoba, A. (2001). Menciona que: Son aquellos en los que el deportista practica como juego que como aspecto físico de mejora intensa, efectuando a realización de esta práctica de forma competitiva. Un equipo se enfrenta a otro en la búsqueda de un mismo objetivo. Los deportes colectivos no se pueden practicar sin la presencia de dos equipos, para que el juego pueda producirse, la confrontación entre dos grupos por la disputa por la victoria, dentro de las reglas que delimitan el desarrollo del juego o deporte.

Características de los deportes colectivos.

Implican informaciones muy variadas y por lo tanto exigentes con el mecanismo de percepción e igualmente necesitan decisiones rápidas elegidas entre una gran cantidad de posibilidades, al tiempo que los factores o mecanismos de ejecución son decisivos a la hora de conseguir los objetivos. Esta implicación tan importante de los tres mecanismos transforma este tipo de deportes en actividades complejas.

Aspectos técnicos de los deportes colectivos.

- Mejora de las cualidades físicas básicas.
- Creación de automatismos.

- Adaptación a las características del sujeto (individualización en función de la edad, sexo, condición física, biotipología.) y a las características del adversario (emplear la mejor técnica en cada momento).

Aspectos tácticos de los deportes colectivos.

- Distribuir racionalmente las fuerzas a lo largo de la competición.
- Realizar acciones para conseguir ventaja.

La táctica en este tipo de deportes puede ser ofensiva o defensiva, hay que distinguir ambas situaciones y elegir la opción técnica más apropiada para cada caso.

Aspectos reglamentarios de los deportes colectivos.

El reglamento en los deportes colectivos va evolucionando constantemente, ya sea por tratarse de un deporte de reciente aparición o por su popularización a través de los medios de comunicación, como ha ocurrido en el caso del voleibol (aparición del libero, cambio en la puntuación), en fútbol (el cuarto árbitro, el uso de comunicación interna entre árbitros, las cesiones al portero), en baloncesto (la duración de un partido ahora se divide en cuatro cuartos), en fútbol sala (el saque del portero, posibilidad de jugar con cinco jugadores haciendo uno la función de portero, los saques de banda o corner ahora se hacen con el pie).

Clasificación de los deportes colectivos.

El baloncesto.

Según Castaño, J. (2006). Manifiesta. Que es un deporte colectivo de invasión y de cooperación/oposición que consiste en lograr más canastas que el equipo contrario.

Didáctica aplicada a los deportes colectivos.

Consideraciones generales.

Educativa.- Este ocupa un espacio fundamental en la escuela, debe ser el objetivo primordial en el ámbito docente.

Recreativa.- Debe estar unida a la educación, pues posibilita un acceso fácil a todos e inculca la práctica de actividades físico – deportivas de cara a la ocupación del tiempo libre y el ocio.

De rendimiento o de elite.- Esta faceta es muy selectiva y por eso hace que pocos tengan acceso a ella. Nunca debe buscarse en el ámbito educativo.

Factores que intervienen

En el proceso de enseñanza – aprendizaje juega un papel fundamental:

- El alumno.
- El profesor.
- Los contenidos.

En todo proceso de aprendizaje se debe tener presente que el deportista experimenta cambios en una triple dimensión.

- Dimensión cognitiva.
- Dimensión motriz.
- Dimensión afectiva.

Además se debe tener presente que dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje juegan un papel muy importante la motivación y la metodología aplicada.

La motivación.- Es una fuerza interior que contribuye a aprender con mayor eficacia.

- Determina que la actividad se desarrolle en un ambiente de alegría.
- El deportista evite situaciones de inseguridad y frustración.

La metodología.

- Métodos tradicionales, centrados en el profesor.
- Métodos activos, centrados en el alumno.
- Métodos globales, aprendizajes en su totalidad.
- Métodos analíticos, aprendizajes por partes.

Los **aspectos técnicos** más relevantes son:

Técnica individual de ataque: dominio y manejo del balón, la posición de triple amenaza (posición básica de ataque en baloncesto), las paradas, los cambios de dirección, el pase, el tiro, etc.

Técnica individual defensiva: la posición básica defensiva, los desplazamientos defensivos, el rebote, los taponos, etc.

Técnica colectiva de ataque: los bloqueos, pantallas, continuaciones, etc.

Técnica colectiva defensiva: ayudas, traps (o dos contra uno), etc.

Los **aspectos tácticos:**

Táctica individual ofensiva: consiste en la decisión del jugador de qué, cuándo y cómo emplear el fundamento.

Táctica individual defensiva: se decide aplicar un fundamento u otro, su momento, etc.

Táctica colectiva ofensiva: corresponde a las principales formas de buscar canasta mediante el contraataque o el ataque posicional.

Táctica colectiva defensiva: son las principales formas de evitar canasta como la defensa en zona, individual, mixtas, el balance defensivo, etc.

El **reglamento básico** habla también de:

El terreno de juego: es un rectángulo de 28 x 15 metros, dividido en dos mitades.

La canasta se sitúa a 3,05 metros de altura.

El tiempo de juego: cuatro cuartos de diez minutos.

Los equipos: están formados por doce jugadores, de los cuáles cinco están en la pista jugando.

Las normas: no dar más de dos pasos sin botar (pasos), no reanudar el bote de balón (dobles), el número de faltas de un jugador (cinco), las reglas de los tres, cinco, ocho y veinticuatro segundos, etc.

BALONCESTO.

Según Tous, J. (2002). Refiere que un partido de baloncesto se disputa entre dos equipos de cinco jugadores cada uno. Cada equipo tiene como objetivo introducir el balón dentro de la canasta de adversario e impedir que se apodere del balón o que este enceste. El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado, picado, robado o botado en cualquier dirección dentro de los límites de la cancha fijados.

Historia del baloncesto.

Según Tous, J. (2002). Menciona que el primer partido de baloncesto lo jugaron 9 contra 9 (solo había 18 alumnos en la clase del profesor Naismith), siendo el resultado de 1 a 0. Más tarde más alumnos y profesores llegaron a disputar un partido de 50 contra 50. Naismith se dio cuenta de que se había olvidado, en las primeras 13 reglas de establecer un número de jugadores. No fue hasta 1896 cuando se disputo el primer partido con el sistema de 5 contra 5, aunque el número de jugadores dependía de las dimensiones del campo de juego.

James consideró crear un nuevo juego que se pudiera jugar bajo techo y en espacios reducidos. Luego de pasar algunos meses estudiando otros deportes

existentes y adoptando lo más atractivo de cada uno, Naismith logro establecer una serie de requisitos que debería tener este nuevo deporte:

Afinidad por el Balón, fácil de aprender, que pudiera ser jugado en cualquier terreno, ataque permanente de la meta, que hubiera un balance entre el ataque y la defensa y no fuera un deporte agresivo.

El primer juego de baloncesto oficial fue jugado en el gimnasio de YMCA el 20 de enero de 1892. En 1894 se estableció el tiro libre; en 1897 se reglamentan cinco jugadores por equipo y en 1904 se definió el tamaño de la cancha.

El baloncesto femenino comenzó en 1892 en la universidad de Smith cuando Senda Berenson, profesora de educación física, realizo algunos cambios a las reglas de James para ajustarlos a las mujeres. El primer partido oficial fue jugado en Estados Unidos en 1893.

El baloncesto se difundió rápidamente por todos los Estados Unidos y Canadá y ascendido a categoría Olímpica en 1936. El deporte a nivel mundial está regulado por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA) y se realizan campeonatos cada cierto tiempo.

Generalidades del baloncesto.

Según Pérez, J. (2005). El baloncesto es un deporte que en las últimas décadas se ha transformado en un deporte colosal por excelencia, al igual menciona que es un juego de acción rápida. Se practica entre dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo del juego es obtener más puntos que el equipo contrario en un tiempo dado, anotando puntos al introducir el balón en el cesto del otro equipo. Se trata de impedir a su vez que el adversario entre en posesión de la pelota y enceste.

La pelota puede ser pasada, tirada, golpeada, rodada o botada en cualquier dirección, en sujeción las reglas propias del juego. El partido consta de 4 periodos de 10 minutos cada uno y con un descanso de 10 minutos.

El reglamento oficial de la F.I.B.A (Federación internacional del básquetbol amateur) prohíbe explícitamente el empate, por lo cual en ese caso se juega una o más prórrogas de cinco minutos cada una hasta que se logre una victoria.

Cancha de baloncesto

El terreno de juego es una superficie rectangular, libre de obstáculos con unas dimensiones de 28 x 15 m, medidas desde el borde interior de las líneas de demarcación. La línea de demarcación tendrá un grosor de 5 cm. El piso del campo ha de ser duro, de cemento o Parquet (madera).

La cancha puede ser al aire libre o cerrado; en caso de ser bajo techo, éste deberá tener una altura de 7 m como mínimo. Si se utiliza luz artificial, la cancha debe quedar uniformemente iluminada y la colocación debe ser hecha de manera que las luces no entorpezcan la visión del jugador al encestar.

Las líneas que limitan la cancha deben ser bien definidas y estar a distancia mínima de 1 m de cualquier obstáculo. Las líneas longitudinales se denominan líneas laterales y las líneas que delimitan el ancho de la cancha líneas de fondo.

La distancia mínima entre las líneas de la cancha y los espectadores deben ser de 2 m. El círculo central, marcado en el centro terreno, tiene un radio de 1,80 m medido al borde exterior de la circunferencia.

Desde el punto medio de las líneas laterales se marca una línea central, paralela a las líneas de fondo, que se extiende 15 cm por fuera de cada línea lateral.

Se llama pista delantera de un equipo a la parte de la cancha comprendida entre la línea de fondo (detrás del cesto del equipo contrario) y el borde más próximo a la línea central.

La línea de tiro libre es paralela a la línea de fondo. Tiene una longitud de 3,60 m y su borde más distante está a 5,80 m del borde interior de la línea de fondo. El punto central de la línea de tiro libre está alineado con los puntos centrales de la línea de fondo.

Se llama área restringida aquellos espacios dentro de la cancha limitados por la línea de fondo, las líneas de tiro libre y las líneas que parten de la línea de fondo. Los bordes exteriores de estas áreas están a 3 m de los puntos centrales de las líneas de fondo, terminando en el mismo punto donde terminan las líneas de tiro libre.

Los espacios (a lo largo de los pasillos de tiro libre) que ocupan los jugadores para los tiros libres se marcan de la siguiente manera:

1. El primer espacio está a 1,80 m del borde interior de la línea de fondo, medido a lo largo de la línea lateral del pasillo de tiros libres. Tiene un ancho de 85 cm.
2. El segundo espacio es adyacente al primero, también con un ancho de 85 cm.
3. Las líneas que marcan estos espacios miden 10 cm de largo y son perpendiculares a la línea lateral del pasillo de tiros libres. Dentro de las áreas restringidas se traza semicírculos pero con líneas discontinuas.

El material de juego.

Dentro del baloncesto existen ciertos materiales indispensables para el juego, entre los que se encuentran:

Los tableros.

Tous, J. (2002). Describe que los dos tableros deben estar fabricados de un material transparente adecuado, contruidos de una sola pieza, con el mismo grado de rigidez que los tableros de madera dura y tener un grosor de 3cm. En ellos se fijan las cestas. Su medida horizontal es de 1,80 m y la vertical 1,20 m. Los

tableros se colocan rígidamente formando un ángulo recto con el piso de la cancha, centrados e introducidos 1,20 m en el terreno de juego. Sus bordes inferiores están a 2,90 m sobre el nivel del suelo.

Los apoyos son de colores vivos, acolchonados para prevenir lesiones y situados a una distancia mínima de 40 cm de las líneas de fondo por fuera del terreno de juego. La señalizaciones dentro del tablero generalmente son negras sobre blanco o sobre transparente; se componen de un borde exterior de 5 cm de ancho y un rectángulo interior de 45 x 60 cm, con bordes también de 5 cm de ancho. El centro del rectángulo está sobre el eje del tablero con el borde superior de su lado inferior al mismo nivel que la cesta.

Los cestos.

Son aros de hierro pintados de color naranja con redes de cuerda blanca. Las redes tienen 40 cm de longitud y sostienen momentáneamente a la pelota cuando cae en ellas. Los aros tienen un diámetro interior de 45 cm y se unen rígidamente al tablero de manera de estar a 3,05 cm del suelo en su plano horizontal y a 15 cm del tablero en su punto más cercano, equidistantes de los lados verticales del tablero.

La pelota.

Es esférica, con una cámara de goma recubierta de cuero, caucho o material sintético. Su circunferencia es de 75-78 cm y su peso 600-650 g. Su precisión de aire es tal que cuando se deja caer sobre un suelo de madera sólida desde una altura de 1,80 m aproximadamente (medida desde la parte interior de la pelota), bota hasta una altura de 1,20 -1,40 m (medida desde la parte superior de la pelota). El árbitro aprueba la pelota en caso.

El material.

Debe ser facilitado por el equipo local y comprende:

1. Mínimo dos relojes.
2. Un dispositivo adecuado para la administración de la regla de los 24 segundos (manejado por el encargado de dicha regla).
3. El acta del partido, cuyo formato debe estar aprobado por la Federación internacional de baloncesto amateur. El anotador es la persona encargada de llenar el acta antes y durante el partido.
4. Un marcador visible tanto para los jugadores como para los espectadores y la mesa de anotadores.
5. Tablillas con los números del uno al cuatro pintados en negro y una con el cinco en rojo, para indicar el número de faltas personales cometidas por cada jugador. (Cuando un jugador comete una falta el anotador anota el número de faltas cometidas por él y levanta la tablilla de forma que ambos entrenadores puedan verlo).
6. Dos banderines rojos, que se colocan en la mesa de anotadores para el momento en que un equipo comente su séptima falta personal.

Vestuario.

Tous, J. (2002). Refiere que los jugadores deben usar camisetas y pantalones cortos, con zapatos o botas de baloncesto. Cada jugador lleva al frente y a la espalda a un número de por lo menos 10 cm de altura en la parte delantera y 20 cm en la parte posterior. El número debe estar claramente identificado con un color sólido contrastante con el de la camiseta.

Para identificar a sus jugadores, cada equipo empleará únicamente los números del 4 al 15. Los jugadores de un mismo equipo no pueden duplicar sus números. No se permite a los jugadores portar ningún objeto capaz de lesionar a los demás. No se permite el uso de jersey y los jugadores que permanecen en la banca pueden usar trajes de pista o deportes para no enfriarse.

Los Equipos

Dentro del baloncesto cada equipo está compuesto de cinco jugadores titulares y cinco suplentes o reservas. Uno de los jugadores del equipo es el capitán. Los jueces de mesas deben conocer el nombre y número de cada jugador antes de comenzar el partido. Los jugadores se organiza según las diferentes tácticas o sistemas de juego y esta distribución puede ser, por ejemplo: dos bases, dos aleros y un pivote o una base, dos aleros y dos pivotes.

En caso de ser partidos por Olimpiadas, campeonatos del mundo, etc. organizados por la F. I. B. A..., se autoriza la participación de 12 jugadores en acta.

Suplente o reservas.

En el transcurso del partido uno o todos los jugadores pueden ser sustituidos por suplente o por reservas. El entrenador es quien efectúa los cambios en el equipo (en caso de no encontrarse, el ayudante de entrenador o el capitán están facultados para hacer las sustituciones). Las sustituciones se realizan durante el tiempo muerto mientras el cronómetro está detenido.

El jugador que entra en sustitución debe dar su nombre y número al juez controlador del marcador antes de entrar a la cancha, debiendo permanecer fuera de la misma hasta tanto su incorporación no sea indicada por el árbitro. Si los jugadores no son reemplazado en 20 segundos se indica tiempo muerto.

Mientras el balón esté en juego para el primer o único tiro libre, no se permite sustitución; debe esperarse hasta que balón esté muerto después de haber estado en juego tras el tiro o tiros libres.

El capitán.

Tous, J. (2002). Menciona cuando sea necesario el capitán será el representante de su equipo en el campo de juego. Es el único que puede dirigirse a los árbitros para obtener informaciones esenciales. De hacerlo con corrección y solo cuando el balón este muerto y el reloj parado.

Antes de abandonar el campo de juego por cualquier razón válida, el capitán debe poner en conocimiento del árbitro principal el número que lleva el jugador que le sustituirá como capitán durante su ausencia.

El entrenador.

Al menos 20 minutos antes de la hora fijada para el inicio del partido, cada entrenador debe proporcionar al anotador una lista con los nombres y números de los jugadores, incluyendo al capitán del equipo, del entrenador y del ayudante. En caso de que un jugador cambie el número durante el partido, el entrenador debe informar de ello al anotador y al árbitro principal.

En caso de que el entrenador no pueda continuar en sus funciones, será sustituido por su ayudante. Asimismo el capitán puede actuar como entrenador si sale del juego por alguna razón válida. Si sale del juego debido a una falta que lo descalifica o por lesión de consideración, será su sustituto quien pueda también sustituir al entrenador.

Los jueces.

Dentro del baloncesto están divididos de la siguiente manera, un árbitro principal y dos auxiliares, quienes son asistidos por un cronometrador, un anotador y un encargado de la regla de 24 segundos.

Utilizan un silbato y señales manuales, están equipados con zapatos de tenis o baloncesto, pantalones largos, camisa o jersey de color gris.

El árbitro principal.- Es la persona encargada de inspeccionar y aprobar todo el equipo que será utilizado en el partido, incluyendo las señales que han de ser utilizadas por los jueces de mesa y sus asistentes. Designa el reloj oficial del partido.

Designación de faltas.

Tous, J. (2002). Menciona que dentro del baloncesto para designar cualquier tipo de falta se debe seguir ciertas obligaciones cuando se comete una infracción.

1.- Cuando se comete una violación:

- a) El árbitro debe pitar y, simultáneamente realizar la señal apropiada para detener el reloj, de manera que el balón quede muerto.
- b) A continuación debe realizar la secuencia apropiada de señales.
- c) Seguidamente, se entregara el balón a un adversario para que realice el saque.

2. Cuando se cometa una falta personal:

- a) El árbitro debe pitar y, simultáneamente realizar la señal apropiada para detener el reloj, de manera que el balón quede muerto.
- b) Seguidamente debe indicar al jugador infractor que ha cometido una falta.
- c) El árbitro debe seguir el procedimiento para informar de la falta a la mesa de anotadores.
- d) Cuando la falta haya sido reconocida por el anotador e inscrita en el acta del partido y se ha alzado el indicador de personales, los árbitros deben continuar el juego.

3. En caso de ser una falta antideportiva, descalificante, técnica o doble falta, el árbitro debe hacer inmediatamente la señal del tipo de falta para parar el reloj.

Inicio del juego.

El juego se inicia con un salto entre dos, donde el árbitro lanza la pelota al aire de forma que caiga sobre la línea divisoria entre los dos jugadores. La pelota debe ser lanzada a una altura superior a la que los jugadores puedan alcanzar saltando. Los jugadores se colocan en el círculo central, a cada lado de su línea divisoria. En el baloncesto el equipo visitante elige el lado de la cancha que desea ocupar. En caso de ser un partido en cancha neutral se sortean las posiciones. El cambio de cancha se realiza cada medio tiempo.

Sanciones

Tous, J. (2002). Señala que dentro del baloncesto las siguientes infracciones dan lugar a un saque de banda en favor del equipo contrario, lanzando desde el sitio más cercano al punto donde se cometió:

1. Patear o tocar la pelota con el pie intencionalmente.
2. Golpe a la pelota con el puño.
3. Llevar el balón más de un paso.
4. El doble drible (terminando un drible no se puede iniciar otro hasta tanto que se haya lanzado o perdido la pelota).
5. Permanecer dentro del área restringida por más de tres segundos mientras se está en control del balón (excepto si se inicia un drible para encestar).
6. Demorarse más de cinco segundos en poner la pelota en juego a la señal de los árbitros.
7. Un equipo en posición de la pelota debe intentar encestar dentro de los primeros 24 segundos desde el momento de la posesión, de lo contrario perderá el balón.

Vocabulario

Violación.- Es una infracción a las reglas que no involucra contacto personal con un contrario o conducta antideportiva.

Falta.- Es una infracción a las normas que implica contacto personal con un contrario y conducta antideportiva.

Agarrar.- Es una forma de contacto personal mediante la cual un jugador impide a otro que tenga libertad en sus movimientos.

Empujar.- Es también un contacto personal que un jugador desplaza o intenta desplazar en forma violenta a un adversario. (El contacto que se establece cuando un jugador se aproxima por la espalda a otro que tiene el balón, puede constituirse un empujón).

Cargar.- Es el contacto que se establece cuando un jugador estando o no en posición de la pelota se abre paso vigorosamente y establece contacto con el oponente en su trayecto.

Pantalla.- Es la acción de un jugador que trata de evitar que un oponente, que no tiene la pelota, alcance una posesión.

Uso ilegal de las manos.- Es la forma de contacto con las manos que se establece entre dos jugadores contrarios. Un jugador no puede tocar a un contrario con las manos a menos que:

- a. El contacto se establezca solamente en las manos de los ponentes, mientras está en posesión de la pelota.
- b. Se trata de un contacto incidental, como parte del proceso de juego de la pelota.

Goldstein, S. (2003). Menciona que un **Bloqueo** es cuando un jugador atacante inmóvil se utiliza, como un obstáculo interponiéndose encargado de marcar a otro atacante. Se comete una violación si el bloqueo se mueve para provocar el contacto con el defensor.

Faltas

En el baloncesto se considera **falta personal** cuando un jugador:

1. Bloquea el avance de un oponente que no tiene el control del balón.
2. Empuja, carga, hace zancadillas o retiene a un contrario.
3. Impide el avance de un jugador del equipo contrario mediante la extensión de su brazo, hombro, cadera, rodillas o flexionando su cuerpo en una posición anormal.
4. Utiliza tácticas duras.
5. Contacta a un adversario defendiendo desde atrás.
6. Contacta a un contrario con sus manos (excepto si el contacto se realiza solamente con la mano o manos del contrario sobre la pelota y es casual en el intento de jugar el balón).

Saque de banda.

Tous, J. (2002). Señala que en el baloncesto una violación o ciertos tipos de faltas se penalizan con un saque de banda. El saque desde fuera del campo.- Se realiza desde el punto de la línea lateral más próximo al sitio donde la pelota salió de la cancha, o se cometió la violación o falta. La excepción es cuando se especifica un saque desde el punto central de la línea lateral. Cuando al saque de banda le corresponde a un equipo en cancha delantera, el balón debe ser entregado por un árbitro.

Tiros libres.

Es un tiro a canasta que se realiza sin interferencias del contrario. Se lanzan desde el semicírculo posesionándose el jugador encargado del mismo inmediatamente detrás de la línea de tiro libre, nunca sobre la línea.

Para la ejecución del tiro libre, los jugadores se alinean de forma alternada a los lados del área de tiro, ocupando los espacios más próximos al cesto.

Tiempos.

Utilización del reloj del partido. Se pone en marcha cuando la pelota es golpeada por primera vez en el salto entre dos, al comienzo del partido. El reloj se detiene al terminar el tiempo de cada periodo de juego.

Tiempo muerto registrado.

Es el entrenador la persona encargada que solicita tiempo muerto registrado, para ello debe dirigirse al anotador y solicitar "tiempo muerto" con la señal convencional. El anotador hace su señal para notificar a los árbitros que ha sido solicitado un tiempo muerto registrado, en el momento en que el balón está muerto y el reloj oficial del partido está detenido antes de que la pelota entre nuevamente en juego. Mientras el balón está en juego para el primer o único tiro libre no se concede tiempo muerto hasta que la pelota esté muerta a continuación del tiro o tiros libres.

Reglas de los segundos.

Tous, J. (2002). Refiere que existen ciertas reglas que hacen el juego del baloncesto mucho más rápido y emocionante:

Regla de los 3 segundos.

Ningún jugador del equipo que tiene el control del balón, puede permanecer por más de 3 segundos dentro del área entre la línea de fondo y el borde más lejano de la línea de tiro libre (área restringida del equipo adversario). Los tres segundos

comienzan a contar a partir del momento en (que el jugador que efectúa el saque fuera de banda está fuera de la una línea lateral y tiene el control de la pelota.

Regla de los 5 segundos

Cuando un jugador en posesión del balón no la lanza, rueda o bota dentro de 5 segundos, el árbitro indica balón retenido.

Regla de los 8 segundos

Un equipo en control del balón (pelota viva), situado en la pista trasera, debe llevarlo a la pista delantera en un máximo de 8 segundos. Se considera que la pelota toca la pista delantera cuando pasa la línea central o cuando toca a un jugador cuyo cuerpo o parte de él está en la cancha más allá de la línea central.

Regla de los 24 segundos

El equipo que está en posesión del balón (balón vivo) dentro de la cancha debe realizar un tiro a cesto dentro de los 24 primeros segundos.

En caso de que la pelota salga fuera de banda, durante un conteo de 24 segundos, será entregada al mismo equipo y se comienza a contar un nuevo período de 24 segundos. Si un jugador del equipo contrario toca la pelota pero no logra su control, se continúa la cuenta comenzada. Si un jugador intencionalmente hace que la pelota toque o golpee a un adversario y salga fuera de banda, pierde el control del balón que pasa a poder del contrario.

Encastes o canastas.

En el baloncesto se considera enceste o canasta cuando una pelota viva ingresa al cesto por la parte superior. Un cesto marcado desde la cancha es válido para el equipo que ataca el cesto en el cual entró la pelota. Un cesto marcado en juego vale 2 puntos o tantos. Más allá de la línea de tres puntos vale 3 puntos, y en un tiro libre vale 1 punto.

Cuando se trata de un tiro, no está permitido a ningún defensor tocar la pelota que ha iniciado su trayectoria y comienza su descenso, mientras se encuentre sobre el nivel del aro (hasta que la pelota toque el aro o sea evidente que no lo hará).

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO.

Faucher, D. (2002). Señala que el baloncesto es un juego de rápidos desplazamientos que requiere estrategia y sólidos fundamentos técnicos para ser practicado con éxito, en donde los fundamentos y la moral son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo triunfante. El conocimiento y la práctica harán que un equipo evolucione de forma positiva.

Posición y desplazamientos.

El jugador de baloncesto debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. El jugador distribuye equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida. La flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida.

Dominio del balón.

En baloncesto el dominio del balón es un requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. La mano siempre se adapta al balón, ahuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. Los dedos separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza.

El jugador que recibe el pase debe salir al encuentro de la pelota. Para recibirla, extiende los brazos llevando las manos hacia ella. Al hacer contacto, flexiona los brazos y separa los codos, adoptando una posición desde la cual pueda continuar los movimientos de la jugada siguiente. Los ejercicios de dominio del balón se coordinan con los primeros ejercicios de pases.

El pase.

Es uno de los fundamentos cruciales en el juego, en donde la fuerza y la habilidad que los jugadores desarrollen servirán para pasar el balón con eficacia. El objetivo de un pase es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.

Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota.

Características de un buen pase:

1. El jugador que va a ejecutar el pase debe asegurarse el dominio del balón antes de comenzar sus movimientos.
2. Se pasa hacia el lado del receptor más alejado del contrario.
3. Para imprimirle fuerza, precisión y velocidad al pase, el movimiento de dedos, brazos y muñeca debe ser enérgico.
4. El pasador debe conocer la situación de juego, la posición de sus compañeros y adversarios, realizando fintas y engaños a manera de confundir al contrario, el cual no debe vislumbrar sus intenciones.
5. En caso de un pase a un receptor que corre, la pelota debe llegarle por delante, de manera de no estorbar su desplazamiento.
6. El receptor debe buscar el pase, anticiparlo en sus movimientos.

7. Es importante conocer la técnica del pase (movimientos de efecto o rotación a la pelota) los diferentes tipos de pases y su mejor utilización.

El regate o dribling.

Se trata de una habilidad que debe ser desarrollada desde el inicio y ejecutada en todas las situaciones prácticas. El bote del balón es una situación ubicua (puede practicarse en cualquier sitio en el que encuentres una pelota y una superficie adecuada). Además el dribling es una actividad que fomenta el aprendizaje mientras los jugadores se están divirtiendo y se mantienen en movimiento.

Los principios.

Existen 5 principios iniciales para llegar a dominar el balón.

- 1.- Control con las yemas de los dedos.
- 2.- Permanecer flexionado.
- 3.- La cabeza en alto.
- 4.- Con cualquier mano.
- 5.- Proteger el balón.

El lanzamiento o tiro.

Faucher, D. (2002). Menciona que el lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

Los principios.

La mecánica del lanzamiento es realmente la misma que el jugador utiliza al botar el balón y darse un pase, presionar e balón los las yemas de los dedos, extenderlos y acompañar el movimiento en dirección al objetivo. Cuando las rodillas están flexionadas y luego se extienden, el cuerpo se eleva, el balón se eleva y los brazos empiezan a extenderse.

Enseñando los principios.

La mejor manera de enseñar el lanzamiento es iniciar cerca de la canasta. Hacer que los jugadores sitúen la mano dominante directamente detrás del balón, de manera que sientan la presión en la yema de los dedos y quede un espacio pequeño entre la palma de la mano y el balón. La mano débil tiene que situarse en el lateral del balón y solo sirve de guía. Asegurarse siempre que el gesto va acompañado del dedo índice, el codo, la cadera y la rodilla con el aro.

El pivote.

Faucher, D. (2002). Menciona que un jugador solo puede mover un pie después de coger el balón, el otro tiene que permanecer inmóvil. Pivotar ayuda a los jugadores a establecer el equilibrio idóneo después de recibir un pase. El pivote se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos.

Cualquiera de los dos pies puede ser el pie de pivote en caso de recibir la pelota con ambos pies en el suelo. Si al momento de recibir el balón se apoya un pie primero hay que pivotar sobre éste.

Los principios.

Las claves para el pivote son un buen equilibrio y el establecimiento de un pie de pivote reglamentario. Los jugadores pueden comenzar un dribbling o un pase legales dando un paso con el pie que no pivota. Cuando los jugadores están o

botando el balón o a punto de recibirlo y tienen necesidad de detenerse, existen dos formas para hacerlo:

1.- Parada en dos tiempos.- Un pie toca el suelo seguido del otro. El primer que topa el suelo ese es el pie de pivote. Cerciórese de que el jugador mantenga el primer pie en el suelo, flexione las caderas y vuelva a situar el segundo pie en una posición más cómoda. Entonces el jugador puede rotar con ese segundo pie en un círculo completo alrededor del primer pie.

2.- Parada en un tiempo.- Ambos pies tocan el suelo al mismo tiempo. La ventaja de este tipo de parada consiste en que cualquier pie puede ser el pie de pivote.

Enseñando los principios.

La manera más eficaz de enseñar a pivotar es lograr que los jugadores experimenten el equilibrio. Haga que el equipo corra en círculo como un grupo, hacer sonar el silbato para que se detengan, el entrenador elige el tipo de parada para que lo realicen.

Cortadas.

Según Pérez, J. (2005). Señala que son desplazamientos en progresión con cambios de dirección y ritmo para recibir el balón. En el baloncesto un jugador corta hacia el aro para eludir a un contrario estando su equipo en posesión de la pelota. El principal objetivo de la cortada es desmarcarse y colocarse en la mejor posición para recibir un pase y anotar. Esto significa que el jugador debe usar además de su velocidad el engaño (pivotes, fintas, giros). En esta carrera, si el cortador gana al menos un paso de ventaja se coloca en posición de recibir el balón alcanzando el cesto. En ese momento debe llamar la atención de su compañero y pedir la pelota. En caso de no recibir el pase debe continuar

moviéndose. Es importante la buena coordinación entre el movimiento de corte y la posición de la pelota.

Fintas.

Es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales. Las fintas con los pies son pasos cortos y veloces que indican cambios de dirección.

El uso de las fintas debe ser racional y efectivo, ya que si son excesivas pueden provocar mala coordinación en las jugadas y pérdida de tiempo además de otros contratiempos tales como violaciones.

Recepción del balón.

Faucher, D. (2002). Menciona que es uno de los fundamentos que menos se inculca, aun siendo crucial, su técnica coincide con el pase del balón. Es muy importante que los muchachos también atrapen con la mirada, vean venir el balón a sus manos.

Enseñando los Principios.

La clave de una buena recepción es estar preparado para recibir el pase, mantener las rodillas flexionadas, mostrar las manos al pasador para proporcionar un objetivo al pasador. El jugador debe hallarse en equilibrio, ver el objetivo y salir al encuentro del balón. El mejor método que disponen los muchachos para agarrar el balón consiste en aprender a concentrarse, hacer buen uso de la vista y trabajar en los ejercicios.

La cortina.

La cortina es el bloqueo que el jugador realiza para posibilitar que un compañero se desmarque. Se llama cortinador al jugador que hace la cortina y puede estar o no en posesión de la pelota.

Para que la cortina esté dentro del campo legal, debe ser hecha dentro del campo visual normal del defensa. De no ser así, el cortinador debe mantenerse a una distancia de 90 cm aproximadamente permitiendo al defensa el espacio suficiente para realizar un movimiento natural para evitarla.

Doble ritmo.

Es un tipo de lanzamiento, que te permite intentar un tiro a la canasta con parada en un tiempo o en dos tiempos, te permite estar más cerca del aro, puedes dar dos pasos sin rebotar la bola, el jugador, salta y cae sobre un pie, luego el otro, trata de mantener el equilibrio para iniciar el ataque, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha. (Es diferente al doble paso ya que en este último no te puedes parar, mientras que en el doble ritmo es permitido parar y luego fintar o lanzar sin ser penalizado).

FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO

Según Serra, R. Bagur, C. (2004). Mencionan que el baloncesto se trata de un deporte de equipo, por lo tanto de interacción en donde los fundamentos son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo triunfante. Durante su práctica suceden situaciones de oposición y cooperación con los adversarios y compañeros respectivamente. El conocimiento y la práctica de los fundamentos ofensivos harán que un equipo evolucione de forma positiva.

El pase.

Es una acción de carácter ofensivo que pretende enviar la pelota de la manera más sencilla y practico a un compañero para que este pueda tomar de manera positiva una iniciativa en el juego. Deben ser rápidos, precisos y seguros. Adaptando su fuerza a la distancia del envió.

Manejo del balón.

Todo jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio de la que es su "herramienta de trabajo" con la que deberá desarrollar su juego: el balón. Es fundamental pues, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: pase, tiro, etc. Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja.

Virtudes del pasador.

Concentración. Para hacer un buen pase es preciso tener una buena concentración en lo que se está haciendo, hay que estar en el partido y conocer las ventajas y dificultades propias y de los rivales. Podemos observar a menudo pases que se dan de manera "automática", sin tener en cuenta que existen unas defensas dispuestos a todo, lo que conduce inevitablemente a pérdidas de balón.

Cuando y como. Es preciso saber cuándo y cómo se debe pasar, el momento exacto de su ejecución, y, además, el modo de hacerlo, y, por si fuera poco, decidirlo y ejecutarlo rápidamente.

Elección del pase correcto. En ese brevísimo espacio de tiempo hay que ser capaz de elegir el tipo de pase con el que obtener los mejores resultados.

Características comunes de los pases.

Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta .El último toque debe ser con los dedos. A veces se usarán fintas y/o pivotes.

Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor.

Clases de pase. Hay varios tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

Cuadro N° 1. Clases de pases

CLASES DE PASE	
CON DOS MANOS	CON UNA MANO
De Pecho	De Pecho
Picado	Picado
Sobre la cabeza	De Béisbol
	Por detrás de la espalda

Elaborado por: Santiago Villacís.

Técnica de los pases.

Pase de pecho con dos manos.

Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados.

Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador. Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

Se suele usar en distancias cortas y medias, por lo que no es necesaria la rotación habitual del balón aún en las manos para "coger fuerza" y que nos hace perder rapidez en el pase.

En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, especialmente entre hombres exteriores. Esto es lógico por cuanto es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y rápido, lo que le hace adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión. Es, por tanto, bastante polivalente.

Pase de pecho con una mano.

El balón sujeto con dos manos a la altura del pecho. Separamos ligeramente el balón del cuerpo para proceder después a la extensión del brazo de pase; antes de su máxima extensión damos un fuerte golpe con la muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta y la palma mirando hacia el suelo. Se usa en distancias cortas y medias.

Pase picado con dos manos.

La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia es que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.

El pase debe ir dirigido a la cintura del receptor y se debe evitar mirar el suelo. Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pívot, o a atacantes sobre marcados y a veces en las finalizaciones de contraataque.

Pase picado con una mano.

Idéntica mecánica al anterior, pero el brazo se proyecta hacia el suelo para que el balón bote antes de llegar al receptor. La mano de pase será, por lo general, la más próxima al receptor del balón.

Pase de entrega o mano a mano.

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador. El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa.

Hay que proteger el balón con el cuerpo, manteniéndolo alejado de nuestro defensor y del receptor; así, deberemos realizar un pivote para bloquear al defensor del receptor.

Pase por encima de la cabeza.

En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor.

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar. Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pivots, saques de banda, etc.

Pase por detrás de la espalda.

Es el que requiere más habilidad, y por tanto es buena su práctica para conseguir un mayor y mejor dominio del balón.

Por lo general se da después de bote, sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia detrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas.

Pase de béisbol.

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón.

El bote – Importancia.

Según Colado, J. (2002). Los jugadores no pueden desplazarse con la pelota salvo que lo haga con botes ininterrumpidos, en consecuencia es un gesto técnico muy importante y que se debe dominar con ambas manos.

Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

Aspectos técnicos.

- a. Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
- b. Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
- c. Es preciso no abusar de él, no botar por "vicio", por muy bien que se domine.

Posición y técnica.

Cuerpo semi-flexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies. Los pies colocados en una posición normal: separados a la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota. No mirar el balón. Hay que sentirlo y no mirarlo para tener una visión más amplia del juego.

Los dedos, y más concretamente sus yemas son los únicos que deben tocar el balón. Deben "acariciarlo", y debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque nunca el balón. Así tendremos mucho mejor control.

El balón se impulsa suavemente, sin pegarle, con la muñeca, la cual hace de palanca y de amortiguación al mismo tiempo. La flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando, asimismo, su control. El codo un poco despegado del cuerpo.

El antebrazo, también debe seguir el movimiento del balón, con una flexión del codo. Sin embargo, el hombro y el brazo deben permanecer quietos y no subir y bajar con él.

El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo. El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.

Tipos de bote.

Bote de progresión. Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.

Bote estático. Es un gesto que se realiza con todo el miembro superior pasando desde el brazo al antebrazo, y de él a la mano y a los dedos.

Bote de protección. Suele utilizarse cuando existe un riesgo directo de perder la pelota por la proximidad extrema del defensor.

Bote de velocidad. Suele utilizarse para salir al contraataque hacia el campo contrario o cuando se realiza una penetración a canasta desde lejos y no hay defensores que se interpongan.

Bote con dos manos. Se utiliza normalmente por los pívots para ganar rápidamente la posición al defensor. Es un bote fuerte y enérgico que se da entre las piernas.

El lanzamiento.

Según Colado, J. (2002). Menciona que el lanzamiento es una acción de carácter ofensivo que pretende conseguir el fin máximo del juego, “meter la pelota en la canasta”.

Descripción técnica:

- La mano del lanzamiento se debe colocar debajo de la pelota sujetándola con toda la mano y dedos pero sin llegar a apoyar el centro de la palma.
- La otra mano se colocará en el lateral de la pelota de tal manera que con los pulgares de ambas manos se forma una especie de T.
- Justo antes de lanzar el brazo debe formar un ángulo de 90 grados respecto al cuerpo y al igual que el antebrazo respecto al brazo y a la muñeca, estando situada la pelota a la altura de la cara.
- La orientación de los brazos y de todo el cuerpo debe ser hacia la canasta.
- Las piernas acompañaran al lanzamiento, no obstante en función del tipo de lanzamiento su aportación será diferente.

Clases de tiro

Tiro libre. Es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

Correcta mecánica:

Pies. Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente a la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cm.) y con las puntas apuntando al aro.

Piernas. Flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón. La puntera del pie debe estar en línea vertical con la rodilla.

Tronco. Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.

Brazos y manos. El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. De esta manera el control sobre el balón será el mejor posible.

El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.

Tiro estático. Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.

En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.

Tiro tras parada. Esencialmente es el mismo que el anterior, pero se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o dos tiempos y después de finalizar un regate o haber recibido un pase. Esto plantea un grave problema, pues

muchos jugadores no encaran correctamente el aro o no logran una buena posición de equilibrio. Por ello debemos dedicar un buen tiempo a ensayar correctamente la conjunción parada - tiro.

Deberemos tener en cuenta lo siguiente: si vamos en línea con el aro podemos pararnos en un tiempo o en dos. Pero siempre que nuestros pies no estén en línea con el aro, será necesaria hacer una caída en dos tiempos (aunque también podremos realizar un giro en el aire para parar en un tiempo y quedar encarados al aro).

Paremos en uno o dos tiempos, la parada tendrá que dejar los pies bien alineados con el aro y ser suficientemente buena para que nos permita tirar rápidos y equilibrados.

Una parada en un tiempo siempre será más rápida y nos permitirá tirar con más velocidad, lo que en general facilitará mucho las cosas. Las paradas en dos tiempos proporcionarán más equilibrio.

Tiro en suspensión. Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución.

Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco. El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas: Saltar, quedarse y tirar

Tiro de gancho. Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. No es un gesto exclusivamente de jugadores altos, debe ser dominado por todos los jugadores.

Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente después de un pivote.

Gancho en suspensión. Es una mezcla del tiro de gancho y del tiro en suspensión.

La acción del salto es idéntica a la del tiro en suspensión, la diferencia estriba en el modo de lanzar el balón.

La posición del cuerpo es lateral a la canasta. Cuando el cuerpo va a alcanzar su máxima altura extendemos el brazo de tiro en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario.

Justo antes de empezar a caer damos un golpe de muñeca dirigiendo el balón hacia el aro. En la caída dejamos los brazos extendidos.

La mecánica de tiro es idéntica a la del tiro de gancho.

Fintas.

Según Martínez, V. (2004). Refiere que son acciones de engaño para que el equipo contrario se confunda y piense que vamos a realizar una acción diferente a la que en realidad vamos a ejecutar.

Fintas de recepción. Son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa. Tienen una gran importancia, toda vez que si no se ejecutan correctamente será prácticamente imposible que pueda recibir ningún jugador en el campo, por lo que sólo podría jugar uno.

Clasificación de fintas de recepción:

Sencilla. Consiste, en líneas generales, en alejarse del balón y súbitamente regresar a nuestra posición anterior. Para hacerlo correctamente deberemos

acercarnos a nuestro defensor para desplazarnos alejándonos del balón y realizaremos una parada en dos tiempos, con el pie adelantado el de la línea de fondo. Desde esta posición impulsaremos fuertemente hacia fuera para buscar línea de pase.

Auto-bloqueo. Es bastante importante y muy sencilla. Consiste básicamente en usar el propio cuerpo como bloqueo al contrario para así ganarle la posición.

Llevaremos al defensor lejos de la posición de recepción. Pararemos en dos tiempos siendo el segundo el más alejado del balón. En cuanto este pie toca el suelo realizaremos un pivote de reverso sobre el pie retrasado en dirección al balón, colocando la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor para proteger la recepción auto-bloqueándonos. El otro brazo lo usaremos para proteger el balón, adelantando la misma pierna hacia el balón en la recepción para mayor seguridad. Si con este movimiento el defensor sigue ganándonos la línea de pase, realizaremos una puerta atrás efectuando un pivote de reverso sobre el pie más próximo al defensor. La pierna y el brazo del pie libre les colocamos detrás del defensor aguantando la posición. Adelantamos la pierna contraria y pedimos el balón con esa mano con un pivote.

Finta de salida sin mover los pies. Se realiza moviendo las caderas y las rodillas. Si la finta es rápida y el defensor cae en ella nos posibilita salir por cualquiera de los lados. Si el defensor no cae en la finta siempre nos quedará la posibilidad de realizar alguna de las que describimos a continuación.

Finta de salida en dribling. Con el balón en las manos, dar un paso rápido cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta. Dicho paso no debe ser largo y hay que darlo hacia delante y no hacia un lado.

Llevar el balón hacia la dirección que simulamos tomar, bien protegido por los codos hasta colocarlo entre la rodilla de la pierna que se adelanta y el pecho. No mover la otra pierna, pues su pie ya se ha convertido en el pie de pivote.

Pasar el peso del cuerpo del pie adelantado sobre el atrasado, pasando el balón, rápido y lo mejor protegido posible ante el defensor. En ese momento se pivota sobre la pierna atrasada para colocarnos frente a la nueva dirección de salida.

Salir botando el balón, mientras se cruza la pierna adelantada con la mano correspondiente a la pierna que estaba más atrasada.

Finta de salida de doble pasó. Se realiza la misma mecánica que en la finta de salida en dribling, trabajando en función del defensor. Si éste no va a la finta dar otro pequeño paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección con una salida directa.

El rebote. Según Wissel, H. (2002). Menciona que rebotar es la única técnica fundamental del baloncesto que no puede ser a menudo. El equipo que domine el rebote tendrá más oportunidades de controlar el partido.

Importancia de Rebotar.

- El éxito de un equipo depende tanto del rebote ofensivo como del defensivo.
- Cuando un equipo ataca la barrera ofensiva para conseguir rebotes obtiene segundas oportunidades para encestar.
- El rebote ofensivo requiere deseo y esfuerzo, y apoderarse del balón mediante este sistema puede ser una fuente de inspiración para el equipo.
- Cuando un equipo controla los rebotes ofensivos, el adversario tiene menos oportunidades de efectuar segundos lanzamientos que a menudo resultan en jugadas de 3 puntos.

Bloqueo de rebote. Consiste en interponerse entre el atacante y el balón una vez efectuado un tiro con el fin de impedir su captura por el contrario y obtenerlo nosotros lo antes posible.

Con el bloqueo de rebote impedimos que el atacante pueda lograr una buena posición para el salto e impediremos que pueda entrar en carrera a por el balón.

En caso de bloquear a reboteadores muy buenos nos conformaremos con bloquearle, sin ir a por el balón. Si estamos igualados o somos superiores, sólo después de bloquear se irá a por el balón.

Para bloquear no hace falta saltar mucho, basta ser constante y contundente.

Rebote ofensivo. La acción es la contraria. El jugador deberá mirar en todo momento el balón para intuir donde caerá.

Intentaremos siempre que se pueda, coger una posición para el salto y también se puede intentar con carrera anterior para ir con más potencia.

Ante el bloqueo de rebote deberemos zafarnos de ellos en corto:

1. Luchando contra el bloqueo por fortaleza física.
2. Por medio de fintas para descolocar el bloqueo.
3. Aprovechando el que el bloqueador empuja hacia atrás para quitarnos rápido, esperando que pierda el equilibrio y al mover sus pies ganarle la posición.

Rebote y contraataque. No puede olvidarse que el rebote es el primer paso de nuestra ofensiva, por lo que será de vital importancia su dominio para poder sacar el contraataque. Es preciso organizar adecuadamente la salida a partir del mismo momento en que se captura el rebote.

Recordemos que una vez cogido el rebote, hay que pivotar hacia fuera para buscar al receptor del primer pase. Se hará mucho más rápido si conseguimos caer ya girados y encarados a nuestro receptor.

Rebote tras tiro libre. Es algo que tenemos que tener perfectamente controlado y organizado.

Hay muchas maneras de organizarse, tanto para ir al rebote como para salir después. En principio, será fundamental, igual que siempre, el bloquear a todos los atacantes que entren o puedan entrar en la zona, sin olvidarnos del lanzador

que siempre debe ser bloqueado. Es fundamental bloquear siempre antes de ir por el balón. En algunos casos no está de más enviar a uno de los jugadores directamente a por el rebote sin que tenga que preocuparse por bloquear. En otras podremos mandar a un jugador que salga corriendo al contraataque en vez de bloquear o ir por el rebote, siempre en función de nuestras necesidades y organización.

Bloqueos. Según Wissel, H. (2002). Menciona que es un gesto técnico que realiza un jugador atacante mediante el cual y con el uso de su propio cuerpo, permite a un compañero obtener ventaja sobre su defensor. Se puede realizar tanto al jugador con balón como al jugador sin balón.

Posición básica del bloqueador.

- Buscar una posición correcta para efectuar el bloqueo.
- No echarse encima del defensor para no cometer faltas de ataque.
- No perder de vista al hombre balón ni a los defensas.
- No corregir la posición una vez colocado.

Formas de bloquear.

Bloqueo de frente. El jugador que bloquea lo realiza de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se coloca en la posición que quiere tomar la defensa, para ello colocará su cuerpo en medio del cuerpo del jugador a ser bloqueado.

Bloqueo de espaldas. Es un bloqueo generalmente de ayuda y se suele realizar entre el pívot y el base, sobre todo cuando la defensa presiona mucho a éste último.

Bloqueo lateral. Es el más usado debido a su forma de realizarse es el que mejor y más veces puede realizarse durante un partido.

El jugador que bloquea debe "engancharse" al defensor con su cuerpo colocando las dos piernas en medio de la pierna del defensor más cercana al jugador que está bloqueando.

Tipos de bloqueo.

Bloqueo vertical. Es el que se realiza tomando la vertical del campo con respecto a la línea de fondo.

Bloqueo horizontal. Es el que se realiza tomando lo horizontal del campo con respecto a la línea de fondo.

Bloqueo ciego. Cuando el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que lo bloquea, puesto que está situado de espaldas con respecto a este último. Precisamente por esto es el más propenso a producir faltas en el bloqueo.

Bloqueo en diagonal. Muy utilizado en los últimos años, sobre todo en el juego interior entre pivots, "triple poste", la mecánica es la misma de anteriores bloqueos, aunque se produce en distancias cortas y se puede acoplar bien la defensa si los atacantes no respetan las posiciones y están cerca uno del otro.

Pantallas. Es una variante de los bloqueos hace años muy utilizada sobre todo contra defensa de zonas. Actualmente el término "pantalla" va desapareciendo, confundándose y siendo absorbido por el "bloqueo".

Es un movimiento para facilitar un tiro cómodo y consiste en colocarse en medio del defensor y el jugador que tira dándole la espalda a la defensa.

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.
RENDIMIENTO DEPORTIVO.**

PREPARACIÓN FÍSICA.

Según Cometti, CH. (2002). Menciona que la Preparación Física constituye no solo un fin por sí sola, sino que se destina a la mejora de la eficiencia del jugador, Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

- La Preparación Física General.
- La Preparación Física Específica.

Según Vargas, R. (2007). Refiere que **la Preparación Física General**.- Es el desarrollo armonioso de las cualidades motrices como: la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc. necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), ósea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.

Propone que el trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del deportista sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Sistema cardiovascular

- Mejora del corazón.
- Disminución de la frecuencia cardiaca y aumento sistólico y del gasto cardiaco.

Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Mayor eficacia en la difusión por la membrana alveolo-capilar.

Sistema nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Capacidad general del organismo

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantiza sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

Según Vargas, R. (2007). Refiere que **la Preparación Física Específica**.-Esta destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada.

Se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

CAPACIDADES FÍSICAS.

Según Peral, C. (2002). Menciona que es un estado de forma, que nos permite realizar el trabajo físico o acciones con nuestro cuerpo y nos posibilita abordar retos deportivos. Viene determinada por una serie de factores que están íntimamente relacionados con los sistemas que forman parte de nuestro cuerpo y nos permite el movimiento. Cada persona posee un grado diferente de acuerdo a su edad, su salud y su tipología física. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc. es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Clasificación:

Fuerza.

Según Weineck, J. (2005). Menciona que es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Tipos de fuerza:

a) Fuerza máxima.- Es la máxima fuerza posible que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer en contracción máxima voluntaria.

Depende de los siguientes componentes:

- De la sección transversa fisiológica del músculo.
- De la coordinación intermuscular.
- De la coordinación intramuscular.

b) Fuerza explosiva.- Depende de la velocidad de contracción de las unidades motoras de las fibras FT, del número de unidades motoras contraídas y de la fuerza de contracción de las fibras reclutadas.

c) Fuerza rápida, veloz o potencia.- Tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo (brazos, piernas, etc.), u objetos (balones, conos, vallas, etc.), con velocidad máxima.

d) Fuerza resistencia.- Cuando realizamos una contracción muscular durante un periodo de tiempo prolongado.

Factores de los que depende:

Depende fundamentalmente del tipo de contracción muscular que realicemos.

- Contracción isotónica (con movimiento).
- Contracción isométrica (sin movimiento).
- Contracción isocinética o auxotónica (mixta)

Velocidad.

Según Weineck, J. (2005). Menciona que es la capacidad para efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo, determinado por las condiciones dadas, sobre una base doble: la movilidad de los procesos en el sistema neuromuscular y la capacidad de la musculatura para desarrollar fuerza.

Tipos de velocidad.

Velocidad de reacción:

Es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo frente a un estímulo, o bien el tiempo que transcurre desde que se produce el estímulo hasta que se realiza el movimiento.

Velocidad de traslación:

Es la capacidad para trasladarnos, movernos rápidamente (carreras).

Velocidad gestual o de ejecución:

Es la capacidad para realizar un gesto técnico rápidamente (lanzamiento a canasta).

Factores de los que depende:

La velocidad de reacción: depende a su vez del tiempo de reacción, que es el tiempo que tardamos en iniciar el movimiento desde que recibimos el estímulo, por ejemplo: el pistoletazo en la salida en una carrera.

Velocidad de ejecución: que es en realidad lo que tardamos en mover nuestras palancas y segmentos óseos. Esta velocidad (la que vemos) depende de otros factores como son la fuerza, la coordinación de movimientos, la técnica etc.

Resistencia

Según Plouz, M. (2011). Refiere que es la capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucren grandes masas musculares durante un tiempo prolongado.

Tipos de resistencia.

Aeróbica.-la intensidad del ejercicio es moderada (por debajo de las 120 – 140 pulsaciones por minuto) y por lo tanto, la combustión de las reservas energéticas de los músculos se realiza a expensas del aporte de oxígeno por vía respiratoria.

Anaeróbica.-la intensidad del ejercicio es alta o muy alta (por encima de las 140 pulsaciones por minuto llegando a las 200) y la combustión de las reservas energéticas de los músculos se realiza, además, en ausencia de oxígeno al no ser suficiente el aporte de éste por vía respiratoria.

Factores de los que depende:

Así como las demás están ligadas más a unos factores físicos, ésta depende fundamentalmente de factores fisiológicos cómo:

- Frecuencia cardíaca.
- Consumo de oxígeno.
- Capacidad Pulmonar.

Flexibilidad.

Según Plouz, M. (2011). Menciona que es la capacidad de un cuerpo para ser deformado sin que por ello sufra un deterioro o daño estructural. Dicha propiedad se atribuye a las articulaciones. Por lo que es importante que dicha capacidad se

trabaje muy bien en las edades tempranas y mantener durante todas las etapas del desarrollo biológico pues con la edad tiende a ir progresivamente desapareciendo.

Ventajas del trabajo de flexibilidad

- Previene la aparición de lesiones.
- Facilita la coordinación y la contracción muscular.
- Permite aprovechar la energía mecánica.
- Posibilita una técnica más económica.

Tipos de flexibilidad.

Estática.- Cuando la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.

Dinámica.- Cuando la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento del músculo.

Pasiva.- Si es producida por la acción de fuerzas externas al sujeto como la acción de la gravedad o la actuación de algún compañero o de aparatos.

Activa.- Si esta es producida por la misma actividad voluntaria del sujeto.

Factores de los que depende:

- La movilidad articular depende de las articulaciones; cada articulación tiene unos grados de movilidad limitados por el tipo de articulación que se trate (por ejemplo del codo o la del hombro) y la elasticidad de los ligamentos que la mantienen, así como los músculos que la rodean.
- La elasticidad muscular es la mayor o menor capacidad que tiene cada músculo de estirarse o elongarse, y dependerá del nivel de desarrollo del músculo (fuerza), así como del tipo de músculo que sea, la distribución de sus fibras, su longitud.

CUALIDADES MOTRICES.

Según Plouz, M. (2011). Señala que el niño desarrolla en los primeros años de su infancia y que mediante la Educación física y el Deporte se consolidan y perfeccionan en distintas formas de juego.

La coordinación.

Es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.

Clasificación.

Coordinación Fina.

Tiene que ver con la ejecución de movimientos donde intervienen pequeños grupos musculares, también cuando ya existe un elevado desarrollo del sistema nervioso y los movimientos son técnicos, continuos y fluidos. Los movimientos son más complejos pero con menos gasto de energía. En este tipo de coordinación están situados los movimientos específicos utilizados en el deporte.

Coordinación Gruesa.

Se refiere a la intervención de las grandes masas musculares para la ejecución de movimientos, se da cuando nuestro sistema nervioso no se encuentra plenamente maduro o no se ha ejercitado plenamente en comparación con los movimientos eslabonados de la coordinación fina.

Factores condicionantes de la coordinación

- Edad.
- Control de movimientos con respecto al centro de gravedad.
- Maduración del sistema nervioso.
- Maduración del sistema muscular y esquelético.
- Grado de educación corporal (movimientos).
- Grado de relación entre el sistema nervioso y el sistema músculo esquelético.

El equilibrio.

Es la capacidad sensoria motriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación y se logra por medio de una interacción de los músculos con las articulaciones, por lo que el cuerpo puede asumir y sostener una determinada posición contra la ley de gravedad.

Clasificación.

Equilibrio Estático. Cuando el cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado. Por ejemplo, el estar parado.

Equilibrio Dinámico. Cuando un cuerpo puede conservar establemente una postura al realizar desplazamientos, sin perder su postura o posición con respecto a su desplazamiento y punto de referencia; ejemplo, correr, saltar, etc.

Factores condicionantes del equilibrio:

- Tono muscular.
- Maduración del sistema nervioso.
- Maduración muscular esquelética.
- Control de los movimientos con respecto al centro de gravedad corporal.
- Sensaciones.
- Relación cuerpo
- Posición.
- Edad.

La diferenciación.

Según Rivas, D. (2009). Indica que es la capacidad para lograr movimientos parciales individuales, también implica pocos grupos musculares y se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Gracias a esta facultad el sujeto logra efectuar acciones moderando su rapidez, fuerza, etc., regulando la tensión de la musculatura al efectuar un movimiento.

Es fundamental para que el deportista sepa establecer parámetros en cuantas actividades, actitudes y aptitudes, comparar tiempos y crear sus propias conclusiones en provecho de él mismo.

Factores condicionantes:

- Edad.
- Elementos cognoscitivos.
- Estado de actividad (cansado o descansado) del sistema nervioso
- Grado de concentración
- Maduración del sistema nervioso.

El espacio – tiempo.

Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. El espacio se determina según la ubicación del cuerpo y sus necesidades de movimiento. El individuo tiene noción del espacio por el aspecto cognoscitivo mediante el lenguaje, porque por medio de él se puede conocer todo lo que rodea al sujeto, así como las direcciones en que puede desplazarse: izquierda, derecha, arriba, abajo, delante y detrás. En base a esto el sujeto se ubica con respecto a un punto de referencia y se orienta mediante el mismo. El espacio puede ser calificado cualitativa y cuantitativamente.

En la percepción del espacio podemos distinguir elementos fundamentales que son: El tamaño, la forma y la dirección.

El tiempo es el factor que distingue un antes, un ahora y un después, dependiendo de la acción y del momento en que se ejecuta dicha acción.

Factores que condicionan:

- Maduración del sistema nervioso, muscular y esquelético.
- Capacidad de concentración.
- Estado de actividad (cansado o relajado) del sistema nervioso y muscular.
- Control de los movimientos con respecto al centro de gravedad corporal.
- Edad.
- Atención de los sucesos
- Ubicación corporal.
- Percepciones (es la interpretación que se le da a lo que se capta a través de los sentidos).

El acoplamiento.

Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. En este proceso adaptativo el individuo puede crear un movimiento

nuevo e integrarlo a una situación propia de la actividad motriz. Un acto puede acoplarse a una acción y esta, a su vez, puede acoplarse a una situación.

Tipos.

Acoplamiento inmediato.- Cuando las circunstancias lo exigen, se deben integrar elementos que sean capaces de llevar a buen término una situación de forma mediata.

Acoplamiento retardado o acumulativo.- Se da cuando el efecto es la causa de un seguimiento o integraciones pautadas realizadas poco a poco conforme transcurre el tiempo.

Factores condicionantes:

- Percepción.
- Sincronización.
- Ritmo de adaptación.
- Conocimiento corporal.
- Edad.
- Maduración del sistema nervioso.
- Capacidad de aprendizaje.
- Situación física y mental del sujeto.
- Reconocimiento del medio.

RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Según Vasconcelos, A. (2005). Menciona que es la preparación de los deportistas con el objetivo de obtener los resultados o clasificaciones. En la práctica significa la necesidad de que exista un proceso global sistemático de preparación con el objetivo de alcanzar, a corto, mediano y largo plazo, mejoras a nivel de resistencia, de fuerza, de velocidad, de flexibilidad, de coordinación, de técnica, de táctica, y de las cualidades psicológicas e intelectuales del deportista. Para tener un excelente rendimiento deportivo se debe tomar en cuenta su preparación física y su entrenamiento.



Gráfico N° 5. Rendimiento deportivo.
Elaborado por: Santiago Villacís.

Factores que contribuyen al rendimiento deportivo.

Condición física.

Es la tarea de educar aptitudes físicas imprescindibles en la modalidad deportiva elegida, de fuerza, velocidad, resistencia, etc. Para conseguir estos objetivos, deberemos trabajar:

La **preparación física**, está relacionada según la edad y la condición física de partida, a través de la adquisición y perfeccionamiento de habilidades o destrezas físicas básicas (saltar, correr), como el acondicionamiento físico específico, dirigido a competición (resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad).

La **preparación invisible**, principalmente centrada en la nutrición (adecuada al deporte practicado), las ayudas ergo génicas (dentro de los límites legales establecidos) y el descanso (en cantidad y calidad de sueño).

Condición técnica.

El deportista aprende los patrones motores (técnica) y consolida las condiciones específicas de la competición. Por un lado, la preparación técnica, consistente en aprender y mejorar el comentado repertorio de movimientos específicos. Su importancia dependerá de ciertos factores, como el grado de experiencia del deportista (principiante, aficionado, profesional), momento de la temporada (meso-ciclo básico, específico, competitivo), el coste-beneficio de mejorar una

técnica (esfuerzo necesario para obtener una mejora) y el grado de beneficio a obtener (significativo o no).

Otro aspecto a considerar es la **puesta a punto técnica**, es decir, preparar convenientemente todo el repertorio de habilidades técnicas que podríamos llegar a necesitar en competición. Aquí tenemos que diferenciar entre técnicas de precisión, que requieren un mayor número de ensayos y elevada dosis de concentración, y técnicas de esfuerzo, las cuales exigen una mayor capacidad de sufrimiento.

Condición táctico - estratégica.

La mayoría de los deportes incluyen un apartado táctico-estratégico de notable efecto en el rendimiento global. El elemento crucial en este apartado es la **capacidad de decisión y ejecución.**

Una **estrategia** deportiva consiste en el planteamiento de una serie de decisiones para conseguir una meta final deseada. Una **táctica** es una acción para cumplir con el planteamiento y que nos acerca a dicha meta. La estrategia sería el “qué conseguir” y la táctica sería el “cómo conseguir”.

Condición psicológica.

Implica educar cualidades psíquicas que concuerden con las exigencias de la actividad deportiva elegida, crear su base concreta de motivación y normas para alcanzar y regular las manifestaciones emocionales volitivas en el proceso del entrenamiento y las competiciones.

El factor psicológico es el gran olvidado de los deportistas, básicamente por el desconocimiento del gran potencial de crecimiento que se puede obtener trabajando esta condición. Una cuidadosa preparación mental puede marcar las diferencias entre dos deportistas de similares características.

2.5 Hipótesis.

H0= La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto **no** incide en el Rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

H1= La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto **si** incide en el Rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis.

Unidad de observación: Unidad educativa BOLÍVAR.

Variable independiente: Los fundamentos ofensivos del baloncesto.

Variable dependiente: Rendimiento deportivo.

Termino de relación: Incide.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA.

3.1 Enfoque.

Se aplicará un enfoque cualitativo en razón de que se buscará el seguimiento del avance y aprendizaje de los deportistas en el baloncesto.

3.2 Modalidad básica de investigación.

3.2.1 Investigación de campo: puesto que se está en contacto directo con la realidad a investigar y a la vez obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.

3.2.2 Investigación documental - bibliográfica: porque el propósito es ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basados en documentos (fuentes primarias), o en libros, revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias).

3.3 Nivel o tipo de investigación.

La investigación será de tipo aplicativa, descriptiva por cuanto:

3.3.1 Investigación Aplicativa.- porque vamos a enseñarles cómo se va a realizar el perfeccionamiento y evolución de los fundamentos ofensivos del baloncesto.

3.3.2 Investigación Descriptiva.- porque vamos a explicarles cómo se debe ejecutar los ejercicios a aprender de cada uno de los fundamentos ofensivos.

3.4 Población y muestra.

3.4.1 Población de Estudio

Utilizaré toda la población inmersa por lo que facilitará el trabajo investigativo.

La población estará dividida en los siguientes extractos:

Cuadro N° 2. Población de estudio.

DETALLE	POBLACIÓN	
Deportistas	34	
Cuerpo técnico	06	
Entrenadores	02	
Asistente técnico	01	
Médico	01	
Monitores	02	
Total población universal	40	

Elaborado por: Santiago Villacís.

3.5 Operacionalización de variables.

3.5.1 Variable independiente: Los fundamentos ofensivos del baloncesto.

Cuadro N° 3. Operacionalización Variable Independiente.

CONCEPTUALIZAR	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
En el baloncesto los Fundamentos ofensivos son un factor muy importante en el desarrollo de un equipo triunfante, el conocimiento y la práctica harán que un equipo evolucione positivamente.	Factor importante Desarrollo del equipo. Conocimiento y Práctica.	Deportivo Actitudinal. Disciplina Positivo. Negativo. Teórico. Metodológico. Técnico.	<p>¿Considera usted que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista? SI () NO ()</p> <p>¿Usted como deportista considera que la personalidad influye en el desarrollo positivo de un equipo? SI () NO ()</p> <p>¿Piensa usted que se debe practicar los Fundamentos ofensivos del baloncesto siempre encaminados a lograr el objetivo? SI () NO ()</p> <p>¿Considera usted que la mala práctica de los Fundamentos ofensivos del baloncesto afecta el Desarrollo óptimo de un equipo? SI () NO ()</p> <p>¿Considera usted que sus entrenadores deben estar capacitadas adecuadamente para dirigir metodológicamente los entrenamientos? SI () NO ()</p>	<p>Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario estructurado</p>

Elaborado por: Santiago Villacís.

3.5.2 Variable dependiente: Rendimiento Deportivo.

Cuadro N° 4. Operacionalización Variable Dependiente.

CONCEPTUALIZAR	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es la capacidad motriz, habilidad, destreza que desarrolla una persona durante un juego competitivo.	Capacidad motriz. Juego competitivo. Habilidad.	Física Coordinativa. Individuales Colectivos Flexibilidad. Equilibrio. Acoplamiento. Tiempo - Espacio.	¿Considera usted que las capacidades motrices intervienen en el rendimiento deportivo? SI () NO () ¿Conoce usted que capacidades motrices debe desarrollar un deportista para elevar su rendimiento deportivo? SI () NO () ¿Piensa usted que en los entrenamientos se debe incorporar juegos competitivos para un mejor desarrollo deportivo? SI () NO () ¿Usted como deportista piensa que se debe educar de una mejor manera las habilidades propias, así como las adquiridas en los fundamentos ofensivos del baloncesto? SI () NO () ¿Piensa usted que una buena flexibilidad ayudará mucho en el desempeño deportivo dentro del baloncesto? SI () NO ()	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario estructurado

Elaborado por: Santiago Villacís.

3.6 Plan de recolección de la información.

Para concretar la descripción del plan de recolección de la información conviene contestar las siguientes preguntas.

Cuadro N° 5. Plan de recolección de la información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Por qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2.- ¿De qué personas?	De 40 personas inmersas en la investigación.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Importancia de los Fundamentos ofensivos del baloncesto en el Rendimiento deportivo.
4.- ¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	En el período comprendido entre Septiembre 2013 a Febrero 2014.
6.- ¿Dónde?	En la Unidad educativa BOLÍVAR.
7.- ¿Cuántas veces?	Dos veces (una piloto y otra definitiva).
8.- ¿Que técnica de recolección?	Encuesta.
9.- ¿Con qué?	Técnica (Encuesta), Instrumento (cuestionario estructurado)

Elaborado por: Santiago Villacís.

3.6.1 Encuesta.

Se utilizará el cuestionario estructurado y focalizado a los Deportistas y el Cuerpo técnico para conocer en forma directa la información precisa para saber si incide

la aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección.

3.7 Procesamiento y análisis.

Se procederá a la aplicación de las encuestas a Deportistas y el Cuerpo técnico, para obtener resultados que serán tabulados y los mismos porcentajes que servirán para el análisis.

Estas interpretaciones de resultados me servirán para demostrar los objetivos y enunciar las conclusiones y recomendaciones que se producirán en el proceso investigativo.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de la información.

A continuación se realiza el resumen porcentual general de la influencia de la variable independiente sobre la variable dependiente, con su respectivo gráfico e interpretación de resultados por parte del investigador, que se realizó en la Unidad Educativa BOLÍVAR.

Esta información que se obtendrá, dará respuestas a los objetivos planteados en la investigación y que se utilizarán para la comprobación de las hipótesis planteadas. Del análisis e interpretación de resultados se obtendrá la información necesaria, las conclusiones y recomendaciones más pertinentes a mi problema de investigación, las cuales servirá para establecer la propuesta de solución para disminuir su impacto.

4.1.1 Interpretación de datos.

4.1.1.1 Encuesta dirigida al Cuerpo Técnico (Entrenadores, Asistente técnico, Médico y Monitores), categoría inferior de la unidad educativa Bolívar del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Pregunta N° 01

¿Considera usted que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista?

Cuadro N° 6. Pregunta 1 Cuerpo Técnico.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	5	83%
NO	1	17%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

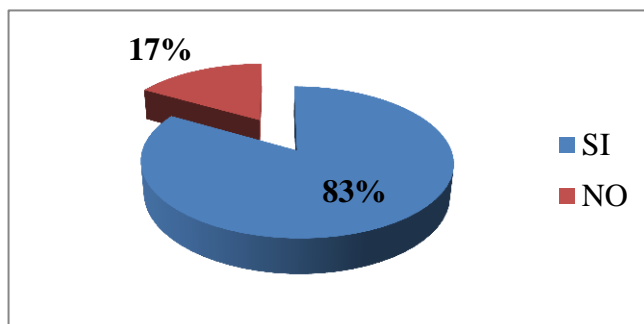


Gráfico N° 6.Pregunta 1 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Según la encuesta realizada el 83% considera que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto SI influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista, lo que corresponde a 5 personas, mientras que el 17% NO considera, lo que corresponde a 1 persona del cuerpo técnico.

Interpretación.

Según los resultados obtenidos se entiende que la mayoría si considera que influya en las actitudes de los deportistas al momento de los entrenamientos.

Pregunta N° 02

¿Usted como parte primordial del equipo considera que la personalidad influye en el desarrollo positivo de un equipo?

Cuadro N° 7. Pregunta 2 Cuerpo Técnico

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	3	50%
NO	3	50%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

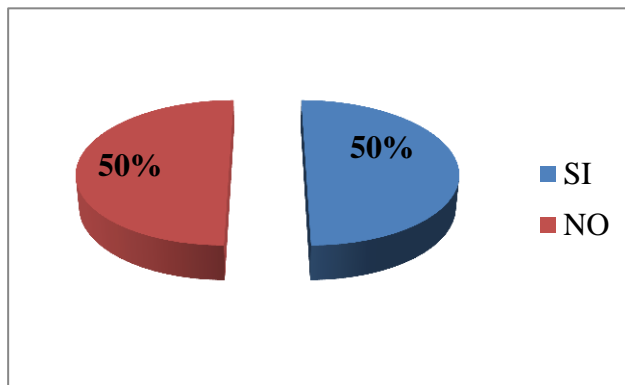


Gráfico N° 7. Pregunta 2 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis.

A través de la encuesta el 50% considera que la personalidad SI influye en el desarrollo positivo del equipo lo que corresponde a 3 personas, mientras el otro 50% NO considera que influya, lo que corresponde a 3 personas del cuerpo técnico.

Interpretación.

Según los resultados se entiende que está dividido la opinión por parte de los involucrados sobre la personalidad que influya.

Pregunta N° 03

¿Piensa usted que se debe practicar los fundamentos ofensivos del baloncesto siempre encaminados al lograr el objetivo?

Cuadro N° 8. Pregunta 3 Cuerpo Técnico.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	4	67%
NO	2	33%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

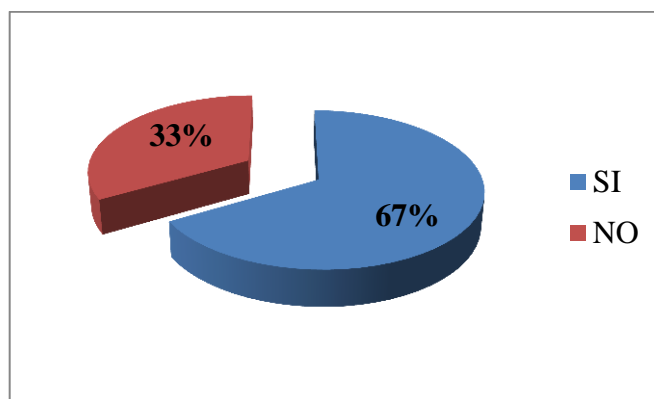


Gráfico N° 8. Pregunta 3 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Según la encuesta realizada el 67% piensa que SI se debe practicar los fundamentos ofensivos encaminados a lograr el objetivo, lo que corresponde a 4 personas del cuerpo técnico, mientras que el 33% NO piensa, lo que corresponde a 2 personas.

Interpretación.

Se demuestra que casi la mayoría si debe practicar los fundamentos ofensivos de baloncesto encaminados a lograr el objetivo al momento de los entrenamientos por parte de sus entrenadores.

Pregunta N° 04

¿Considera usted que la mala práctica de los fundamentos ofensivos del baloncesto afecta el Desarrollo óptimo de un equipo?

Cuadro N° 9. Pregunta 4 Cuerpo Técnico.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	4	67%
NO	2	33%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

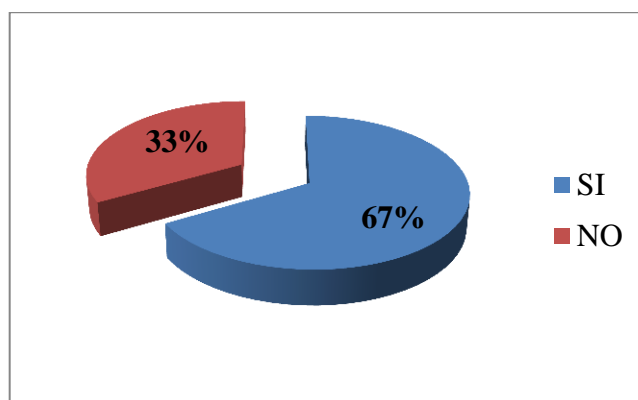


Gráfico N° 9. Pregunta 4 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 67% considera que la mala práctica SI afecta el desarrollo óptimo del equipo, lo que corresponde a 4 personas del cuerpo técnico, mientras que el 33% NO considera, lo que corresponde a 2 personas.

Interpretación.

Se demuestra que la mayoría de encuestados consideran que Si afecta al desarrollo óptimo del equipo al momento de entrenar si sus entrenadores aplican inadecuadas técnicas por lo que los resultados no serían fructíferos.

Pregunta N° 05

¿Considera usted que las personas que forman parte del cuerpo técnico deben estar capacitadas adecuadamente para dirigir metodológicamente los entrenamientos?

Cuadro N° 10. Pregunta 5 Cuerpo Técnico.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	5	83%
NO	1	17%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

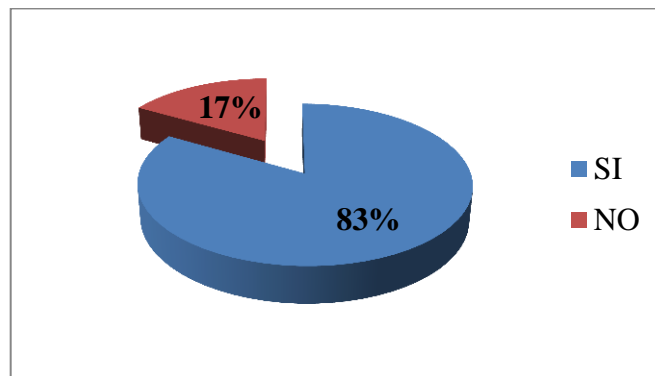


Gráfico N° 10. Pregunta 5 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 83% considera que Si deben estar capacitadas las personas del cuerpo técnico para dirigir adecuadamente, lo que corresponde a 5 personas, mientras que el 17% NO considera lo que corresponde a 1 persona.

Interpretación.

Se demuestra que la mayoría de encuestados si consideran que el cuerpo técnico debe estar capacitado adecuadamente para obtener buenos resultados caso contrario los llevara al fracaso como equipo.

Pregunta N° 06

¿Considera usted que las capacidades motrices intervienen en el rendimiento deportivo?

Cuadro N° 11. Pregunta 6 Cuerpo Técnico.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	4	67%
NO	2	33%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

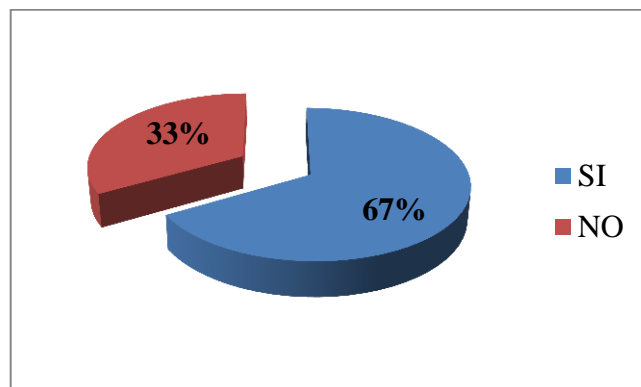


Gráfico N° 11. Pregunta 6 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 67% considera que Si intervienen las capacidades motrices en el rendimiento deportivo, lo que corresponde a 4 personas del cuerpo técnico, mientras que el 33% NO considera lo que corresponde a 2 personas.

Interpretación.

Se demuestra que la mayoría de encuestados consideran que si intervienen las capacidades motrices en el rendimiento deportivo y la diferencia no tiene ni idea seguramente.

Pregunta N° 07

¿Conoce usted que capacidades motrices debe desarrollar un deportista para elevar su rendimiento deportivo?

Cuadro N° 12. Pregunta 7 Cuerpo Técnico.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	33%
NO	4	67%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

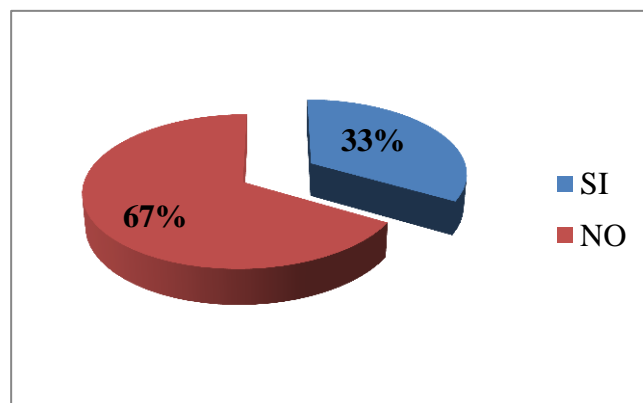


Gráfico N° 12. Pregunta 7 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 33% demuestra que Si conoce de cuáles son las capacidades motrices, lo que corresponde a 2 personas del cuerpo técnico, mientras que el 67% desconoce, lo que corresponde a 4 personas.

Interpretación.

Se demuestra que la mayoría de encuestados desconocen de cuáles son las capacidades motrices que un deportista debe desarrollar respectivamente.

Pregunta N° 08

¿Piensa usted que en los entrenamientos se debe incorporar juegos competitivos para un mejor desarrollo deportivo?

Cuadro N° 13. Pregunta 8 Cuerpo Técnico.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

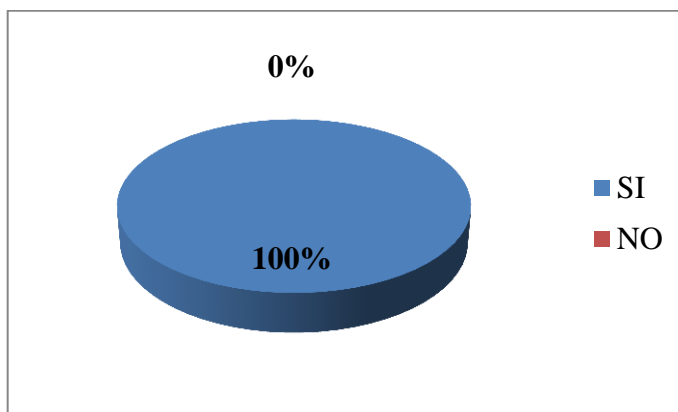


Gráfico N° 13. Pregunta 8 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Se demuestra que el 100% es decir el total de los encuestados piensan que SI se debe incorporar juegos competitivos en la hora de los entrenamientos, lo que corresponde a 6 personas del cuerpo técnico.

Interpretación.

En esta parte es algo lógico que los deportistas deban trabajar en sus entrenamientos con juegos, es decir de forma lúdica para que no se aburra y sea fácil su enseñanza en los respectivos fundamentos.

Pregunta N° 09

¿Usted como parte principal del equipo piensa que se debe educar de una mejor manera las habilidades propias, así como las adquiridas en los fundamentos ofensivos del baloncesto?

Cuadro N° 14. Pregunta 9 Cuerpo Técnico.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	33%
NO	4	67%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

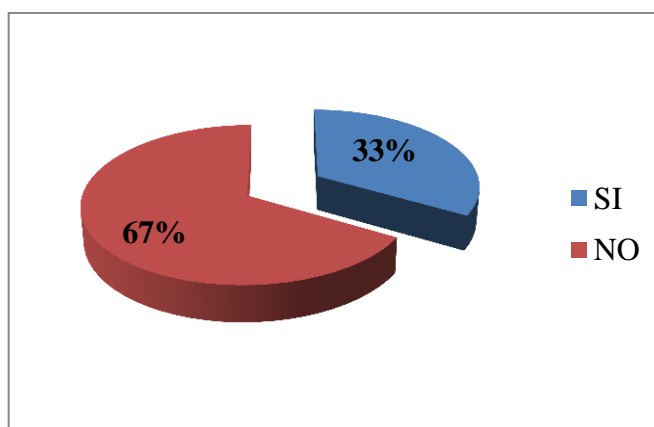


Gráfico N° 14. Pregunta 9 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 33% piensa que Si se debe educar las habilidades propias como las adquiridas, lo que corresponde a 2 personas del cuerpo técnico, mientras que el 67% piensa lo contrario, lo que corresponde a 4 personas.

Interpretación.

Se demuestra que la mayoría de las personas no piensan que se debe educar las dos habilidades ya que no consideran importantes dentro de los fundamentos ofensivos del baloncesto.

Pregunta N° 10

¿Piensa usted que una buena flexibilidad ayudará mucho en el desempeño deportivo dentro del baloncesto?

Cuadro N° 15. Pregunta 10 Cuerpo Técnico.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	5	83%
NO	1	17%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

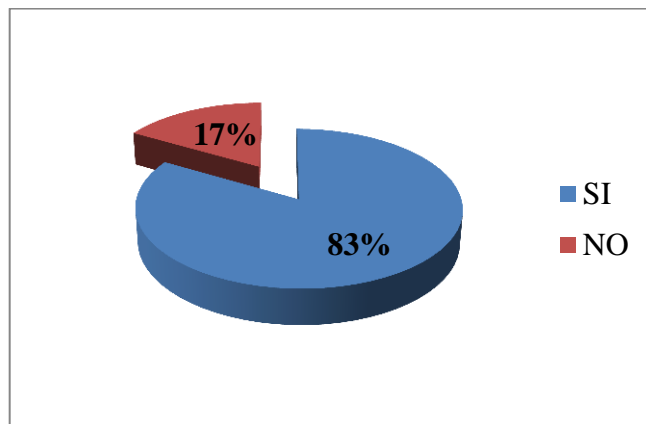


Gráfico N° 15. Pregunta 10 Cuerpo Técnico.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 83% piensa que una buena flexibilidad SI ayudará en el desempeño deportivo, lo que corresponde a 5 personas del cuerpo técnico, mientras que el 17% piensa lo contrario, lo que corresponde a 1 persona.

Interpretación.

Se demuestra que la mayoría de las personas piensan que una buena flexibilidad si ayudará en el desempeño deportivo por lo que tienen la idea de que significa al momento de aplicarlo este factor muy importante dentro del baloncesto.

4.1.1.2 Encuesta dirigida a los señores deportistas de la selección de baloncesto, categoría inferior de la unidad educativa Bolívar del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

Pregunta N° 01

¿Considera usted que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista?

Cuadro N° 16. Pregunta 1 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	27	79%
NO	7	21%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

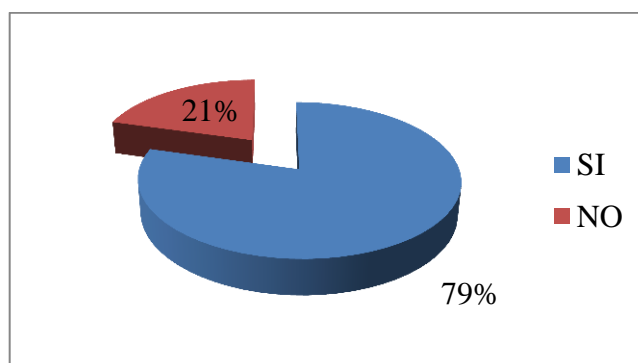


Gráfico N° 16. Pregunta 1 Deportistas.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Según la encuesta realizada el 79% considera que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto SI influye en el desenvolvimiento actitudinal, lo que corresponde a 27 deportistas, mientras que el 21% NO considera, lo que corresponde a 7 deportistas.

Interpretación.

Se entiende que la mayoría si considera importante el conocimiento que influya en el desenvolvimiento actitudinal al momento de los entrenamientos, mientras que para la minoría hace falta profundizar los conocimientos.

Pregunta N° 02

¿Usted como deportista considera que la personalidad influye en el desarrollo positivo de un equipo?

Cuadro N° 17. Pregunta 2 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	29	85%
NO	5	15%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

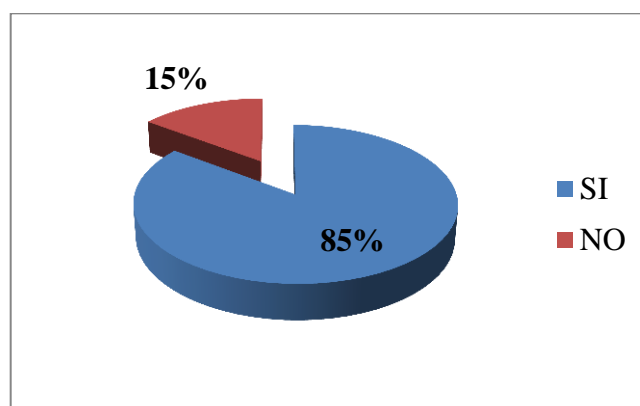


Gráfico N° 17. Pregunta 2 Deportistas.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Se demuestra que el 85% considera que la personalidad SI influye en el desarrollo positivo del equipo lo que corresponde a 29 deportistas, mientras que el 15% NO considera que influya, lo que corresponde a 5 deportistas.

Interpretación.

Se entiende que casi todos los deportistas consideran que si influye la personalidad en el desarrollo positivo del equipo, mientras que el resto opina lo contrario por lo que su autoestima debe estar muy bajo seguramente, entonces hace falta motivarles por parte de sus entrenadores.

Pregunta N° 03

¿Piensa usted que se debe practicar los fundamentos ofensivos del baloncesto siempre encaminados a lograr el objetivo?

Cuadro N° 18. Pregunta 3 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	30	88%
NO	4	12%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

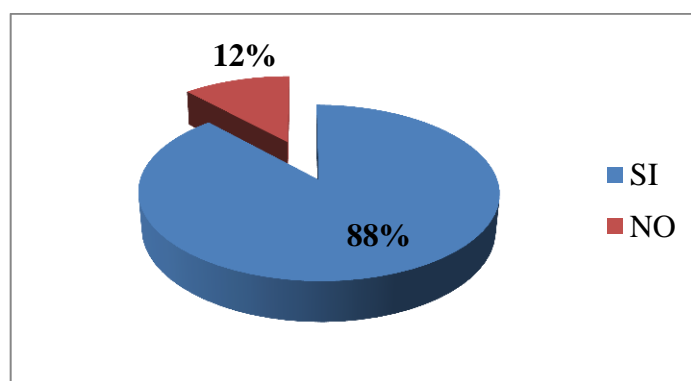


Gráfico N° 18. Pregunta 3 Deportistas.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Después de obtener los resultados el 88% piensa que SI se debe practicar los fundamentos ofensivos encaminados a lograr el objetivo, lo que corresponde a 30 deportistas, mientras que el 12% NO piensa, lo que corresponde a 4 deportistas.

Interpretación.

Se demuestra que en su mayoría de los deportistas piensan que si se debe practicar los fundamentos ofensivos de baloncesto encaminados a lograr el objetivo al momento de los entrenamientos por parte de sus entrenadores, porque si no es así no van a conseguir nada de resultados.

Pregunta N° 04

¿Considera usted que la mala práctica de los fundamentos ofensivos del baloncesto afecta el Desarrollo óptimo de un equipo?

Cuadro N° 19. Pregunta 4 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	28	82%
NO	6	18%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

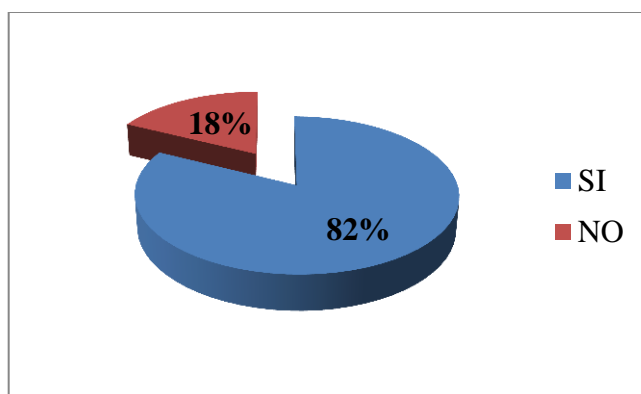


Gráfico N° 19. Pregunta 4 Deportistas.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Después de obtener los resultados el 82% considera que una mala práctica de los fundamentos SI afecta al desarrollo del equipo, lo que corresponde a 28 deportistas, mientras que el 18% NO considera, lo que corresponde a 6 deportistas.

Interpretación.

Se demuestra que en su mayoría de los deportistas consideran que una mala práctica de los fundamentos ofensivos de baloncesto si afecta al desarrollo óptimo del equipo al momento de los entrenamientos por parte de sus entrenadores, porque si no es así no van a conseguir nada de resultados.

Pregunta N° 05

¿Considera usted que sus entrenadores deben estar capacitadas adecuadamente para dirigir metodológicamente los entrenamientos?

Cuadro N° 20. Pregunta 5 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	34	100%
NO	0	0%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

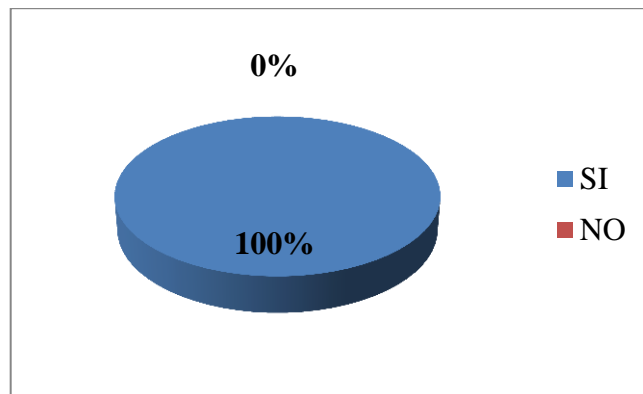


Gráfico N° 20. Pregunta 5 Deportistas.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 100% del total de los encuestados consideran que Si deben estar capacitados adecuadamente sus entrenadores, lo que corresponde a los 34 deportistas que forman parte de la selección.

Interpretación.

Se demuestra que el total de los encuestados si consideran muy importante que sus entrenadores deben estar capacitados para que el trabajo sea mucho más efectivo y produzca resultados acorde a los objetivos plateados desde un inicio.

Pregunta N° 06

¿Considera usted que las capacidades motrices intervienen en el rendimiento deportivo?

Cuadro N° 21. Pregunta 6 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	22	65%
NO	12	35%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

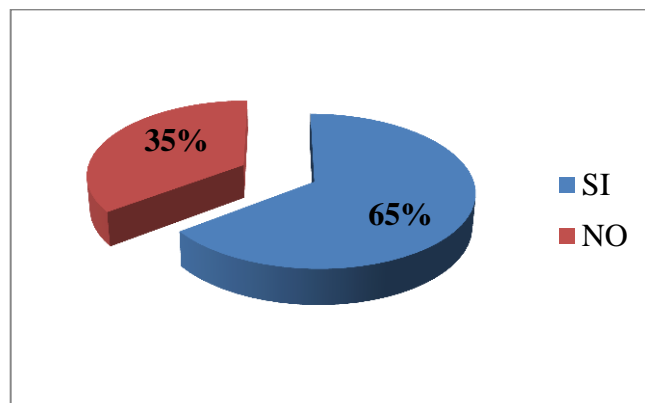


Gráfico N° 21. Pregunta 6 Deportistas.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 65% considera que Si intervienen las capacidades motrices en el rendimiento deportivo, lo que corresponde a 22 deportistas, mientras que el 35% NO considera lo que corresponde a 12 deportistas.

Interpretación.

Se demuestra que casi la mayoría de los encuestados consideran que si intervienen las capacidades motrices en el rendimiento deportivo y la diferencia se supone que no tiene idea seguramente.

Pregunta N° 07

¿Conoce usted que capacidades motrices debe desarrollar un deportista para elevar su rendimiento deportivo?

Cuadro N° 22. Pregunta 7 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	21	62%
NO	13	38%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

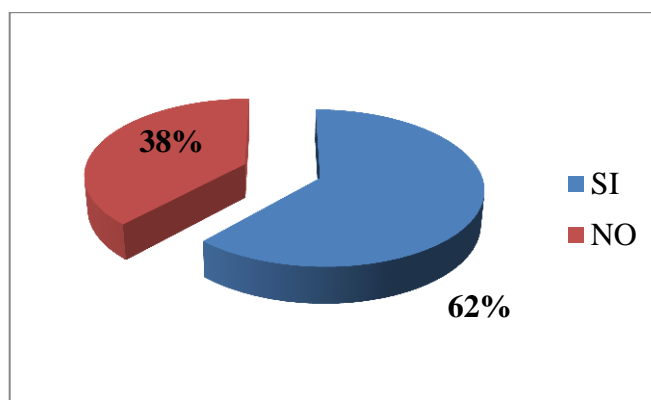


Gráfico N° 22. Pregunta 7 Deportistas.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Luego de realizar las encuestas se obtiene que el 62% de los deportistas demuestran que Si conoce cuáles son las capacidades motrices, lo que corresponde a 21deportistas, mientras que el 38% desconoce, lo que corresponde a 13 deportistas.

Interpretación.

Se demuestra que casi la mayoría de encuestados si conocen de cuáles son las capacidades motrices que un deportista debe desarrollar respectivamente, mientras que una minoría se entiende que desconoce entonces hace falta un poco más de conocimiento e explicación por parte de sus entrenadores.

Pregunta N° 08

¿Piensa usted que en los entrenamientos se debe incorporar juegos competitivos para un mejor desarrollo deportivo?

Cuadro N° 23. Pregunta 8 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	29	85%
NO	5	15%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

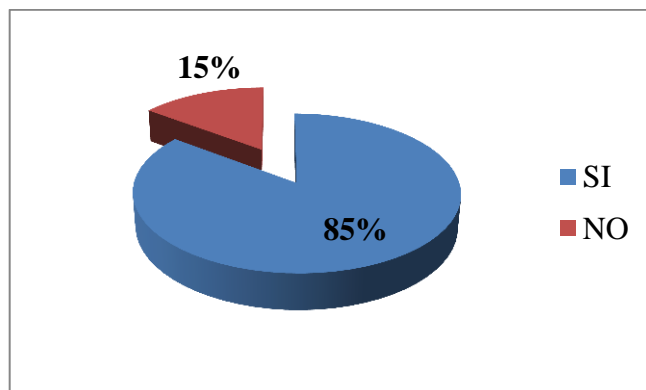


Gráfico N° 23. Pregunta 8 Deportistas.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Se demuestra que el 85% piensa que SI se debe incorporar juegos competitivos a la hora de los entrenamientos, lo que corresponde a 29 deportistas, mientras que el 15% indican lo contrario, lo que corresponde a 5 deportistas.

Interpretación.

Con los resultados obtenidos se dice que casi la mayoría de los deportistas si piensan que se debe incorporar juegos a la hora de los entrenamientos lo que se refiere a la parte lúdica para que no se aburran y sea fácil su enseñanza en los respectivos fundamentos por parte de sus entrenadores.

Pregunta N° 09

¿Usted como deportista piensa que se debe educar de una mejor manera las habilidades propias, así como las adquiridas en los fundamentos ofensivos del baloncesto?

Cuadro N° 24. Pregunta 9 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	30	88%
NO	4	12%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

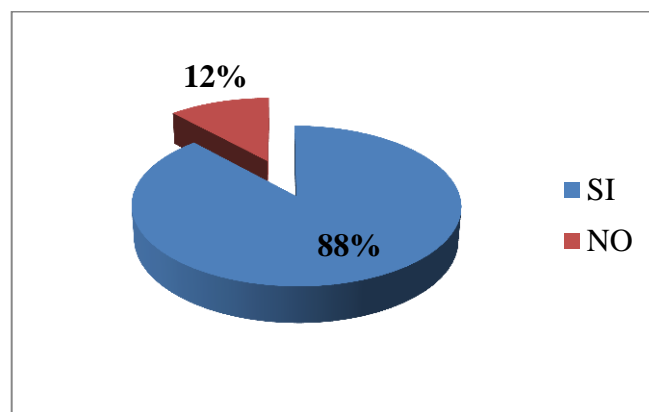


Gráfico N° 24. Pregunta 9 Deportistas.
Fuente: Encuesta.
Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 88% piensa que Si se debe educar las habilidades propias así como las adquiridas, lo que corresponde a 30 deportistas, mientras que el 12% piensa lo contrario, lo que corresponde a 4 deportistas.

Interpretación.

Se demuestra que en su mayoría de los deportistas si se debe educar las dos habilidades, mientras que la diferencia piensa lo contrario entonces para los que no consideran por parte de sus entrenadores deberían innovar dicha enseñanza para una mejor adquisición en cada uno de ellos.

Pregunta N° 10

¿Piensa usted que una buena flexibilidad ayudará mucho en el desempeño deportivo dentro del baloncesto?

Cuadro N° 25. Pregunta 10 Deportistas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	29	85%
NO	5	15%
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta.
Elaborado por: Santiago Villacís.

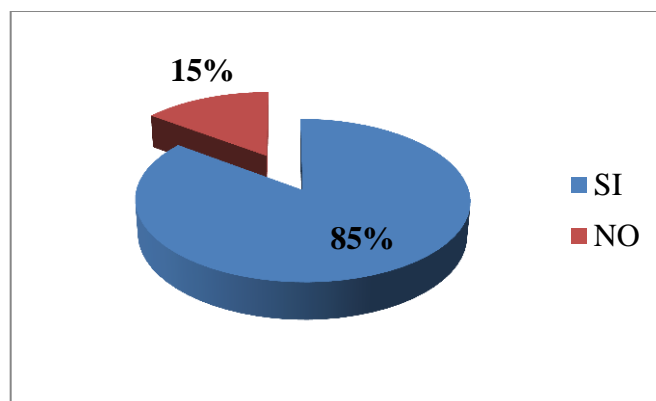


Gráfico N° 25. Pregunta 10 Deportistas.
Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís.

Análisis

Con los resultados obtenidos el 85% piensa que una buena flexibilidad SI ayudará en el desempeño deportivo, lo que corresponde a 29 deportistas, mientras que el 15% piensa lo contrario, lo que corresponde a 5 deportistas.

Interpretación.

Se demuestra que la mayoría de los deportistas piensan que una buena flexibilidad si ayudará en el desempeño deportivo, mientras que la diferencia se supone que no tienen idea de que significa al momento de aplicarlo este factor muy importante dentro del baloncesto.

4.2 Verificación de la Hipótesis.

“La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa “BOLÍVAR” del cantón Ambato provincia de Tungurahua”

Variable independiente.

Fundamentos Ofensivos del Baloncesto.

Variable dependiente.

Rendimiento deportivo.

4.2.1 Planteamiento de la Hipótesis.

H0= La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto **no** incide en el Rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

H1= La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto **si** incide en el Rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

4.2.2 Selección del nivel de significación.

El nivel de significación escogido para la presente investigación es de 0,05%.

4.2.3 Descripción de la Población.

Se trabajó con una muestra de 40 personas en total, incluidos los deportistas y el cuerpo técnico de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

4.2.4 Especificación del Estadístico.

Se trata de un cuadro de contingencia de 4 filas y 2 columnas con la aplicación de la siguiente fórmula estadística.

Se utilizó el cálculo del chi cuadrado (X^2)

$$X^2 = \frac{\sum(O-E)^2}{E}$$

En donde:

X^2 = Chi-Cuadrado.

\sum = Sumatoria.

O = Frecuencias Observada.

E = Frecuencia Esperada.

4.2.5 Especificación de las regiones de Aceptación y Rechazo.

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene 4 filas y 2 columnas por lo tanto serán:

$$\text{Grados de Libertad (gl)} = (\text{Filas} - 1) (\text{Columnas} - 1)$$

$$\text{gl} = (f - 1) (c - 1)$$

$$\text{gl} = (4 - 1) (2 - 1)$$

$$\text{gl} = 3 \times 1$$

$$\text{gl} = 3$$

Por lo tanto con 3 grados de libertad y un nivel de significación de 0.05%, El valor tabulado de $X^2(x^2 t)$ es igual al **7,815**.

La representación gráfica sería:

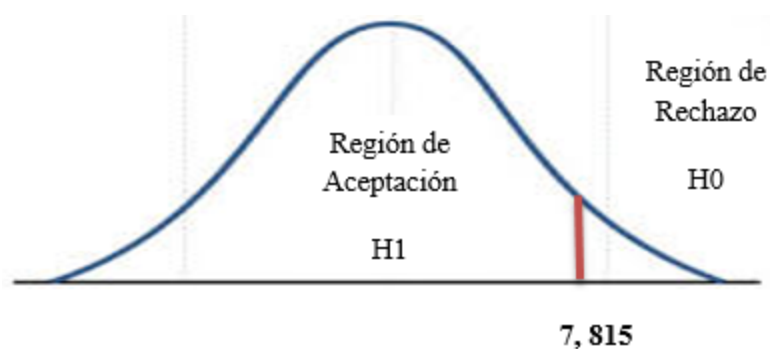


Gráfico N° 26. Campana de Gauss

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís

4.2.6 Recolección de datos y cálculos estadísticos.

4.2.6.1 Análisis de Variables Cuerpo Técnico.

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Cuadro N° 26. Frecuencias Observadas Cuerpo Técnico.

INDICADORES	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
1.- ¿Considera usted que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista?	5	1	6
4.- ¿Considera usted que la mala práctica de los fundamentos ofensivos del baloncesto afecta el Desarrollo óptimo de un equipo?	4	2	6
5.- ¿Considera usted que sus entrenadores deben estar capacitadas adecuadamente para dirigir metodológicamente los entrenamientos?	5	1	6
9.- ¿Usted como deportista piensa que se debe educar de una mejor manera las habilidades propias, así como las adquiridas en los fundamentos ofensivos del baloncesto?	2	4	6
SUBTOTAL	16	8	24

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís

FRECUENCIAS ESPERADAS

Cuadro N° 27. Frecuencias Esperadas Cuerpo Técnico.

INDICADORES	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
1.- ¿Considera usted que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista?	4,0	2,0	6
4.- ¿Considera usted que la mala práctica de los fundamentos ofensivos del baloncesto afecta el Desarrollo óptimo de un equipo?	4,0	2,0	6
5.- ¿Considera usted que sus entrenadores deben estar capacitadas adecuadamente para dirigir metodológicamente los entrenamientos?	4,0	2,0	6
9.- ¿Usted como deportista piensa que se debe educar de una mejor manera las habilidades propias, así como las adquiridas en los fundamentos ofensivos del baloncesto?	4,0	2,0	6
SUBTOTAL	16	8	24

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís

Chi Cuadrado Cuerpo Técnico.

Cuadro N° 28. Chi Cuadrado Cuerpo Técnico.

O	E	(O - E)	(O - E) ²	(O - E) ²
				E
5	4,0	1,0	1,00	0,25
1	2,0	-1,0	1,00	0,50
4	4,0	0,0	0,00	0,00
2	2,0	0,0	0,00	0,00
5	4,0	1,0	1,00	0,25
1	2,0	-1,0	1,00	0,50
2	4,0	-2,0	4,00	1,00
4	2,0	2,0	4,00	2,00
24	24		x² =	4,50

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís

4.2.6.2 Análisis de Variables Deportistas.

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Cuadro N° 29. Frecuencias Observadas Deportistas.

INDICADORES	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
1.- ¿Considera usted que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista?	27	7	34
4.- ¿Considera usted que la mala práctica de los fundamentos ofensivos del baloncesto afecta el Desarrollo óptimo de un equipo?	28	6	34
5.- ¿Considera usted que sus entrenadores deben estar capacitadas adecuadamente para dirigir metodológicamente los entrenamientos?	34	0	34
9.- ¿Usted como deportista piensa que se debe educar de una mejor manera las habilidades propias, así como las adquiridas en los fundamentos ofensivos del baloncesto?	30	4	34
SUBTOTAL	119	17	136

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís

FRECUENCIAS ESPERADAS

Cuadro N° 30. Frecuencias Esperadas Deportistas.

INDICADORES	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
1.- ¿Considera usted que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista?	29,75	4,25	34
4.- ¿Considera usted que la mala práctica de los fundamentos ofensivos del baloncesto afecta el Desarrollo óptimo de un equipo?	29,75	4,25	34
5.- ¿Considera usted que sus entrenadores deben estar capacitadas adecuadamente para dirigir metodológicamente los entrenamientos?	29,75	4,25	34
9.- ¿Usted como deportista piensa que se debe educar de una mejor manera las habilidades propias, así como las adquiridas en los fundamentos ofensivos del baloncesto?	29,75	4,25	34
SUBTOTAL	119	17	136

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís

Chi Cuadrado Deportistas.

Cuadro N° 31. Chi Cuadrado Deportistas.

O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ²
				E
27	29,75	-2,75	7,56	0,25
7	4,25	2,8	7,56	1,78
28	29,75	-1,8	3,06	0,10
6	4,25	1,8	3,06	0,72
34	29,75	4,3	18,06	0,61
0	4,25	-4,3	18,06	4,25
30	29,75	0,3	0,06	0,00
4	4,25	-0,3	0,06	0,01
136	136,00		x² =	7,73

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Santiago Villacís

4.3 Decisión Final.

Con 3 grados de libertad y un nivel de significación de 0,05% $\chi^2_t = 7,815$; $\chi^2_c = 4,50$ en el caso del cuerpo técnico y 7,73 en el caso de los deportistas, **se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis Alternativa:**

La aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto **si** incide en el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES.

- Se ha determinado que la aplicación de los Fundamentos ofensivos del baloncesto de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR no son desarrollados adecuadamente, porque existe una inadecuada aplicación en las sesiones de entrenamiento.

- El Rendimiento Deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR no está siendo desarrollado correctamente debido a que el Cuerpo técnico no posee los conocimientos suficientes y necesarios para aplicar en las horas de los entrenamientos.

- No existe ninguna alternativa de solución a la temática, por la inadecuada aplicación de los Fundamentos ofensivos del baloncesto en el Rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la unidad educativa BOLÍVAR, por lo tanto la solución debe ser inmediata.

5.2 RECOMENDACIONES.

- Se debe Planificar de forma sistemática y progresiva cada uno de los Fundamentos ofensivos del baloncesto, para que estos sean desarrollados de una manera diferente y evolutiva y así obtener un mejor Rendimiento deportivo en la selección.

- Se recomienda que el Cuerpo técnico busque la manera de capacitarse y auto-prepararse. Adquiera los conocimientos suficientes para que el rendimiento deportivo de la selección sean desarrollados de forma planificada.

- Se recomienda diseñar un Manual de ejercicios adecuados para la correcta aplicación de los Fundamentos ofensivos del baloncesto, y así poder mejorar el Rendimiento deportivo de la selección en todos sus aspectos.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1 Datos Informativos.

6.1.1 Tema.

Diseñar un manual de ejercicios adecuados que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

Institución	Unidad Educativa BOLÍVAR.
Provincia	Tungurahua.
Cantón	Ambato.
Investigador	Santiago Villacís.
Beneficiarios	Deportistas y Cuerpo técnico de la selección de baloncesto.
Tiempo	6 meses.
Inicio	Febrero 2015.
Finalización	Julio 2015.

6.2 Antecedentes de la propuesta.

Esta propuesta esta fundamenta con los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas a docentes y al cuerpo técnico respectivamente los mismos que demostraron la necesidad de que la selección de baloncesto puedan obtener un manual con ejercicios adecuados al momento de los entrenamientos y así encontrar diferentes posibilidades de mejorar su rendimiento deportivo a nivel de la selección.

Luego del trabajo de investigación realizado podemos manifestar que lo mejor es diseñar un manual de ejercicios que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Mediante varios ejercicios adecuados lo que se trata es mejorar el rendimiento deportivo de la selección en donde los fundamentos ofensivos de baloncesto son esenciales en la preparación del deportista, para los entrenamientos y competencias. Los fundamentos ofensivos han sido desarrollados siguiendo principios científicos y metodológicos, en donde los deportistas puedan convertir esta ciencia en rendimiento óptimo y eficaz.

6.3 Justificación.

La razón por la que se realiza este Manual de ejercicios dirigido principalmente a deportistas y al cuerpo técnico respectivamente es para que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto y que los deportistas tengan una idea clara sobre su desempeño personal, profesional y en el mismo club y así puedan mejorar su rendimiento deportivo, logrando de esta forma motivarlos y apoyarlos en cada uno de sus entrenamientos deportivos.

El principal objetivo de la propuesta es Diseñar un manual que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Con la ayuda de este Manual permitirá que la selección de baloncesto categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR, tengan un **conocimiento profundo** de lo que son los fundamentos ofensivos del baloncesto, para lo cual es necesario que dichos ejercicios tengan coherencia y sobretodo sean aplicados adecuadamente por parte de los entrenadores en cada uno de los entrenamientos.

Con la aplicación adecuada de este manual de ejercicios se **beneficiará** la niñez que practica la disciplina de baloncesto en el club BOLÍVAR y todas las personas del cuerpo técnico.

La investigación me permitió conocer que los deportistas no presentan un buen rendimiento deportivo, lo que impide que tengan un dominio de sus habilidades y destrezas en la práctica del baloncesto y que no exista una relación óptima con los entrenamientos, por la falta de un manual adecuado de ejercicios.

La **visión** de este manual de ejercicios será ver que los deportistas dentro de los próximos cinco años destaquen en los diferentes torneos a nivel del cantón y la provincia y así demuestren el dominio de los fundamentos ofensivos del baloncesto y tengan la oportunidad de convertirse en los nuevos talentos.

Al enfocar este problema de investigación se debe tomar en cuenta la gran importancia que tiene éste trabajo investigativo en la institución, considerando que el tema es de gran relevancia porque este problema está afectando a la selección de baloncesto y no se pueda obtener excelentes resultados.

6.4 Objetivos.

6.4.1 General.

- Diseñar un manual de ejercicios adecuados que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

6.4.2 Específicos.

- Socializar el manual que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

- Desarrollar el manual que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

- Ejecutar el manual de ejercicios que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

- Evaluar el impacto de cada uno de los fundamentos ofensivos del baloncesto en la selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

- Difundir el manual de ejercicios que contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de la

selección, categoría inferior de la Unidad Educativa BOLÍVAR del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

6.5 Análisis de Factibilidad.

Esta propuesta es factible ya que cuenta con el apoyo de las autoridades y la colaboración por parte de los involucrados como son: los deportistas del Club, el proponente, el Cuerpo técnico y las Autoridades, ya que sienten la necesidad de mejorar el rendimiento deportivo de la selección en toda su extensión.

Las personas del cuerpo técnico lo que buscan es fortalecer conocimientos y proporcionar apoyo a sus seleccionados a través del uso de este manual con ejercicios adecuados para que favorezca la participación, la motivación, un buen ambiente de confianza, la recreación, un ejercicio físico adecuado, la evaluación permanente y una mayor relación interpersonal. A si mismo las autoridades y el cuerpo técnico son conscientes del papel que desempeñan como formadores y motivadores de sus representados.

6.5.1 Factibilidad económica.

Para la realización y aplicación de esta propuesta se cuenta con los recursos: Humanos, Tecnológicos y Económicos que demanda su ejecución por cuanto existe el presupuesto el mismo que es asumido mediante el Financiamiento de las Autoridades y el investigador. Esto permitirá asimilar con facilidad el manual de ejercicios adecuados para que contribuya a mejorar el rendimiento deportivo, para el bienestar del equipo y de la institución misma.

6.5.2 Factibilidad Técnico – Operativa.

Se integra un equipo multidisciplinario con el apoyo y la participación del cuerpo técnico, Autoridades y seleccionados, como también la colaboración de los estudiantes del plantel que tienen que ver con el ambiente deportivo.

6.6 Fundamentación.

Con la presente propuesta se pretende que todos los deportistas logren un conocimiento profundo sobre los fundamentos ofensivos del baloncesto para que sean aplicados en los entrenamientos y así se pueda conseguir un mejor rendimiento deportivo, también el fortalecimiento en la relación del cuerpo técnico y los deportistas dentro de los parámetros de respeto, tolerancia y responsabilidad.

La propuesta está enfocada principalmente que en el aprendizaje de los fundamentos ofensivos del baloncesto en los deportistas sea significativo, en donde el cuerpo técnico tenga una serie de ejercicios adecuados que le permita dar solución y así contribuya a la correcta aplicación de los fundamentos ofensivos para darle al deportista y las mismas se conviertan en las herramientas necesarias y puedan desenvolverse en un ambiente donde el rendimiento deportivo sea más efectivo tanto al inicio, durante y al final del proceso de adquisición del conocimiento.

6.6.1 El juego sin balón.

6.6.1.1 La posición.

Debemos analizar en el jugador de baloncesto su **postura** y su **actitud**. La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud. En un jugador de baloncesto influirá decisivamente su calidad, en función de sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador de baloncesto.

PIES: Separados a la anchura de los hombros y paralelos (proporciona equilibrio), con el peso del cuerpo repartido entre ambos (más equilibrio), siempre procurando no estar "anclados" en el suelo, o sea intentando estar apoyados sobre la parte delantera de los pies (preparados para acción inmediata).

PIERNAS: Semi-flexionadas (listas para la acción. Centro de gravedad bajo = equilibrio).

TRONCO: Erguido, no inclinado hacia delante (equilibrio).

BRAZOS y MANOS: Por encima de la cadera (listas para la acción), palmas paralelas al tronco (favorece la recepción) o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre balón.

CABEZA: Posición natural.

VISIÓN: visión periférica (se puede y debe entrenar), para saber dónde están rivales, compañeros y balón en todo momento. Pero, además en el deportista interviene un factor muy decisivo para un buen rendimiento: LA ACTITUD.

Virtudes que debe reunir un jugador:

- Voluntad de trabajo.
- Capacidad de resistencia a la saturación de trabajo.
- Capacidad de lucha y sacrificio.
- Agresividad.
- Entrega.
- Disciplina de grupo.
- Cálculo del riesgo.
- Concentración.

6.6.1.2 Movimientos de los pies.

6.6.1.2.1 Arrancadas.

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. La rapidez en la arrancada depende de la velocidad de reacción del jugador.

Podemos distinguir dos tipos de arrancadas:

DIRECTA. El pie adelantado es el que corresponde a la dirección a tomar.

Es más rápida que la cruzada.

CRUZADA. Se adelanta el pie contrario a la dirección que vamos a llevar, cruzándolo por delante del cuerpo. Es más segura, y permite tomar posiciones ante el defensor más fácilmente.



Gráfico N° 27. Salida directa y cruzada.

6.6.1.2.2 Las paradas.

El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. El éxito o fracaso de esa acción posterior puede depender de la calidad de la parada.

Hay dos formas de parar:

Un tiempo. También llamada de salto. Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo. Es importante llegar pronto a la posición básica, y por ello al dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Es importante el concepto de "aterrizar", muy diferente al de "saltar" que realizan muchos jugadores. El salto que se realiza es hacia delante con poca elevación, casi a ras de suelo, deslizándose los pies en el momento del contacto.



Gráfico N° 28. Parada en un tiempo.

Dos tiempos. Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás. Luego se apoya el otro cargando el peso del cuerpo sobre él, restableciendo el equilibrio. El pie atrasado debe quedar a la altura de la mitad del adelantado y conservar entre ellos la anchura de los hombros, y se debe ir rápido a posición básica.



Gráfico N° 29. Parada en dos tiempos.

6.6.1.2.3 Pivotes.

Es el movimiento de TODO EL CUERPO que se realiza con un pie fijo sobre el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos PIE DE PIVOTE, y si bien cuando no estamos en posesión del balón no está sometido a limitación alguna, cuando lo tenemos en nuestro poder es objeto de severa normativa, como se verá en su momento.



Gráfico N° 30. Pivotes.

El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el

cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.

Se utilizan generalmente, en ataque para ganar la posición o como protección, y en defensa para conseguir buenas posiciones para obtener el rebote.

Hay varios tipos de pivotes:

ANTERIOR. El pie libre se desplaza en sentido de la puntera. Hay dos variantes:

Interior. Es un leve giro, cruzando el pie libre por delante del cuerpo, hacia su interior.

Exterior. El pie libre lo proyectamos hacia fuera del cuerpo, hacia su exterior.



Gráfico N° 31. Pivot anterior.

POSTERIOR (REVERSO). El pie libre se desplaza en sentido del talón.



Gráfico N° 32. Pivot de reverso.

6.6.1.2.4 Cambios de dirección.

Es una variación de la trayectoria del jugador destinada a superar a su oponente. Generalmente debe acompañarse de un cambio de ritmo.

Hay dos maneras de realizar el cambio de dirección:

Cambio de dirección normal. El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que se quiere tomar. En el momento en que se esté más cerca del defensor se realizará una parada en dos tiempos, adelantando la pierna contraria a la dirección a seguir, cargando el peso del cuerpo sobre dicha pierna a la vez que se flexiona profundamente para conseguir equilibrio en la parada. En ese momento se realizará un pivote interior, ganando la posición con el cuerpo al defensor, con el brazo y pierna adelantados, saliendo con un rápido cambio de ritmo para alejarse del defensor.

Cambio de dirección en reverso. El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección a tomar, se hace una parada en dos tiempos siendo la pierna más adelantada la más próxima a la dirección a tomar y cargando el peso del cuerpo sobre ésta. Se efectúa un pivote de reverso metiendo el pie atrasado delante del defensor, saliendo con un fuerte cambio de ritmo.

6.6.1.2.5 Cambios de ritmo.

Es la variación de la velocidad de un jugador en su desplazamiento sobre la cancha, generalmente de menos a más, aunque no hay que olvidar el de más a menos, y, por supuesto, los combinados.

Son una buena base para obtener buenos resultados sobre el oponente, puesto que con movimientos monorrítmicos por parte del atacante sólo facilitaríamos la labor del defensor.

Es importante que todos los cambios de dirección vayan acompañados de cambios de ritmo, aunque ya de por sí el cambio de ritmo aislado es un movimiento muy útil en baloncesto.

6.6.2 El juego con balón.

6.6.2.1 La recepción.

Técnicamente, la recepción del balón debe realizarse manteniendo los brazos extendidos pero con una ligera flexión al nivel de los codos. Para coger el balón hay que "ir a buscarlo" y conseguir, de esta manera, amortiguar la fuerza con la que llega. Con este gesto obtendremos tiempo suficiente para cogerlo con firmeza y colocarlo rápidamente en la posición adecuada y poder continuar la acción con un bote, tiro o pase.

Cuando la recepción es en movimiento, siempre deberá realizarse con ambas manos. Si la intención es seguir boteando, deberemos simplemente detener la marcha del balón con ambas manos para impulsarlo ligeramente adelantado y poder seguir boteando.

6.6.2.2 Sujeción del balón.

Si tenemos el balón debemos tomarlo correctamente para poder efectuar cuantas acciones sean posibles en cada momento.

La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio está casi libre. En cuanto a la

posición de las manos deben estar ligeramente ahuecadas y no posar las palmas sobre el balón.

6.6.2.3 Protección del balón.

Normalmente no debemos dejar el balón a la vista del contrario, el balón se debe protegerse adecuadamente, además de sujetarlo correctamente. Para ello hay que tener en cuenta dos conceptos fundamentales, que servirán también para cuando hablemos del bote de protección.

Primero. Balón alejado del peligro.

Segundo. Intentar poner algo más que distancia entre el defensor y el balón. Sirve casi todo: codos, antebrazos, espalda, glúteos, piernas, etc.

6.6.2.4 Acción secundaria: TRIPLE AMENAZA.

La posición idónea tras recibir el balón es la que llamamos de "triple amenaza", por ser la que nos pondrá en disposición inmediata para poder botar, pasar o tirar.

Normalmente habremos marcado un pie de pivote y mantendremos el balón sujeto entre las manos de tal forma que un simple movimiento de las muñecas nos permita iniciar cualquiera de los tres movimientos indicados, ayudados por una ligera inclinación del cuerpo hacia delante, cargando el peso del cuerpo sobre el pie de pivote, permitiendo cualquier salida mediante el pie libre.



6.6.3 El bote.

6.6.3.1 Importancia.

Es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo. Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

6.6.3.2 Aspectos técnicos.

Puntos iniciales muy importantes:

- a) Nunca se debe mirar el balón,
- b) Se deben usar indistintamente ambas manos,
- c) Es preciso no abusar de él, no botar por "vicio", por muy bien que se domine.

6.6.3.3 Posición y técnica.

Cuerpo semi-flexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies.
Los pies colocados en una posición normal: separados a la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota.

No mirar el balón. Hay que sentirlo y no mirarlo para tener una visión más amplia del juego.

Los dedos, y más concretamente sus yemas son los únicos que deben tocar el balón. Deben "acariciarlo", y debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque nunca el balón. Así tendremos mucho mejor control.

El balón se impulsa suavemente, sin pegarle, con la muñeca, la cual hace de palanca y de amortiguación al mismo tiempo. La flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando, asimismo, su control. El codo un poco despegado del cuerpo.

El antebrazo, también debe seguir el movimiento del balón, con una flexión del codo. Sin embargo, el hombro y el brazo deben permanecer quietos y no subir y bajar con él.

El bote, normalmente se debe dar a la altura de la cintura.

6.6.3.4 Tipos de bote.

6.6.3.4.1 Bote de progresión. Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.

Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.



Gráfico N° 34. Bote de progresión.

6.6.3.4.2 Bote de protección. Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar.

La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón.

Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor.

La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión marginal.



Gráfico N° 35. Bote de protección.

6.6.3.4.3 Bote de velocidad. Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco.

Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés. El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante. El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.



Gráfico N° 36. Bote de velocidad.

6.6.3.4.4 Bote con dos manos. Sólo se puede dar una vez, se utiliza normalmente por los pivots para ganar rápidamente la posición al defensor.

Es un bote fuerte y enérgico que se da entre las piernas.

6.6.4 Cambios de mano.

6.6.4.1 Por delante. Es el más utilizado y sencillo. Su mecánica general es muy similar a la del descrito cambio de dirección sin balón.

En el momento de iniciar el cambio, adelantar la pierna de la mano con que se bota. Inclinar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Bajar más el bote del balón. Dar un golpe de muñeca de adelante a detrás hacia la pierna contraria. Girar 45 grados sobre la punta de los pies.

Cambiar de dirección y de ritmo, saliendo primero con la pierna más alejada a la mano que dribla, para que de esta manera el cuerpo sirva de protección contra la defensa.

Nunca mirar el balón en todo el cambio, y mantener la visión marginal.

Muy importante es coordinar el cambio de mano con el cruce de la pierna, de esta forma tendrá mayor rapidez, mejor protección, y alejará más al defensor del balón.

6.6.4.2 En reverso. Consiste en girar sobre uno mismo para superar al defensor. Nos dirigimos hacia el lado contrario de la dirección a tomar.

Lo primero que se hace es fijar el pie de pivote, que será el contrario a la mano que se bota y que se colocará por delante del defensor y entre sus piernas, para

efectuar un pivote de reverso sobre el pie de pivote, llevando en el pivote el balón cogido un poco entre la mano y la muñeca.

Como siempre las piernas deberán estar flexionadas en la llegada y en el cambio para proporcionar mayor equilibrio y estabilidad.

6.6.4.3 Cambio de mano entre las piernas. Podremos realizarlo de dos maneras: Por delante y por detrás.

6.6.4.3.1 Por delante. Botar en dirección contraria a la que queremos tomar. Adelantar la pierna contraria a la mano que bota. Realizar el bote de adelante - atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca yendo de una mano hacia otra. Girar hacia delante sobre la pierna más adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo que se efectúa el oportuno cambio de ritmo.

6.6.4.3.2 Por detrás. Mismo sistema que por delante, cambiando la pierna, siendo ahora la más adelantada la de la mano de bote. Dar un golpe de muñeca de atrás hacia adelante esperando la mano contraria el balón por delante.

6.6.4.4 Por detrás de la espalda. Es uno de los más útiles, aunque durante mucho tiempo fue considerado como algo excesivo, como una "virguería", cosa que no debemos permitir en absoluto. Es muy importante porque es el que menos expone el balón al defensor.

Consiste en pasar el balón por detrás del cuerpo tras haber realizado una parada en dos tiempos (sin haber detenido del todo la marcha), con el pie adelantado el de la mano con que se bota, dejando ligeramente retrasado el balón, para a continuación, con un bote fuerte y rápido de atrás hacia delante, pasar el balón tras la espalda y sin que la toque. Es importante, como siempre, que simultáneamente al cambio giremos pies y cuerpo cambiando de dirección y ritmo e interponiendo de esta forma el cuerpo entre el defensor y el balón.

6.6.4 El pase.

6.6.4.1 Importancia.

La importancia del pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar provecho de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior.

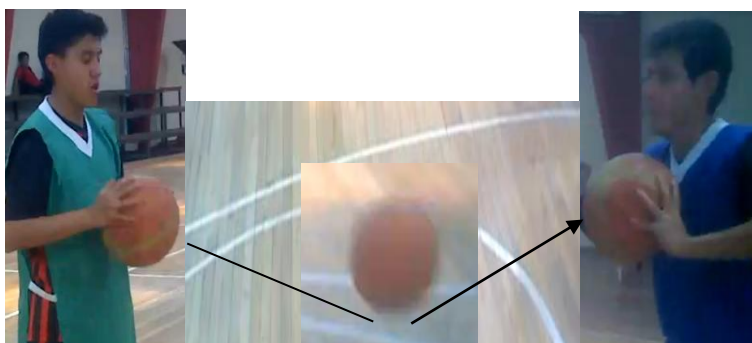


Gráfico N° 37. El pase.

6.6.4.2 Virtudes del pasador.

- Concentración.
- Cuando y como.
- Elección del pase correcto.
- Técnica correcta.

6.6.4.3 Características comunes de los pases.

- Deben ser rápidos.
- El último toque debe ser con los dedos.
- Evitar mirar el pase.
- Pasar preferentemente con los pies en el suelo.
- Buscar buenos ángulos de pase.

Cuadro N° 32. Clase de pases.

CLASES DE PASE	
CON DOS MANOS	CON UNA MANO

De Pecho	De Pecho
Picado	Picado
Sobre la cabeza	De Béisbol
	Por detrás de la espalda

6.6.5 El tiro o lanzamiento.

6.6.5.1 Importancia. "Selección de tiro"



Gráfico N° 38. El lanzamiento.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. La selección de tiro es saber elegir el momento adecuado para realizarlo. Influyen multitud de factores: posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.

6.6.5.2 Factores comunes a todos los tiros.

- Mecánica y ejecución.
- Posición y equilibrio.
- Concentración.
- El autocontrol y la personalidad.
- Confianza.
- Selección de tiro.
- Rapidez de ejecución.
- Recepción.

6.6.5.3 Clases de tiro.

- Tiro libre.
- Tiro tras parada.
- Tiro en suspensión.
- Tiro de gancho.
- Gancho en suspensión.

6.6.6 Las fintas.

6.6.6.1 Generalidades e Importancia.



Gráfico N° 39. Las fintas.

Una finta es “un movimiento técnico cualquiera que interrumpimos para realizar seguidamente otro distinto o el mismo que iniciamos”. Es empezar a hacer algo, ver cómo reacciona el rival, y a partir de ahí obrar en consecuencia de esa reacción. En resumen, fintar es engañar, amagar al contrario.

La finta es uno de los fundamentos que más utilizamos a lo largo de un partido, y muchas veces sin darnos cuenta.

Es preciso darle a las fintas su justa importancia. Son un recurso técnico que da un gran número de ventajas sobre el adversario. Conseguimos con ellas engañar al rival y desequilibrarlo, tanto física como emocionalmente.

6.6.6.2 Fintas de recepción.

Son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa.

6.6.6.2 .1 Clasificación:

- Sencilla.
- Auto-bloqueo.
- Con reverso.
- Puerta atrás.

6.6.6.3 Fintas con balón.

Las fintas de salida consisten en engañar al contrario haciéndole ver que vamos a iniciar nuestra marcha por un lado haciéndolo realmente por el otro.

6.6.6.3 .1 Clasificación.

- Finta de salida sin mover los pies.
- Finta de salida en dribling.
- Finta de salida de doble pasó.
- Finta de salida en reverso.
- Finta de salida con amago de reverso.
- Finta de salida sin cambiar el balón de mano.
- Finta de cabeza.
- Finta de tiro.
- Fintas de pase.

6.6.7 El Rebote.

6.6.7.1 Importancia – Generalidades.



Gráfico N° 40. El rebote.

Probablemente uno de los momentos más espectaculares del baloncesto es cuando el balón que va hacia el aro no entra y sale rebotado, provocando una lucha terrible de jugadores saltando por cogerlo. El equipo que domine el rebote tendrá más oportunidades de controlar el partido.

La importancia del rebote radica en que si capturamos el ofensivo, conseguiremos oportunidades de tiro en áreas próximas, cargando de faltas al rival y evitando pueda sacar contraataques con comodidad.

Lo común en un rebote ofensivo es intentar en el momento del salto llegar a ponerse debajo del balón, saltar lo más arriba posible, coger el balón con agresividad (arrancarlo) y protegerlo.

6.6.7.2 Rebote ofensivo.

El jugador deberá mirar en todo momento el balón para intuir donde caerá.

Intentaremos siempre que se pueda, coger una posición para el salto y también se puede intentar con carrera anterior para ir con más potencia.

Ante el bloqueo de rebote deberemos zafarnos de ellos en corto:

1. Luchando contra el bloqueo por fortaleza física.
2. Por medio de fintas para descolocar el bloqueo.
3. Aprovechando que el bloqueador empuja hacia atrás para quitarnos rápido, esperando que pierda el equilibrio y al mover sus pies ganarle la posición.

Buscando huecos:

No siempre coincide que el jugador que llega más arriba sea el que más rebotes coge, también influyen la habilidad, inteligencia, intuición, y sobre todo, la constancia. Un jugador con estatura aceptable para luchar por el rebote que vaya siempre por él, es lógico que acabe cogiendo muchos si lucha con inteligencia.

El jugador que ha cogido el rebote de ataque debe protegerlo con los codos fuera y sin bajarlo, para después tirar con o sin finta.

6.6.7.3 Palmeos.



Gráfico N° 41. Palmeos.

Se llama así a la acción de desplazar el balón cuando está en el aire y viene rebotado del aro.

Normalmente los palmeos se usan en el rebote de ataque. Cuando un jugador en vez de coger el balón con dos manos en el aire y caer con él, empuja con una o dos manos la pelota para encestarla.

En ocasiones, cuando no se pueda llegar a controlar el balón, pero el jugador pueda tocarlo, por medio de un golpe que se le dé, puede dirigirse hacia otra zona donde esté otro compañero o uno mismo para cogerlo en un segundo salto.

6.6.7.4 Rebote y Contraataque.

No puede olvidarse que el rebote es el primer paso de nuestra ofensiva, por lo que será de vital importancia su dominio para poder sacar el contraataque.

Es preciso organizar adecuadamente la salida a partir del mismo momento en que se captura el rebote.

Recordemos que una vez cogido el rebote, hay que pivotar hacia fuera para buscar al receptor del primer pase. Se hará mucho más rápido si conseguimos caer ya girados y encarados a nuestro receptor.

6.6.7.5 Rebote tras tiro libre.

Es algo que debemos tener perfectamente controlado y organizado.

Hay muchas maneras de organizarse, tanto para ir al rebote como para salir después. En principio, será fundamental, igual que siempre, el bloquear a todos

los atacantes que entren o puedan entrar en la zona, sin olvidarnos del lanzador que siempre debe ser bloqueado. Es fundamental bloquear siempre antes de ir por el balón. En algunos casos no está de más enviar a uno de los jugadores directamente por el rebote sin que tenga que preocuparse por bloquear. En otras ocasiones podremos mandar a un jugador que salga corriendo al contraataque en vez de bloquear o ir por el rebote, siempre en función de nuestras necesidades y organización. No debemos descuidar a los que entran desde fuera.

6.6.8 Los bloqueos.

6.6.8.1 Introducción.



Gráfico N° 42. Los bloqueos.

- El bloqueo es el gesto técnico que realiza un jugador atacante mediante el cual y con el uso de su propio cuerpo, permite a un compañero obtener ventaja sobre su defensor.
- El bloqueo es un movimiento ofensivo que se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo de juego.

Lo pueden realizar tanto el jugador con balón como el jugador sin balón.

6.6.8.2 Posición básica del bloqueador.

El jugador que va a bloquear tiene que tener en cuenta lo siguiente:

- Buscar una posición correcta para efectuar el bloqueo.
- No echarse encima del defensor para no cometer faltas de ataque.
- No perder de vista al hombre balón ni a los defensas.

- No corregir la posición una vez colocado.

6.6.8.3 Formas de bloquear.

- Bloqueo de frente.
- Bloqueo de espaldas.
- Bloqueo lateral.

6.6.8.4 Tipos de bloqueo.

- Bloqueo vertical.
- Bloqueo horizontal.
- Bloqueo ciego.
- Bloqueo en diagonal.

6.6.8.5 Bloqueos Directos e Indirectos.

6.6.8.5.1 Bloqueo Directo: Es aquel que se realiza al jugador que tiene posesión del balón.

6.6.8.5.1.1 Bloqueo directo al jugador que no ha botado.

El jugador que va a bloquear tiene que ir a buscar al jugador con balón. El jugador con balón realizará una finta de salida hacia el lado contrario con el fin de desplazar un poco a su defensor y facilitar la labor del que le va a bloquear.

El jugador que bloquea tiene que "enganchar" al defensor.

6.6.8.5.1.2 Bloqueo directo al jugador que está botando.

El jugador que va a efectuar el bloqueo va hacia el hombre-balón y cuando está cerca de él, realiza una parada adoptando la posición básica para bloquear, no corrigiéndola ya, del resto se encarga el hombre balón. Es obligación suya ayudar al bloqueador llevando a su defensor hacia el bloqueo para que el bloqueador pueda hacer un buen trabajo.

6.6.8.5.2 Bloqueo Indirecto: Es el que se realiza al jugador sin balón.

Se realiza entre 2 jugadores. El hombre-balón después de pasar se aleja del balón y va a efectuar un bloqueo a otro compañero. Mientras tanto el jugador que ha recibido el pase, espera a que se realice el bloqueo para intentar meter el pase al ~~jugador que ha sido bloqueado o bien al jugador que ha bloqueado.~~

MANUAL PARA EL ENTRENADOR

Hay que coordinar perfectamente la acción del bloqueo al defensor con la salida del atacante que va a recibir el balón.

UNIDAD EDUCATIVA

“BOLÍVAR”



MANUAL DE EJERCICIOS



AUTOR: Santiago Villacís.

ELABORACIÓN: Santiago Villacís **MANUAL PARA EL ENTRENADOR**

APOYO TÉCNICO – PEDAGÓGICO

Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

PRESENTACIÓN

El propósito de este manual de ejercicios no es señalar al cuerpo técnico, exactamente, qué es lo que tienen que hacer, sino transmitirles conocimientos que les ayuden a desarrollar mejor su propio método de trabajo. Con este propósito se intentará que los contenidos del manual sean muy prácticos, de forma que los entrenadores puedan aplicarlos fácilmente en su trabajo diario. Por lo tanto, se han incluido una serie de ejercicios adecuados con su respectiva explicación de cómo se va a desarrollar cada uno para que faciliten su comprensión.

El principal objetivo de este Manual, Es precisamente, que los entrenadores que trabajan con jugadores jóvenes acepten su tarea como algo diferente al cometido de un entrenador de profesionales, que entiendan en qué consiste esta tarea y que dominen los ejercicios específicos necesarios para llevar a cabo tal tarea correctamente.

Con la práctica del baloncesto, desde el mini-básquet hasta la categoría superior, se pueda contribuir y aumentar la salud de los jugadores jóvenes, desarrollar valores personales y sociales como el compromiso, la perseverancia, la responsabilidad, el trabajo en equipo y el respeto a las reglas y a los demás, desarrollar recursos psicológicos como la auto confianza, el auto concepto, la auto estima y el auto control, proporcionar a los jóvenes experiencias positivas como divertirse, sentirse competente y recibir reconocimiento y aprecio, y por supuesto, desarrollar las habilidades baloncestísticas de los jugadores.

En su conjunto, este manual de ejercicios pretende transmitir un esquema de trabajo progresivo para los jugadores jóvenes de la selección de baloncesto, en donde se sugiere realizar un trabajo global estandarizado con todos los jóvenes que les ayude en su desarrollo físico y psicológico, haciendo de la actividad una Experiencia gratificante que proporcione oportunidades a los jugadores para desarrollar los fundamentos ofensivos del baloncesto.

MANUAL PARA EL ENTRENADOR

En resumen, este Manual de ejercicios debe ser estudiado, no simplemente ojeado, dirigido a los entrenadores que trabajan con los jugadores jóvenes de la selección, Deseo que este manual resulte muy útil para todo aquel que decida estudiarlo.

Gracias a todas aquellas personas que colaboraron en la realización de este manual, ya que sin su respaldo no hubiera sido posible.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Capítulo I

El Juego con y sin balón146

Capítulo II

El Dribling.....153

Capítulo III

El Pase.....162

Capítulo IV

El Lanzamiento170

Capítulo V

Las Fintas177

Capítulo VI

El Rebote.....180

Capítulo VII

Los Bloqueos.....185

CAPÍTULO I

EL JUEGO CON Y SIN BALÓN



EJERCICIOS DE PARADAS Y PIVOTES

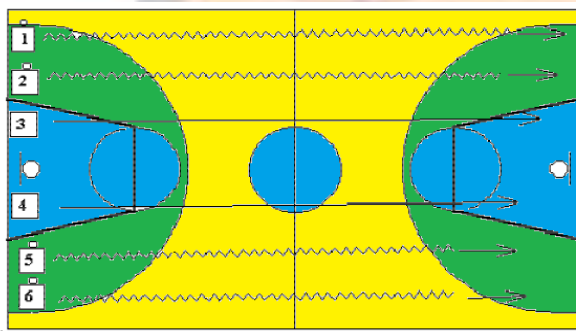
Objetivo: Proteger el balón y así ganar espacios libres para lanzar o pasar.

Ejercicio: 01

Desarrollo: A lo largo de toda la cancha de baloncesto los jugadores van trotando y ejecutando las paradas en uno o dos tiempos de acuerdo a la voz del entrenador.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Se debe hacer con o sin balón.
- ✓ Ir aumentando la velocidad.

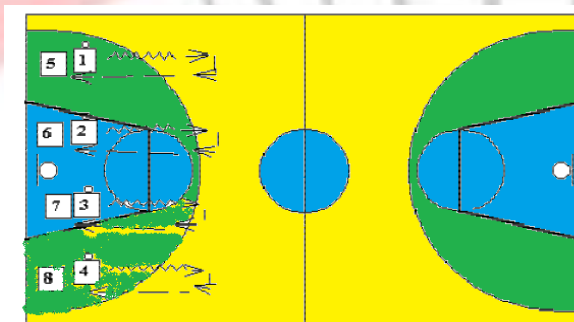


Ejercicio: 02

Desarrollo: Colocados los jugadores en varias columnas. El primer jugador que se encuentra en cada una de ellas sale driblando hacia adelante, hasta una distancia determinada, realiza una parada en uno o dos tiempos, pivotea para encarar a la columna nuevamente y realiza un pase al jugador sin balón. Después del pase corre a efectuar una parada delante de él. En este trayecto puede realizarse un cambio de dirección.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Realizar de forma segura los movimientos.
- ✓ Puede hacer con y sin balón.

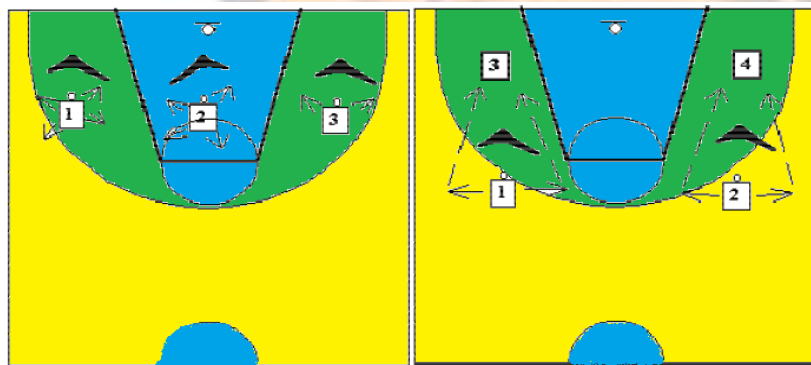


Ejercicio: 03

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas como se indica en el gráfico, un jugador con balón quien es el atacante y el otro jugador sin balón quien es el defensor. El jugador con balón realiza pivotes para proteger el balón del defensor que presiona. Luego pondremos un tercer jugador que reciba el pase.

Claves del entrenamiento:

- ✓ El entrenador se debe fijar muy bien en la ejecución de los giros.
- ✓ Los movimientos deben ser precisos y exactos, para proteger el balón.

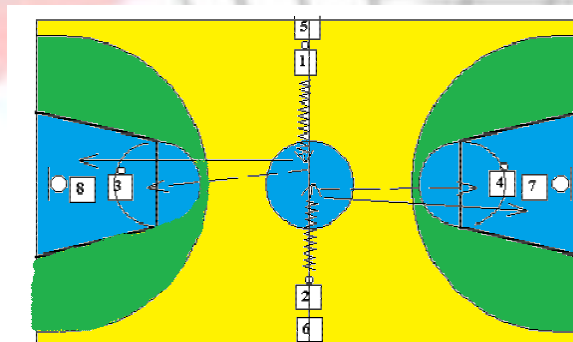


Ejercicio: 04

Desarrollo: Colocados los jugadores en cuatro columnas como indica el gráfico, simultáneamente los jugadores que se encuentran frente a frente en la línea central de la cancha, el jugador que se encuentra primero en cada columna sale driblando hacia el centro del campo para allí tras realizar una parada y un pivote pasar a la siguiente columna, colocándose al final de ésta.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Buen manejo y control de balón.
- ✓ La distancia de los pies de apoyo es superior a la anchura de los hombros.

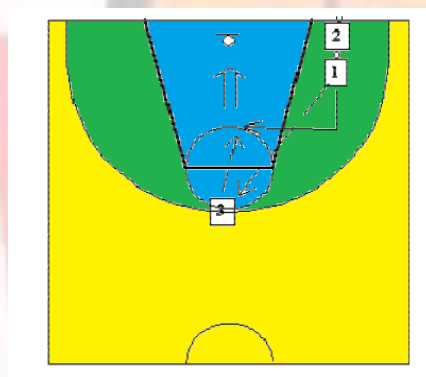


Ejercicio: 05

Desarrollo: Un determinado número de jugadores colocados en una columna en la línea de fondo, con balón. Deben pasar al jugador situado a la altura de la línea de los tres puntos, para que el jugador que realice el pase ejecute un cambio de dirección reciba el pase en la zona y haga una parada. Después de pivote y finalmente lance al cesto.

Claves del entrenamiento:

- ✓ No permitir que los jugadores miren el balón.
- ✓ Se puede hacer competiciones con condiciones específicas.

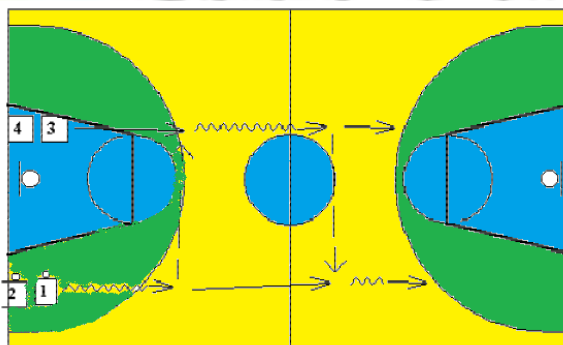


Ejercicio: 06

Desarrollo: Los jugadores colocados en dos columnas en la línea de fondo, una con balón y la otra sin balón. El jugador con balón dribla hacia adelante hasta la línea de tres puntos exactamente para pasar a la otra columna después de parada y pivote. El jugador que recibe el balón lo hace con parada, para después realizar el mismo trabajo y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Los pases y los desplazamientos deben ser precisos.
- ✓ Al inicio del ejercicio se puede trabajar en una misma dirección después en diferentes lugares.



EJERCICIOS DE CAMBIO DE DIRECCIÓN

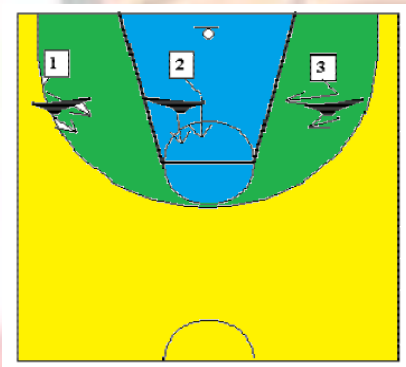
Objetivo: Que los jugadores aprendan la mecánica y el movimiento de los cambios de dirección.

Ejercicio: 07

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas frente a frente, a la altura de la línea de tiro libre, sin balón, a la señal del entrenador los jugadores que están de frente realizan cambios de dirección y de ritmo e inmediatamente corren hasta la media cancha.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Los cambios de dirección y de ritmo se lo pueden hacer con y sin balón.
- ✓ Corrección de errores y que los jugadores mecanicen muy los cambios.

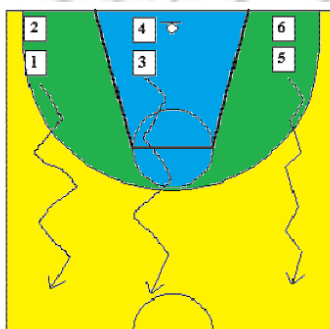


Ejercicio: 08

Desarrollo: Colocados cada uno de los jugadores formando tres columnas respectivamente en la línea de fondo, Irán trotando a lo largo del campo y efectuando cambios de dirección cuando el entrenador haga sonar su silbato.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Evitar chocarse entre jugadores y tener la cabeza en alto.
- ✓ Hacer competiciones con y sin balón.

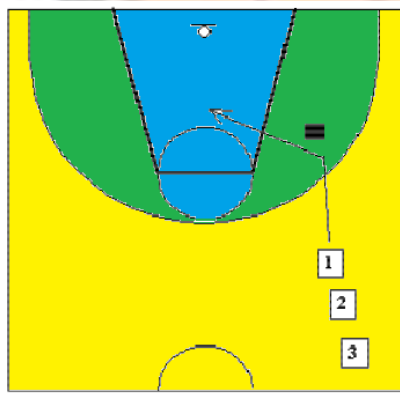


Ejercicio: 09

Desarrollo: Colocados los jugadores en una columna, con la mirada a la canasta van realizando cambios de dirección por delante del entrenador y regresan a la misma columna respectivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Se puede trabajar con y sin balón.
- ✓ En las dos canastas.
- ✓ Con obstáculos.

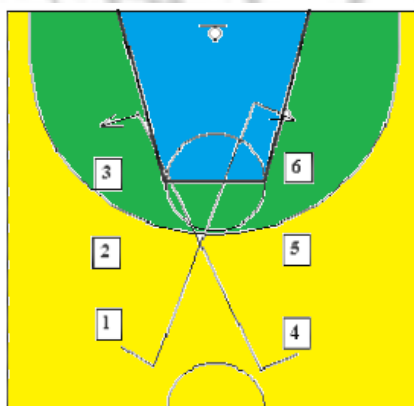


Ejercicio: 10

Desarrollo: Colocados los jugadores en dos columnas, van realizando los cambios de dirección como indica el gráfico en una x, después ocupan el final de la misma columna.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Se puede trabajar con y sin balón.
- ✓ El desplazamiento se lo puede hacer a columna contraria.

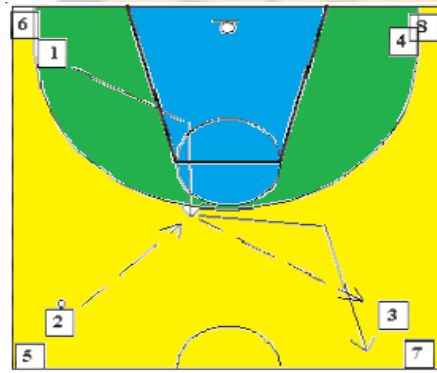


Ejercicio: 11

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico, 1 efectúa un cambio de dirección para recibir el pase de 2. Este realiza un pase a 3, inmediatamente efectúa otro cambio de dirección para ir al final de la columna donde se encuentra el jugador 3. El 2 iniciará el mismo trabajo y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Se puede trabajar simultáneamente hasta con cuatro balones.
- ✓ El desplazamiento a la misma columna o diferente.

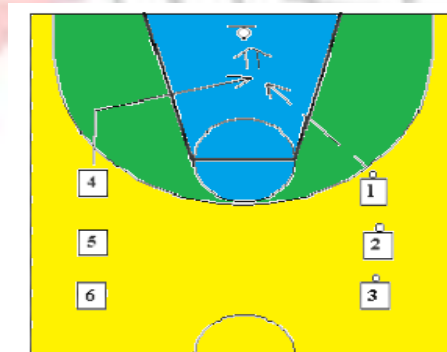


Ejercicio: 12

Desarrollo: Colocados los jugadores en dos columnas, como indica el gráfico, la primera columna sin balón y la otra con balón. El primer jugador que se encuentra en la primera columna realiza un cambio de dirección para recibir el pase de 2 y así efectuar un tiro o entrada a canasta.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar con desplazamientos a la misma columna.
- ✓ Cambiándose de columnas.
- ✓ Con parada o entrada en bandeja.



CAPÍTULO II

EL DRIBLING



EJERCICIOS DE MANEJO DE BALÓN

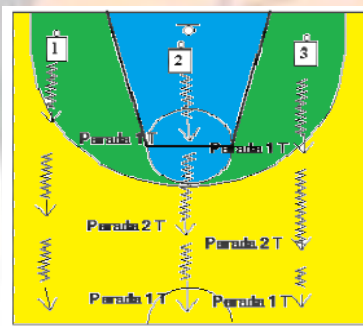
Objetivo: Dominio y control del balón y familiarizarse con él.

Ejercicio: 13

Desarrollo: Colocados los jugadores en tres columnas respectivamente, como indica el gráfico, el jugador que se encuentra en primer lugar tiene balón, sale boteando, parada en un tiempo, bota, parada en dos tiempos. De ida dribla con la mano derecha y al regreso con la mano izquierda y repite todo el trabajo hasta llegar a su puesto inicial.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar con señales. Con un estímulo diferente.
- ✓ Trabajar con cada columna actividades diferentes y también las paradas alternadamente.

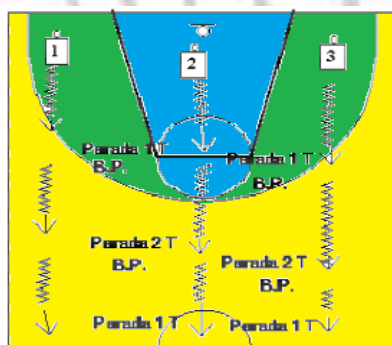


Ejercicio: 14

Desarrollo: Colocados los jugadores en tres columnas respectivamente, como indica el gráfico, los jugadores que se encuentra en primer lugar tiene balón, sale boteando, parada en un tiempo y sin dejar de botear, realizan un bote de protección, salen con bote de velocidad, parada en dos tiempos, sin dejar de botear, realizan un bote bajo, etc.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar con estímulos diferentes. De ida y vuelta.
- ✓ Alternar las actividades para cada columna con diferentes botes.

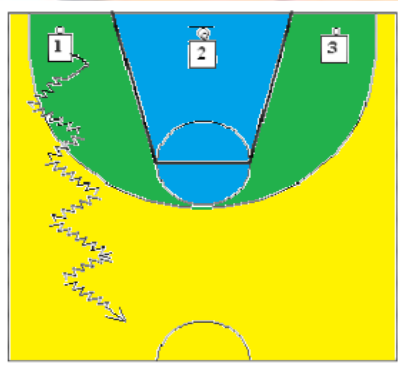


Ejercicio: 15

Desarrollo: Colocados los jugadores en tres columnas respectivamente, como indica el gráfico, los jugadores que se encuentra en primer lugar tiene balón, sale botando, previa una finta de salida, en zig-zag alternando con distintos cambios de mano: por delante, por la espalda, entre las piernas, reverso, etc.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar con condiciones muy diferentes en cada ejercicio.
- ✓ Se debe obligar a dar un bote entre cada uno de los cambios que deberá ser distinto cada vez.

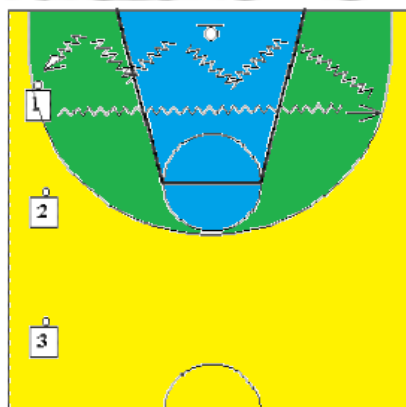


Ejercicio: 16

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico, los jugadores que se encuentra en primer lugar tienen dos balones, sale botando alternadamente, La ida lo harán en línea recta y el regreso en zig-zag, hasta llegar a la posición inicial.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Al jugador se le debe obligar a que no mire los balones.
- ✓ Trabajar en secuencia de líneas. Con estímulos.

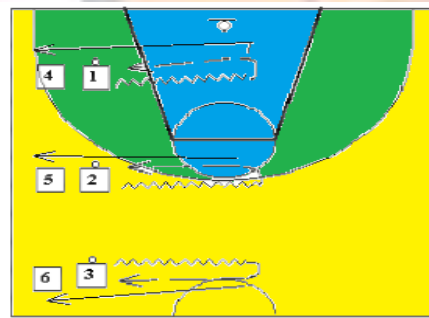


Ejercicio: 17

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico por parejas, el jugador que se encuentra en primer lugar tiene balón, sale botando hacia el frente a una distancia determinada, parada en uno o dos tiempos, Pivote y finalmente termina realizando un pase a su pareja para que haga el mismo trabajo. La ida lo harán en línea recta y el regreso en zig-zag, hasta llegar a la posición inicial.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Al jugador se le debe obligar a que primero bote y luego haga el pase.
- ✓ Trabajar por parejas cada una con un balón.

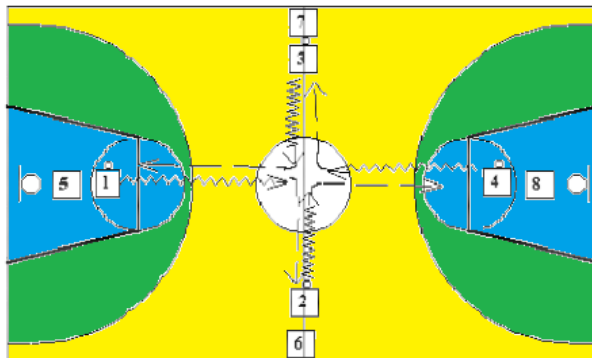


Ejercicio: 18

Desarrollo: Colocados los jugadores según el gráfico, los que se encuentran en primer lugar tienen balón, salen botando de frente hasta el círculo central, ejecutan parada en uno o dos tiempos, pivotean y finalmente terminan realizando un pase a la columna contraria y se ubican al final de esa columna.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Al jugador se le debe obligar a que primero haga el bote y luego el pase.
- ✓ Trabajar por el lado derecho e izquierdo. Viceversa.

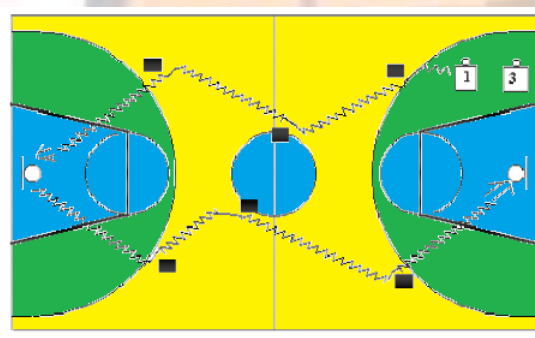


Ejercicio: 19

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico, cada jugador con un balón, va botando hacia el obstáculo donde realiza los distintos tipos de cambios de mano. En una canasta lanza desde la altura del tiro libre gana el rebote, pivote, bota y sale hacia la otra canasta ejecuta una entrada en bandeja. Se ubica al final de toda la columna.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Al jugador se le debe obligar en el rebote que primero pivote, bote y luego salga driblando.
- ✓ Trabajar por ambos lados de las canastas.

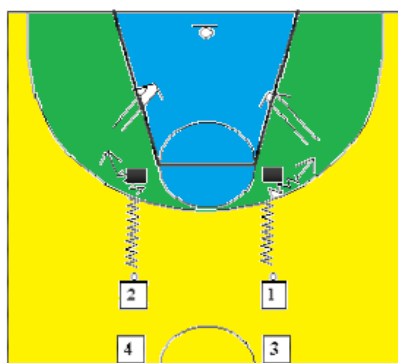


Ejercicio: 20

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico en dos columnas, con la mirada al cesto, cada jugador con un balón, va botando hacia el obstáculo donde realiza un cambio de dirección por delante, parada y finaliza con un lanzamiento.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Al jugador después de lanzar se le debe obligar a que gane el rebote inmediatamente.
- ✓ Trabajar por ambos lados después de ganar el rebote y ubicarse en la otra columna.

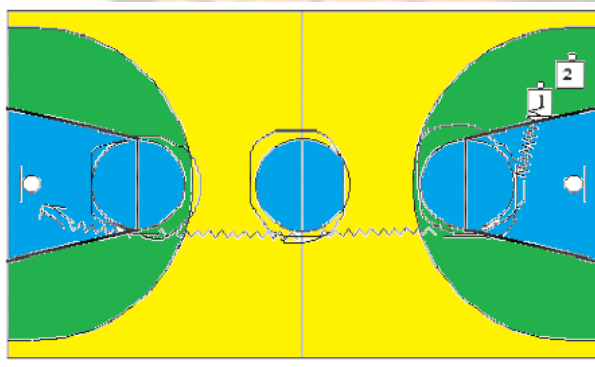


Ejercicio: 21

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico, cada jugador con un balón, va botando alrededor de los círculos, parada y finaliza con una lanzamiento.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Obligar en el bote que no mire el balón. Mientras avanza.
- ✓ Se puede trabajar por ambos lados de las canastas.

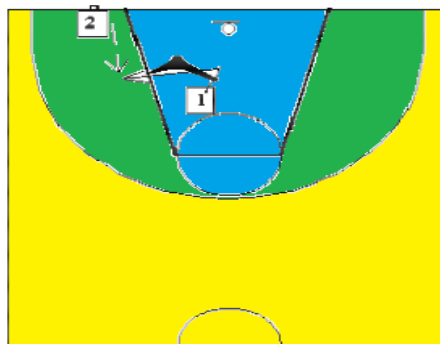


Ejercicio: 22

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico, se trabaja en tríos, un defensor y dos atacantes, el jugador que se encuentra en la línea de fondo con balón, realiza cinco botes, parada en uno o dos tiempos y ejecuta un pase a su compañero para que haga el mismo trabajo, en un tiempo determinado cualquier jugador atacante finaliza con un lanzamiento.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Se debe presionar para que tenga un buen manejo y control del balón.
- ✓ Trabajar alternadamente las posiciones.
- ✓ Mencionar a un jugador específico para que haga el lanzamiento.

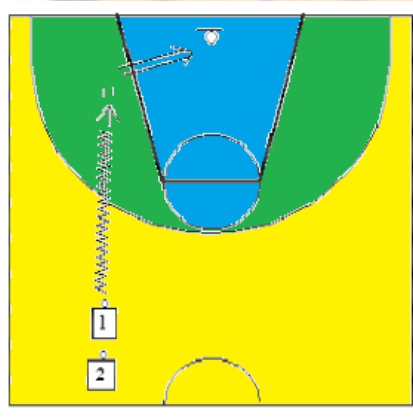


Ejercicio: 23

Desarrollo: Colocados los jugadores en parejas, 1x1 en cada círculo de la cancha, cada jugador con un balón, intentan quitarse uno al otro sin salirse del círculo, a la señal del profesor comienzan a realizar un drible bajo de protección.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Indicar que proteja siempre el balón.
- ✓ Incrementar un jugador más que el ejercicio se complique.

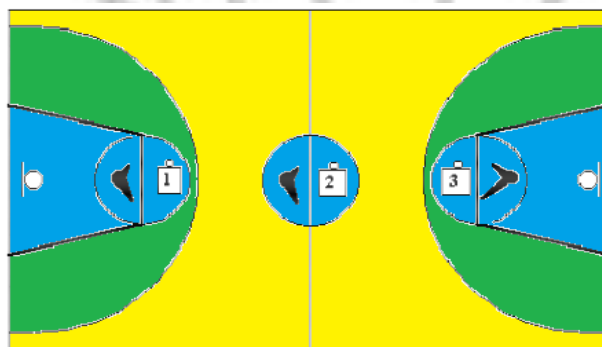


Ejercicio: 24

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas como indica el gráfico, en cada círculo respectivamente, el jugador con balón debe estar mirando y cantando los números que indique su compañero con los dedos, no podrán salirse del círculo.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar en tríos, cuartetos y quintetos.
- ✓ La señal puede ser visual, gestos, símbolo o por colores.

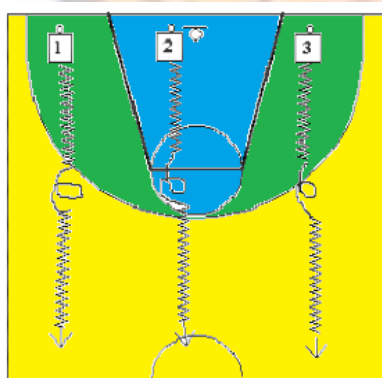


Ejercicio: 25

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico, el jugador con balón debe salir botando de frente, a una señal del entrenador debe girar y seguir boteando de espaldas, y avanzar hasta el otro lado de la cancha.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar en parejas.
- ✓ Siempre que se gira se cambia de mano.

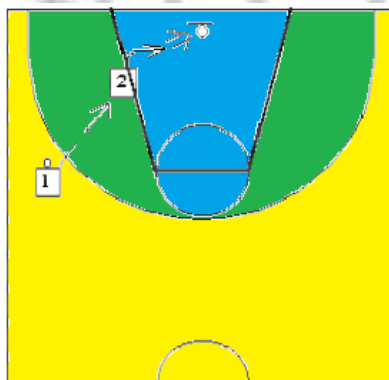


Ejercicio: 26

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas como indica el gráfico, el jugador que tiene el balón, bota con dos manos, en su propio lugar, el otro jugador ubicado en el poste medio o bajo. Recibe el pase, da un paso hacia el aro, bota con dos manos entre las piernas, rápido y explosivo y finaliza con un tiro a canasta.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar en tríos, cuartetos y quintetos.
- ✓ El jugador puede alternar con una sola mano.

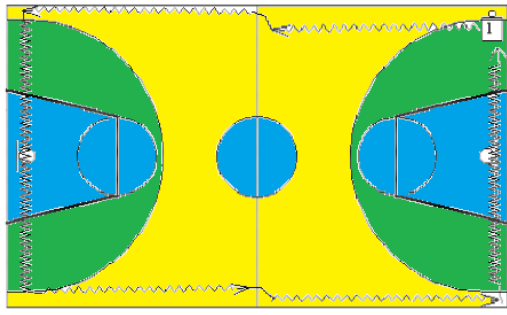


Ejercicio: 27

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico, cada jugador con balón, realizan bote de frente siguiendo las líneas laterales y de fondo. Cada vez que lleguen a la línea central deberán cambiar de mano y en las esquinas hacer una finta.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Se puede trabajar a la señal del entrenador.
- ✓ Puede cambiar de mano con una misma mano.

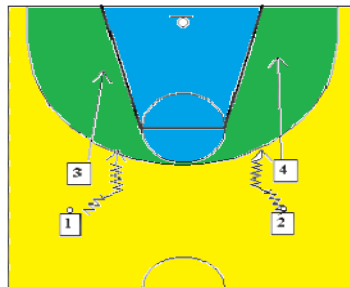


Ejercicio: 28

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas como indica el gráfico, el jugador que está atrás con balón, realiza bote bajo de protección e intenta tocar la mano de su compañero, que corre sin salirse del campo.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar con un límite de tiempo.
- ✓ El jugador no puede cambiar de mano hasta que el entrenador indique.



CAPÍTULO III

EL PASE



EJERCICIOS DE PASE

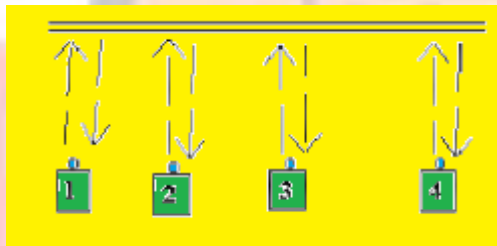
Objetivo: Mecánica y velocidad de los pases.

Ejercicio: 29

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico, cada jugador con balón, frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúan diferentes tipos de pases contra la misma.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Combinar los pases por series.
- ✓ Trabajar por límite de tiempo con intervalos de descanso.

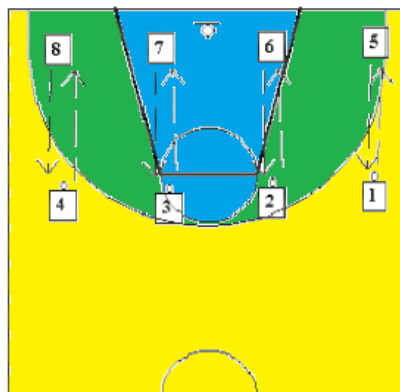


Ejercicio: 30

Desarrollo: Colocados los jugadores en varias parejas, como indica el gráfico, cada pareja tiene un balón y están separados a una distancia entre cinco o seis metros, realizan de forma combinada diferentes tipos de pases.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Intercambiarse de posición.
- ✓ Trabajar por límite de tiempo con intervalos de descanso.
- ✓ Utilizar desplazamientos laterales, diagonales, etc.

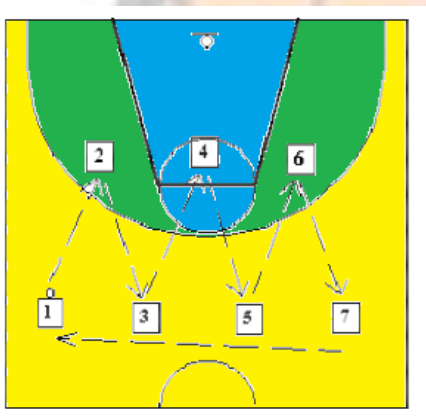


Ejercicio: 31

Desarrollo: Colocados los jugadores como indica el gráfico, realizan pases según el orden indicado con las flechas, siendo el pase de 7 a 1 de béisbol.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Combinar el número de jugadores frente a frente.
- ✓ Trabajar con una distancia determinada tanto de ida y vuelta.

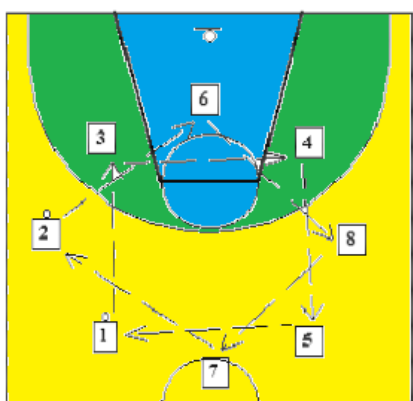


Ejercicio: 32

Desarrollo: Se colocan los jugadores según el gráfico, se irán pasando el balón como indica las flechas alternadamente. El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Combinar el tipo de pases.
- ✓ Se trabajará tanto por el lado derecho e izquierdo.

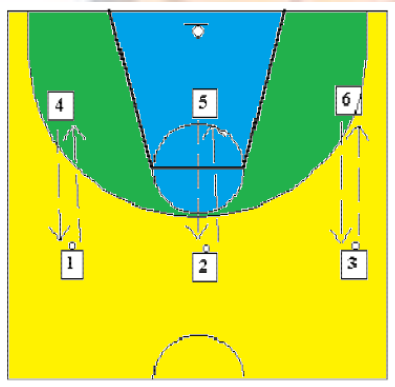


Ejercicio: 33

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas frente a frente según el grafico, un balón por pareja. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Combinar el tipo de pases.
- ✓ Trabajar cada jugador con balón.

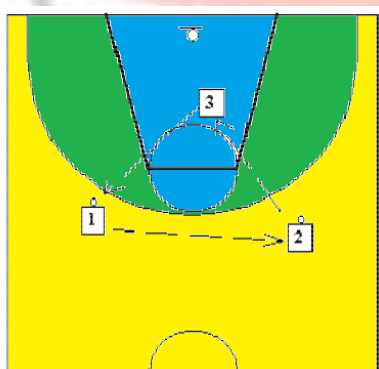


Ejercicio: 34

Desarrollo: Colocados los jugadores en tríos, realizan pases entre sí. Tanto por el lado derecho e izquierdo respectivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Combinar el tipo de pases.
- ✓ Trabajar con dos, tres y hasta cuatro balones.

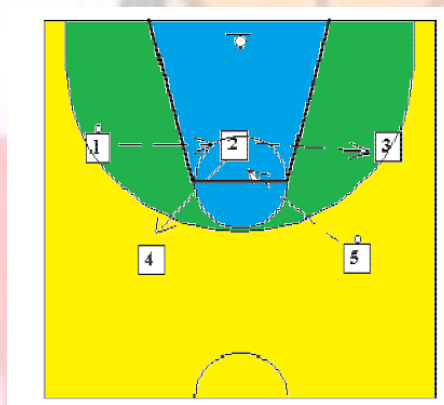


Ejercicio: 35

Desarrollo: Colocados cinco jugadores con dos balones según el gráfico. Todos los pases irán a 2, 1 y 3 en donde estarán en línea con 2 para que este trabaje la visión marginal. Los jugadores que tendrá balón serán el 1 y 5 respectivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Se puede combinar el tipo de pases.
- ✓ Se puede trabajar con dos, tres y hasta cuatro balones.

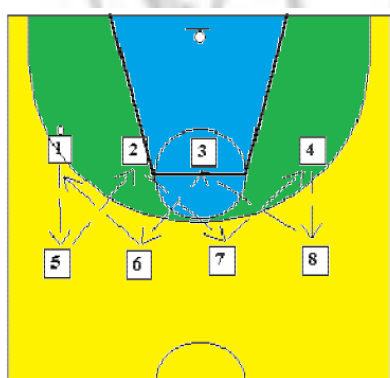


Ejercicio: 36

Desarrollo: Colocados los jugadores en dos filas, se pasan el balón según indica las flechas en el gráfico, tienen que desplazarse en forma lateral hasta una línea específica.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Antes de pasar el balón hay que mirar al receptor.
- ✓ Trabajar con dos balones.
- ✓ El trabajo será más efectivo tanto de ida y vuelta.

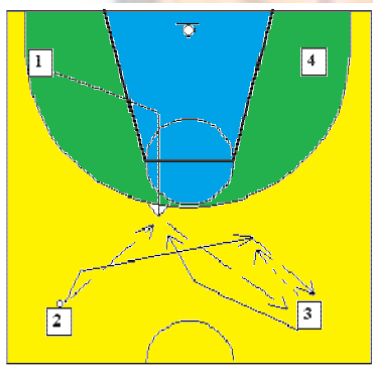


Ejercicio: 37

Desarrollo: Colocados los jugadores según el gráfico, el 2 tiene balón pasa a 1 que corre en diagonal, este pasa a 3. El 2 después de ejecutar el pase corre en diagonal para recibir el pase de 3, y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Antes de pasar el balón hay que mirar al receptor.
- ✓ Trabajar con dos, tres o cuatro balones.
- ✓ El trabajo será más efectivo intercambiándose de columnas.

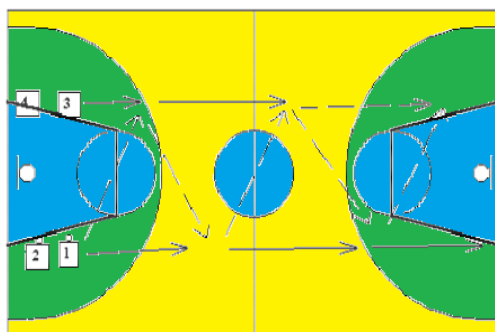


Ejercicio: 38

Desarrollo: Colocados los jugadores en dos columnas según el gráfico, la columna # 1 tendrá balón, los jugadores se desplazan hacia adelante por parejas por todo el campo a la vez que realizan pases.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Antes de pasar el balón hay que mirar al receptor.
- ✓ El trabajo será más significativo combinando los pases.

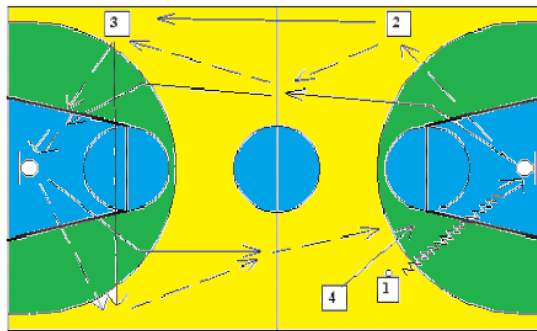


Ejercicio: 39

Desarrollo: Colocados los jugadores según el gráfico, 1 va pasando sucesivamente a 2, a 3 y después de entrar a canasta, de nuevo a 3 que ha cambiado de lado, para pasar finalmente al siguiente jugador 1 que entra a canasta. De 1 se va a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1

Claves del entrenamiento:

- ✓ Antes de pasar el balón hay que mirar al receptor.
- ✓ El trabajo está encaminado en efectuar un buen pase.

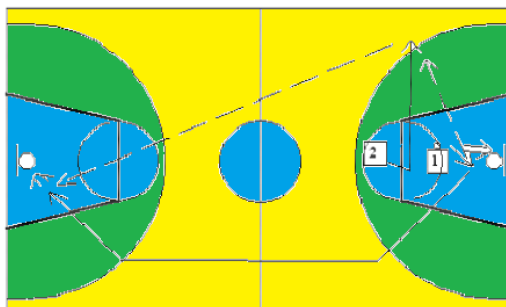


Ejercicio: 40

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas según el gráfico, 1 después de efectuar un lanzamiento hacia el tablero, rebota, dando a 2 un pase de apertura por su lado izquierdo, el 1 corre por su banda derecha y recibe un pase de béisbol de 2, para que 1 realice una entrada a canasta por el lado izquierdo.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Intercambio de puestos.
- ✓ Ser efectivo al momento de la filtración.

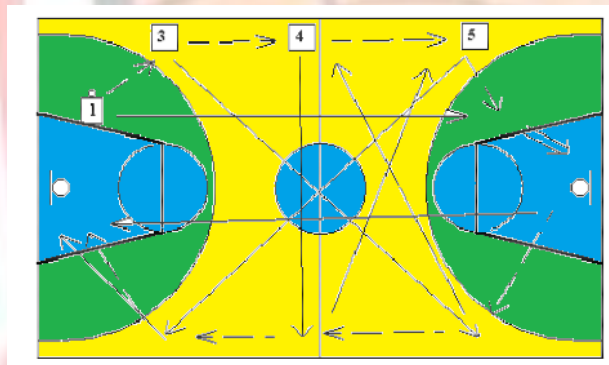


Ejercicio: 41

Desarrollo: Los jugadores colocados como en el gráfico. 1 realiza un pase a 3 este a 4 y 5 respectivamente, 5 efectúa un pase a 1 que se desplaza sin balón hacia la canasta contraria y recibe un pase de 5 para realizar una entrada a canasta. 1 gana el rebote y efectúa el recorrido inverso. Los jugadores 3, 4 y 5 se desplazan según la flechas en el gráfico, efectúan los pases de acuerdo a las posiciones indicadas y se desplazan a ocupar las posiciones siguientes. Todos los jugadores irán rotando y cuando lleguen a 5 comenzaran desde 1, y así sucesivamente hasta completar por todos los puestos respectivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Intercambio de puestos.
- ✓ Agilidad en los desplazamientos.
- ✓ Tener reacción instantánea.



Ejercicio: 42

Desarrollo: Formar un máximo de 4 equipos en la cancha, uno con posesión del balón, y el otro defendiendo. Sin utilizar el drible, se trata de dar el mayor número de pases sin perder el balón. El equipo defensor, intenta recuperarlo. Ganará el equipo que haya dado más pases consecutivos.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Efectividad al momento de pasar el balón.
- ✓ Los equipos se irán alternando según vayan perdiendo.
- ✓ Juego de los diez pases.
- ✓ El jugador debe ser intuitivo.

CAPÍTULO IV

EL LANZAMIENTO



EJERCICIOS DE TIRO

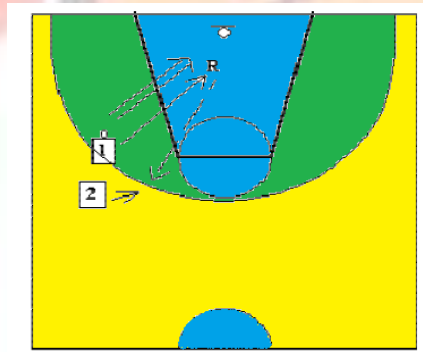
Objetivo: Aprendizaje de la mecánica de tiro. Tiro después de bote. Parada en 1 y 2 tiempos con balón.

Ejercicio: 43

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas según el gráfico, 1 con balón realiza una entrada a canasta e inmediatamente va al rebote y lo hace un pase a su compañero que está en la misma columna para que este haga lo mismo, y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Intercambio de puestos.
- ✓ Seguridad al momento de la entrada y ganar el rebote.

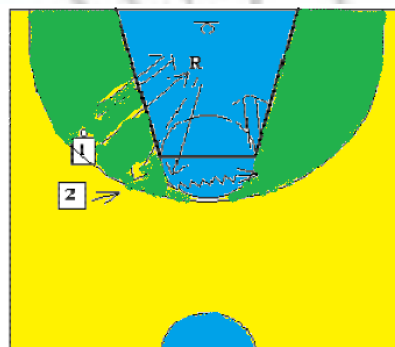


Ejercicio: 44

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas según el gráfico, 1 con balón realiza una entrada a canasta e inmediatamente va al rebote y lo hace un pase a su compañero, 1 se desplaza para defender, el 2 ya con el balón sale driblando y esquivo para ejecutar una entrada a canasta por el lado contrario.

Claves del entrenamiento:

- ✓ El ejercicio es continuo.
- ✓ Ser explosivo cuando se desplaza e ingresa a canasta.

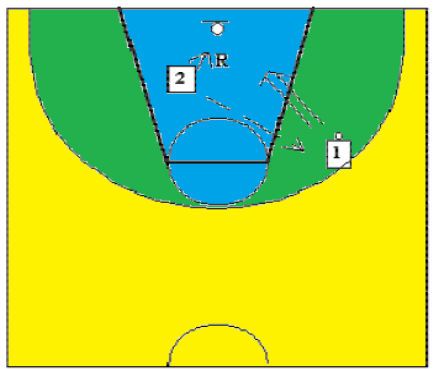


Ejercicio: 45

Desarrollo: Colocados los jugadores por parejas según el gráfico, el 1 lanza un determinado # de tiros y 2 va por los rebotes. Y nuevamente lo devuelve hasta que cumpla con todos los lanzamientos determinados.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Lanzar desde varias posiciones.
- ✓ Lanzar desde una posición fija.
- ✓ Ya depende del lanzador a su elección.

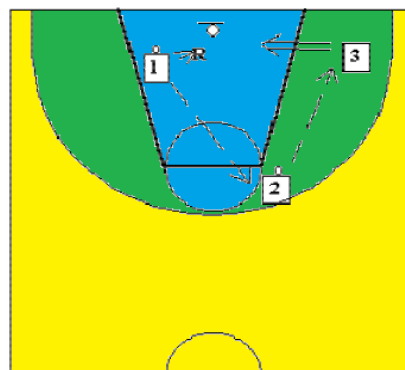


Ejercicio: 46

Desarrollo: Colocados los jugadores por tríos según el gráfico con 2 balones, el balón ira de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1. Entonces todo el ejercicio seria uno pasa, otro lanza y el otro va al rebote.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Lanzar desde posiciones fijas.
- ✓ Lanzar hasta conseguir un determinado # de canastas.
- ✓ Las posiciones son rotativas.

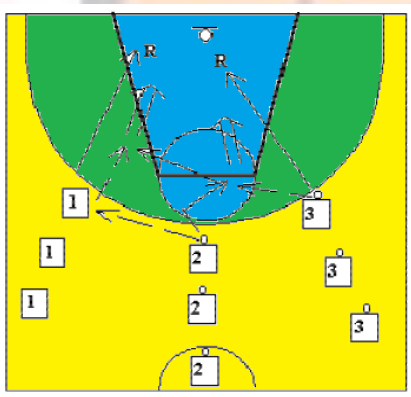


Ejercicio: 47

Desarrollo: Colocados los jugadores con balón en tres columnas según el gráfico. 2 pasa a 1 y 2 va a recibir un pase de 3, el 2 realiza un lanzamiento e inmediatamente 3 va por el rebote. A continuación 2 se desplaza al lado contrario para recibir un pase de 1, y así poder realizar una entrada a canasta. Entonces 1 ira al rebote respectivamente. Según la secuencia de los movimientos cada jugador nominado ira al respectivo rebote.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La rotación de los jugadores seria de 3 a 2, de 2 a 1 y de 1 a 3.
- ✓ El jugador que se encuentra en el centro realiza dos lanzamientos.

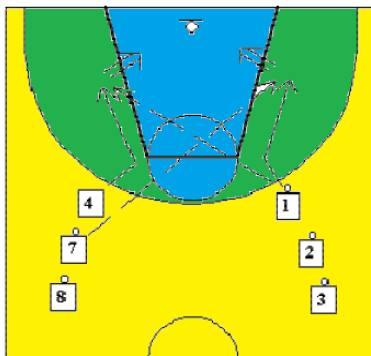


Ejercicio: 48

Desarrollo: Colocados los jugadores en dos columnas, según el gráfico. El primer jugador de la columna A sin balón, efectúa un cambio de dirección, recibe el pase del primer jugador de la columna B y ejecuta una entrada a canasta. Entonces la columna B ejecuta el mismo trabajo y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La rotación de los jugadores es de columna a columna.
- ✓ Cada jugador recoge su propio rebote y se cambia de columna.

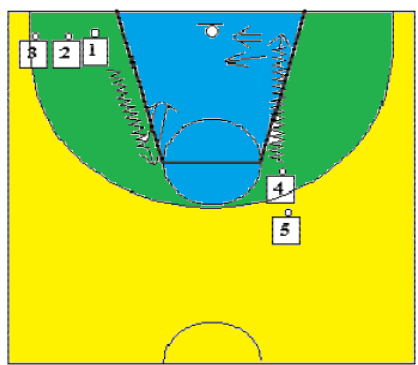


Ejercicio: 49

Desarrollo: Situados los jugadores con balón en dos columnas según el gráfico, botan dos o tres veces y realizan un lanzamiento, recogen su rebote y se cambian de columnas. Y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La rotación de los jugadores es de columna a columna.
- ✓ Cada jugador recoge su propio rebote y se cambia de columna driblando.

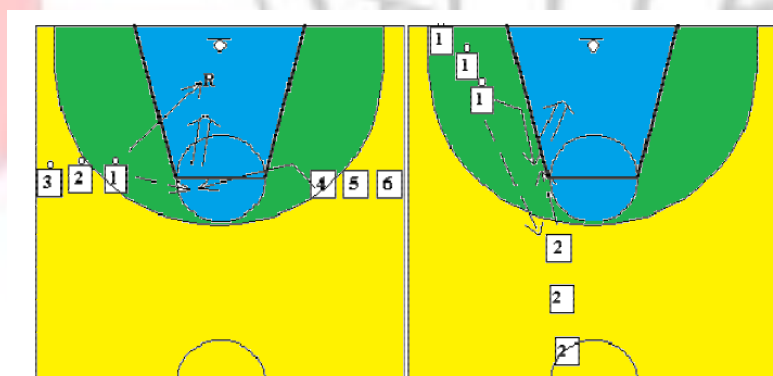


Ejercicio: 50

Desarrollo: Colocados los jugadores en dos columnas según los gráficos, en el primer gráfico, el 4 ejecuta un cambio de dirección y recibe un pase de 1 e ingresa a canasta, inmediatamente 1 va al rebote. En el segundo gráfico, 1 efectúa un pase a 2, el 1 realiza un cambio de dirección y recibe un pase de 2 para que ingrese a canasta y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La rotación de los jugadores es de columna a columna.
- ✓ La reacción de cada jugador depende del estímulo.

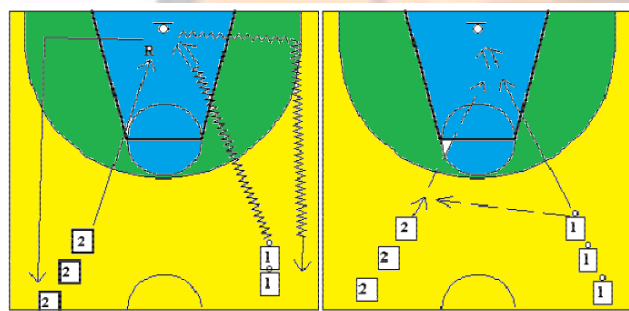


Ejercicio: 51

Desarrollo: Situados los jugadores según los gráficos, en el primero se ubican en dos columnas, la columna 1 dribla hacia adelante y entra a canasta, y la columna 2 va por el rebote. En el segundo gráfico, la columna 1 efectúa un pase al primero de la columna 2 e inmediatamente se desplaza para recibir nuevamente el pase de 1 y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La rotación de los jugadores hacer en la misma o intercambiándose de columna.
- ✓ La finalización hacer con entrada a canasta o tiro.

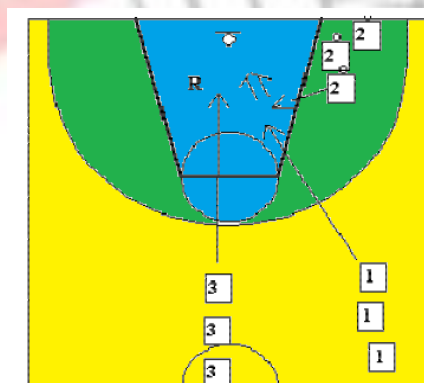


Ejercicio: 52

Desarrollo: Situados los jugadores según el gráfico, en tres columnas, la columna 1 efectúa un desplazamiento hacia adelante para recibir un pase de la columna 2, y poder ingresar a canasta. La columna 3 va por el rebote. La rotación de las respectivas columnas es la 3 se va a 2, la 2 se va a 1, y la 1 se va a 3. Y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La rotación de los jugadores hacer en la misma o intercambiándose de columna.
- ✓ La finalización hacer con entrada a canasta o tiro.

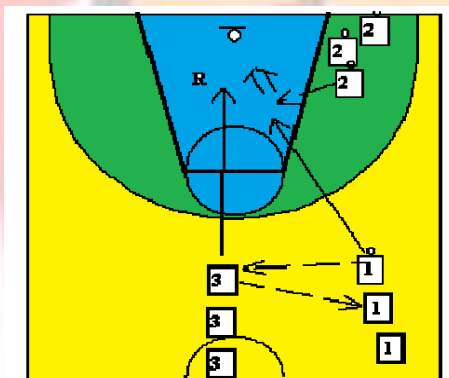


Ejercicio: 53

Desarrollo: Situados los jugadores según el gráfico, en tres columnas, la columna 1 efectúa un pase a la columna 3 e inmediatamente realiza un desplazamiento hacia adelante para recibir un pase de la columna 2, y poder ingresar a canasta. La columna 3 devuelve el pase al siguiente compañero de la columna 2 e inmediatamente va por el rebote. La rotación de las respectivas columnas es la 3 se va a 2, la 2 se va a 1, y la 1 se va a 3. Y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La rotación de los jugadores debe ser variada.
- ✓ La finalización puede hacer con entrada a canasta o tiro.



CAPÍTULO V

LAS FINTAS



EJERCICIOS DE FINTAS

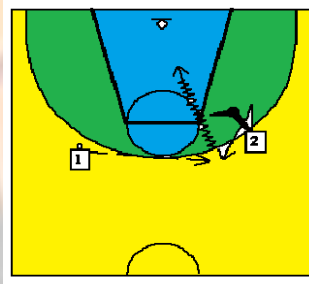
Objetivo: Mecánica y ejecución de cada una de las fintas. Aplicar de acuerdo a las circunstancias de juego.

Ejercicio: 54

Desarrollo: Colocados los jugadores según el gráfico por tríos, se determina de esta manera las funciones, un pasador, un receptor y un defensor del pasador. En distintas posiciones. El receptor intenta recibir en buenas condiciones del pasador mediante fintas de recepción, para a continuación hacer una finta de salida y realizar una entrada a canasta.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La rotación de los jugadores se trabaja en todas las posiciones.
- ✓ La finalización puede hacer con entrada a canasta o tiro.
- ✓ Acabar jugando 1x1.

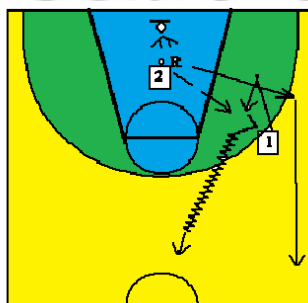


Ejercicio: 55

Desarrollo: Colocados los jugadores según el gráfico, el jugador 2 efectúa un tiro y va por el rebote, realiza un pase a 1, y finalmente se desplaza hacia la otra canasta como indica la flecha para ganar otro rebote y convertirse en atacante a la canasta inicial. El jugador 1 luego de recibir el pase efectúa una finta de salida y avanza hasta la altura del tiro libre y ejecuta, inmediatamente regresa pero cumpliendo la función de defensor y así evita que su compañero le convierta un tiro.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La finalización puede hacer con entrada a canasta o tiro.
- ✓ Acabar jugando 1x1.

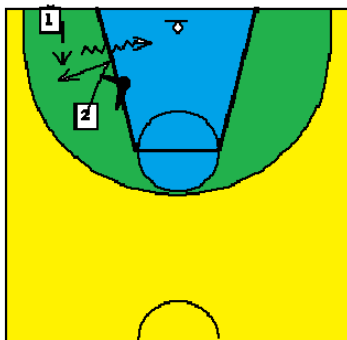


Ejercicio: 56

Desarrollo: Colocados los jugadores según el gráfico, por tríos, un jugador con balón efectúa un saque desde el fondo de la cancha, los 2 jugadores restantes juegan entre ellos el 1x1, en donde se designa un atacante y un defensor, el que recibe el balón, efectúa varias fintas, pero cada vez distinta. Para después de un determinado tiempo filtrar y efectuar un tiro.

Claves del entrenamiento:

- ✓ La finta debe ser distinta y lo más rápido.
- ✓ Seguridad al momento de filtrar.

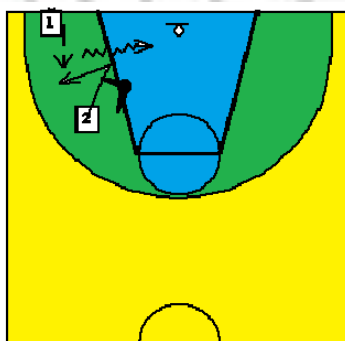


Ejercicio: 57

Desarrollo: Colocados los jugadores según el gráfico, por tríos, un jugador con balón efectúa un saque desde el fondo de la cancha, los 2 jugadores restantes juegan entre ellos el 1x1, en donde se designa un atacante y un defensor, el que recibe el balón, se le permite dos o tres botes antes de efectuar varias fintas, pero cada vez distinta. Después de un determinado tiempo filtrar y efectuar un tiro.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar una finta de tiro y de pase lo más rápido.
- ✓ Combinación de fintas y reacción a un estímulo.



CAPÍTULO VI

EL REBOTE



EJERCICIOS DE REBOTES

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

Ejercicio: 58

Desarrollo: El principal y el más importante ejercicio será el obligar a todos los jugadores a que en cada ejercicio en que haya un rebote, aunque sea sin defensa, vayan a por él lo mejor, más alto y más rápido posible. También será decisivo que en cada ejercicio donde haya juego 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, etc. siempre vayan todos por el rebote, atacantes y defensores.

Claves del entrenamiento:

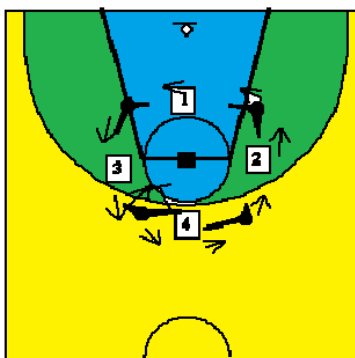
- ✓ En cada entrenamiento que sea una obligación para el deportista.
- ✓ En el rebote el jugador debe mucha tener seguridad y confianza.

Ejercicio: 59

Desarrollo: Todos los jugadores según el grafico, por parejas, Un atacante y un otro defensor, alrededor del circulo en cuyo interior se encuentra un balón, todos giran en sentido contrario de las agujas del reloj, a la señal del entrenador los atacantes intentan coger el balón y los defensores evitan mediante bloqueos de rebote.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar con señales visuales.
- ✓ Al momento de bloquear el jugador debe tener seguridad y confianza.

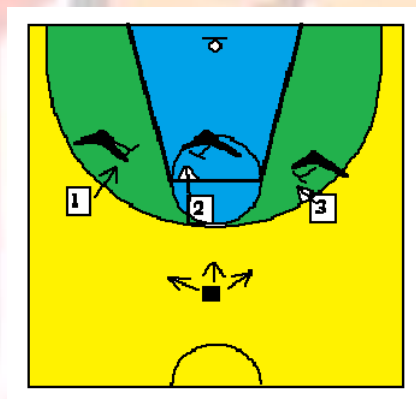


Ejercicio: 60

Desarrollo: Todos los jugadores según el gráfico, por parejas, a la señal del entrenador, los que hacen la función de atacante dan un paso hacia un lado predeterminado mientras los defensores realizan el gesto de bloquear el rebote. El proceso será entonces: primero hacerlo andando por un lado y luego por otro. Luego andando por el lado que elija el atacante. Posteriormente rápido por un lado determinado, que elija el atacante. Siempre empujará el atacante al defensor cuando éste le bloquee.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Trabajar con señales visuales y auditivas.
- ✓ El gesto de bloquear se lo debe hacer muy bien.



Ejercicio: 61

Desarrollo: Todos los jugadores efectúan tres series de 5 tiros por parejas, el defensor que va por el rebote, realiza un pase a su compañero para que complete las tres series e inmediatamente acude al bloqueo para evitar que enceste. Y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

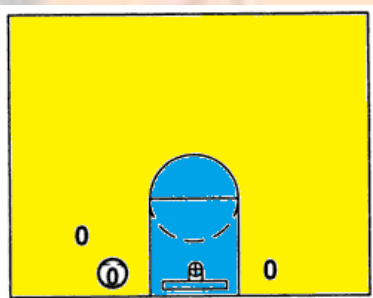
- ✓ Trabajar con condiciones para los tiros.
- ✓ El bloqueo será para desconcentrar a su compañero.

Ejercicio: 62

Desarrollo: Participan grupos de 3 jugadores, cada uno se sitúa en una canasta. El jugador que está en el centro tiene el balón, y da inicio al ejercicio con un pase al jugador situado a su lado derecho haciendo rebotar en el tablero el balón, y se ubica detrás de él. El jugador que recibe el pase palmea nuevamente al tablero, de manera que el balón vaya al otro jugador que todavía no tocó. Inmediatamente se desplaza y se coloca detrás del jugador que le toca recibir el palmeo. Y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Los jugadores deben mantener las manos por encima de los hombros, mientras el balón está en juego.
- ✓ El desplazamiento de los jugadores a la otra posición debe ser con mucha rapidez.
- ✓ Los jugadores deben tener la misma altura y capacidades similares de salto.



Ejercicio: 63

Desarrollo: Todos los jugadores efectúan tres series de 5 tiros por parejas, el defensor que va por el rebote, realiza un pase a su compañero para que complete las tres series e inmediatamente acude al bloqueo para evitar que enceste. Y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ Se puede trabajar con condiciones para los tiros.
- ✓ El bloqueo será para desconcentrar a su compañero.

Ejercicio: 64

Desarrollo: Los jugadores se ubican en dos columnas. El primero de la 2 columna defiende al jugador que tiene el balón en la 1 columna en donde tratará de no permitirle que ingrese a canasta y bloquear. Si el atacante encesta este pasará a la columna contraria.

Claves del entrenamiento:

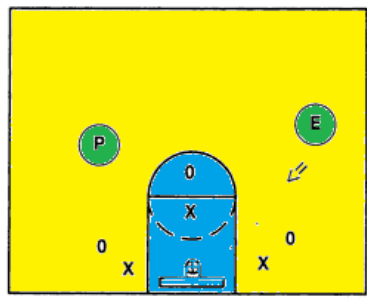
- ✓ El jugador que inicia como atacante luego se convierte en defensor.
- ✓ Se puede trabajar con condiciones para los tiros.
- ✓ En base a un tiempo determinado.

Ejercicio: 65

Desarrollo: El ejercicio consiste con el enfrentamiento de 3 jugadores atacantes y 3 defensores. El entrenador da inicio al ejercicio efectuando un tiro a canasta. Por lo tanto uno de los defensores controle el rebote de ese tiro, el asistente técnico efectúa un segundo lanzamiento con otro balón. Tanto para los atacantes y los defensores deben intentar ganar el rebote de ambos tiros. Cada vez que un defensor gane un rebote deberá efectuar un pase de apertura enviándole el balón a su entrenador o asistente técnico, pero si el balón gana un atacante debe encestar. Y así sucesivamente.

Claves del entrenamiento:

- ✓ El entrenador debe asegurarse de que las acciones se realicen de forma correcta y e adecuado trabajo de los pies.
- ✓ Se debe animar a todos los jugadores a que siempre luchen por los rebotes ofensivos.

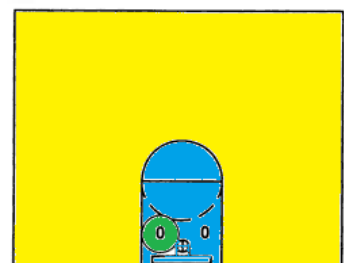


Ejercicio: 66

Desarrollo: Cada vez participan dos jugadores. Ambos deben colocarse de cara a la canasta y cada uno a un lado de la zona. Uno de los dos jugadores da inicio al ejercicio palmeando el balón, por encima de la canasta de manera que llegue al otro jugador. A partir de ahí continuarán palmeando de un lado a otro, durante un número determinado.

Claves del entrenamiento:

- ✓ El entrenador debe exigir que los jugadores utilicen de manera alternada las manos en el palmeo.



- ✓ Si el balón cae al piso, se reinicia el ejercicio.
- ✓ Debe utilizar la mecánica correcta en los palmeos.

CAPÍTULO VII

LOS BLOQUEOS



EJERCICIOS DE BLOQUEOS

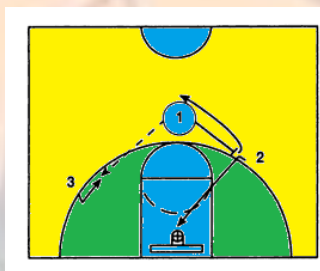
Objetivo: Aplicar la técnica individual del bloqueo directo e indirecto con defensa.

Ejercicio: 67

Desarrollo: Colocados los jugadores según el gráfico, es decir un base y dos aleros. El ejercicio comienza con el 3 que ejecuta una finta de recepción mediante un pase lateral a un defensor imaginario para luego volver hacia atrás y dirigirse hacia 1, el 1 pasa el balón a 3, inmediatamente correrá a bloquear a 2, el 3 vuelve hacia atrás a su posición inicial. El 2 simula que quiere dirigirse hacia la parte superior del semi-círculo de tiros libres para enseguida cortar hacia canasta. El 3 podrá intentar un lanzamiento de tres puntos o pasar el balón a 2 para que este ingrese en bandeja.

Claves del entrenamiento:

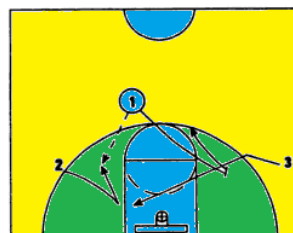
- ✓ Los jugadores atacantes deben aprender a fintar adecuadamente para aprovechar un bloqueo.



Ejercicio: 68

Desarrollo: Dividir en grupos de tres jugadores según el gráfico. El ejercicio comienza cuando el 1 realiza un pase a 2, este efectúa una finta de recepción sin balón con la intención de quedar libre y recibir el pase sin complicaciones. El 1 después de realizar el pase se desplaza hacia el lado débil para realizar un bloqueo indirecto a 3. En donde 1 deberá cortar con rapidez hacia el interior de la zona para intentar recibir un pase de 2 y así poder lanzar a canasta. El 2 efectuará un pase al jugador mejor ubicado, mientras tanto el 3 se desplaza hacia el lado contrario muy cerca de la zona de no carga para intentar recibir el pase.

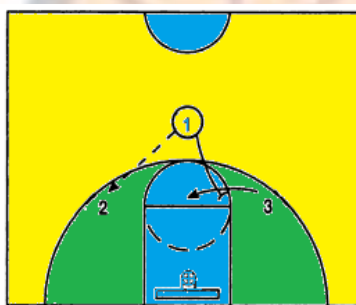
Claves del entrenamiento: Se debe recalcar la importancia de utilizar un correcto y adecuado trabajo de pies cuando se trabaja sin balón y cuando sale de un bloqueo. El entrenador debe subrayar el hecho de los jugadores mantengan una adecuada separación.



Ejercicio: 69

Desarrollo: Dividir en grupos de tres jugadores según el gráfico. El ejercicio comienza cuando el 1 efectúa un pase a 2, el 1 corre a realizar un bloqueo a 3, quien corta para intentar recibir un pase de 2. Inmediatamente el 1 debe realizar un reverso y dirigir hacia a canasta. El 2 deberá enviar el pase al jugador que se encuentre mejor ubicado.

Claves del entrenamiento: La importancia radica en la de utilizar un correcto trabajo de pies a la hora de ejecutar el bloqueo y el reverso de la continuación.

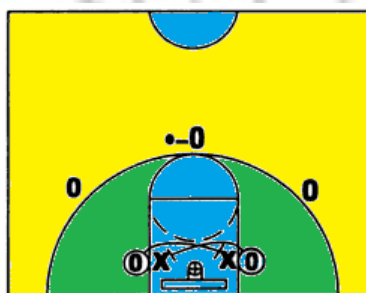


Ejercicio: 70

Desarrollo: En este ejercicio intervienen 7 jugadores. La posición depende según el gráfico. El ejercicio comienza con un pase del jugador que está en el centro a uno de los dos aleros. El pívot del lado del balón intenta ganar la posición al defensor con el cuerpo para intentar conseguir línea de pase dentro de la zona. El alero no realizará el pase. Después de permanecer dos segundos, el pívot se desplaza para bloquear al defensor del otro pívot, el del lado débil. El pívot de lado débil intentará liberarse de su defensor aprovechando el bloqueo y penetrar en la zona para recibir un pase.

Claves del entrenamiento:

- ✓ El entrenador debe prestar atención al correcto trabajo de pies, de bloqueo de ambos pívot, y el tiempo que permanecen en el interior de la zona.

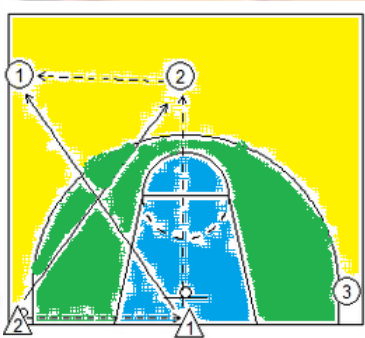


Ejercicio: 71

Desarrollo: En este ejercicio intervienen 5 jugadores. La posición depende según el gráfico. Los defensores están ubicados en la línea de fondo, y los atacantes fuera de la línea de tres puntos, el balón sale desde el defensor 2, este efectúa un pase al defensor 1 y se desplaza en forma de x hasta llegar y realizar el bloqueo directo al atacante 2 quién recibirá el pase del defensor 1. El defensor 1 se desplaza en forma de x y realiza un bloqueo directo al atacante 1. El atacante 3 solo puede moverse alrededor de la línea de tres puntos de su lado, si recibe el pase puede lanzar a canasta.

Claves del entrenamiento:

- ✓ El entrenador debe insistir en los detalles técnicos y tácticos del bloqueo directo, que continúen hacia el aro después de bloquear, que miren el pase a la continuación y que lean la defensa.

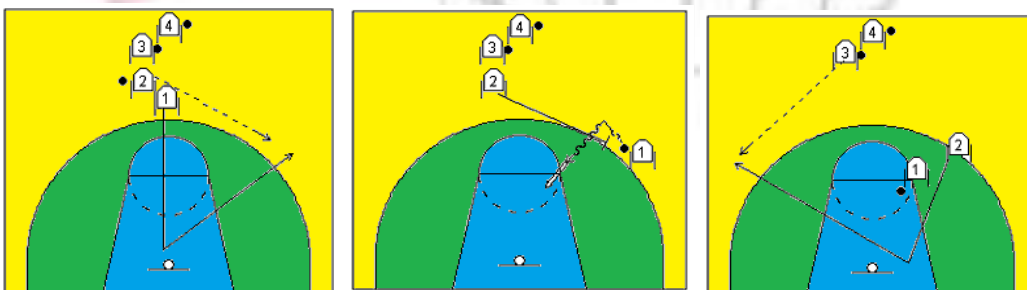


Ejercicio: 72

Desarrollo: Los jugadores se ubican según el gráfico, en una sola columna, donde el primer jugador no tiene balón, este se desplaza y efectúa una finta de recepción y recibe un pase de su compañero, el 2 inmediatamente realiza un bloqueo directo. El jugador bloqueado mediante drible intenta pasar el bloqueo y efectúa un lanzamiento, el bloqueador después de bloquear se desplaza hacia el otro lado para realizar una finta de recepción y continua el ejercicio como en el otro lado.

Claves del entrenamiento:

- ✓ El entrenador debe insistir en los detalles técnicos y tácticos del bloqueo directo, en los desplazamientos y la seguridad del jugador.



6.7 Metodología – Modelo Operativo.

Cuadro N° 33. Modelo Operativo.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
SENSIBILIZAR	Motivar a las autoridades de la Institución.	Concientizar a las autoridades, cuerpo técnico y deportistas, sobre la aplicación de los fundamentos ofensivos del baloncesto utilizando una serie de ejercicios adecuados para la correcta aplicación a la hora de los entrenamientos.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Febrero 2015	Autor de la propuesta Cuerpo técnico y Autoridades.
CAPACITAR	Observar videos relacionados a los FOB y establecer juicios de valor con las personas del cuerpo técnico.	Talleres Conferencias Charlas.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Marzo 2015 Abril 2014	Investigador Cuerpo técnico Autoridades
EJECUTAR	Compartir las actividades de la propuesta.	Aplicar en la cancha con la presencia de todos los estudiantes del plantel, cuerpo técnico, autoridades, padres de familia y personas del área de cultura física todos los conocimientos adquiridos sobre los FOB para mejorar el rendimiento deportivo del equipo.	Talento humano Cancha Balones Chalecos Silbato Cronometro.	Mayo 2015	Investigador Cuerpo técnico Autoridades
EVALUAR	Monitorear las actividades planificadas	Optimizar lo planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, Para que hacer.	Encuesta Proyector Materiales de oficina.	Junio 2015 Julio 2015	Investigador Cuerpo técnico Autoridades Personal capacitado.

Elaborado por: Santiago Villacís.

6.8 Administración de la propuesta.

Esta propuesta estará direccionada por Villacís Fonseca Carlos Santiago y bajo la coordinación del Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla Docente de la Universidad Técnica de Ambato, a su vez para el manejo del Manual de ejercicios adecuados sobre los fundamentos ofensivos del baloncesto en el rendimiento deportivo, estará previsto el respectivo asesoramiento del Mg., por cuanto será el mismo que facilitará los temas indicados en esta propuesta.

Cuadro N° 34. Administración de la propuesta.

ACCIÓN	RESPONSABLE
SENSIBILIZAR	Autoridades
	Equipo Evaluador
PERIÓDO DE CAPACITACIÓN	Villacís Fonseca Carlos Santiago
SOCIALIZACIÓN DEL MANUAL DE EJERCICIOS ADECUADOS SOBRE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO	Villacís Fonseca Carlos Santiago
EVALUAR	Autoridades de la Institución Cuerpo técnico.

Elaborado por: Santiago Villacís.

6.9 Previsión de la evaluación.

Cuadro N° 35. Previsión de la evaluación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, Investigador, Deportistas y el Cuerpo técnico.
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación al utilizar el Manual de ejercicios adecuados sobre los Fundamentos ofensivos del baloncesto para un mejor rendimiento deportivo.
¿Para qué evaluar?	<p>✚ Para conocer si la propuesta dio resultados positivos.</p> <p>✚ Para conocer si con la propuesta los deportistas han mejorado su rendimiento deportivo.</p>
¿Qué evaluar?	La funcionalidad del Manual de ejercicios adecuados sobre los Fundamentos ofensivos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo y su aplicación en cada uno de los entrenamientos.
¿Quién evalúa?	Investigador. Autoridades de la Institución. Cuerpo técnico.
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente.
¿Cómo evaluar?	Encuesta a Deportistas, Cuerpo técnico y Autoridades.
¿Con qué evaluar?	Un Cuestionario con preguntas muy bien estructuradas.

Elaborador por: Santiago Villacís

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

BIBLIOGRAFÍA.

- Alcoba, A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. Editorial Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L. Madrid, (Pág. 20, 22 - 23).
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. (4ta. Ed). Editorial INDE. Barcelona, (Pág. 287).
- Blázquez, D. Sánchez.; (2006). *La Educación Física*. (2da. Ed). Editorial INDE publicaciones. España: (Pág. 80).
- Castaño, J. (2006). *Propuesta Didáctica para el área de educación física. Educación Primaria*. (4ta Ed). Editorial MAD, S.L. y Centros de estudio Vector. Sevilla, (Pág. 58).
- Colado, J. (2002). *Fundamentos de los deportes y la condición física en el centro escolar*. Editorial. Club Universitario. España: (Pág. 10, 12).
- Cometti, Ch. (2002). *La preparación física en el baloncesto*. (1era. Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona, (Pág. 07).
- Faucher, D. (2002). *Enseñar Baloncesto a los Jóvenes*. (1era. Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona, (Pág. 23, 44 - 45).
- García, J. (2000). *Deportes de equipo*. Barcelona, Editorial INDE. España: (Pág. 08).
- Goldstein, S. (2003). *La biblia del Entrenador de Baloncesto*. (1era. Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona, (Pág. 38).
- Hernández, J. Moreno, (2005). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. (3ra Ed). Editorial INDE. Barcelona, España: (Pág. 16, 18).

- Martínez, V. (2004). *Libro de texto del alumno educación física*. (1era. Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona, (Pág. 15).
- Peral, C. (2002). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Editorial Visión Libros. Madrid, (Pág. 07).
- Pérez, J. Turpin, A. (2005). *Fundamentos y Generalidades del baloncesto*. Editorial Club Universitario. San Vicente Alicante, (Pág. 07, 91).
- Plouz, M. (2011). *Educación física: Actividad y movimiento*. (2da. Ed). Editorial Línea Gráfica. Guayaquil, Ecuador: (Pág. 148 - 150).
- Rivas, D. (2009). *Preparación Física en baloncesto*. (1ra. Ed). Editorial Lulu.com. España: (Pág. 80).
- Rodríguez, V. Salvador, (2010). *Visión y Deporte*. Editorial Glosa, S. L. Barcelona, (Pág. 09).
- Serra, R. Bagur, C.; (2004). *Prescripción de Ejercicio Física para la Salud*. (1era. Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona, España: (Pág. 96).
- Tous, J. Fajardo, (2002). *Reglamento de baloncesto comentado*. (1ra Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona, (Pág. 35-36, 46, 66-67, 75, 81, 118).
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. (2da. Ed). Editorial UNAM. México: (Pág. 160).
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y Organización del entrenamiento deportivo*. (2da. Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona, (Pág. 51).
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. (1era. Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona, (Pág. 215-216, 355).
- Wissel, H. (2002). *Baloncesto Aprender y progresar*. (4ta Ed). Editorial Paidotribo. España: (Pág. 01, 100, 102).

LINCOGRAFIA.

- <http://www.planetabasketball.com/>.
- <http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php>.
- <http://www.cucs.udg.mx/movimientohumano/files/File/Sistemas%20de%20la%20Fuerza/01%20las%20capacidades%20fisicas%20condicionales.pdf>
- http://www.educa.madrid.org/web/campeonatosescolares/enredados_2008/sabiisque/trabajos/CFB.pdf
- <http://edfisicaiescerromilano.blogspot.com/2011/12/las-cualidades-fisicas-basicas-y-las.html>
- <http://psinergika.blogspot.com/2010/03/las-claves-del-rendimiento-deportivo.html>
- <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos>.
- <http://baloncesto.jgbasket.com/ejercicios-bote-baloncesto-dribbling-drills-basketball-miquel-ballester>
- www.planetabasketball.com
- VENEGAS JIMENES Joffre diccionario básico ilustrado.
- www.planetabasketball.com/baloncesto-doble.

ANEXOS.

1.- ENCUESTAS.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA**



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO, CATEGORIA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA BOLÍVAR DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

OBJETIVO: Recabar información sobre los fundamentos ofensivos del baloncesto en el Rendimiento deportivo de la selección.

La información que usted consigne en la encuesta es de carácter confidencial, se utilizara exclusivamente como referente para la ejecución de la presente investigación. Sea veraz en sus respuestas por lo que se le agradece su colaboración.

Marque con una (x) la opción que usted considere correcta.

Contenido.

1.- ¿Considera usted que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista?

SI () NO ()

2.- ¿Usted como deportista considera que la personalidad influye en el desarrollo positivo de un equipo?

SI () NO ()

3.- ¿Piensa usted que se debe practicar los fundamentos ofensivos del baloncesto siempre encaminados a lograr el objetivo?

SI () NO ()

4.- ¿Considera usted que la mala práctica de los fundamentos ofensivos del baloncesto afecta el Desarrollo óptimo de un equipo?

SI () NO ()

5.- ¿Considera usted que sus entrenadores deben estar capacitadas adecuadamente para dirigir metodológicamente los entrenamientos?

SI () NO ()

6.- ¿Considera usted que las capacidades motrices intervienen en el rendimiento deportivo?

SI () NO ()

7.- ¿Conoce usted que capacidades motrices debe desarrollar un deportista para elevar su rendimiento deportivo?

SI () NO ()

8.- ¿Piensa usted que en los entrenamientos se debe incorporar juegos competitivos para un mejor desarrollo deportivo?

SI () NO ()

9.- ¿Usted como deportista piensa que se debe educar de una mejor manera las habilidades propias, así como las adquiridas en los fundamentos ofensivos del baloncesto?

SI () NO ()

10.- ¿Piensa usted que una buena flexibilidad ayudará mucho en el desempeño deportivo dentro del baloncesto?

SI () NO ()

Gracias por su colaboración



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA**



ENCUESTA DIRIGIDA AL CUERPO TÉCNICO (ENTRENADORES, ASISTENTE TÉCNICO, MÉDICO Y MONITORES), CATEGORIA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA BOLÍVAR DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

OBJETIVO: Recabar información sobre los fundamentos ofensivos del baloncesto en el Rendimiento deportivo de la selección.

La información que usted consigne en la encuesta es de carácter confidencial, se utilizara exclusivamente como referente para la ejecución de la presente investigación. Sea veraz en sus respuestas por lo que se le agradece su colaboración.

Marque con una (x) la opción que usted considere correcta.

Contenido.

1.- ¿Considera usted que el conocimiento de los fundamentos ofensivos del baloncesto influye en el desenvolvimiento actitudinal del deportista?

SI () NO ()

2.- ¿Usted como parte primordial del equipo considera que la personalidad influye en el desarrollo positivo de un equipo?

SI () NO ()

3.- ¿Piensa usted que se debe practicar los fundamentos ofensivos del baloncesto siempre encaminados al lograr el objetivo?

SI () NO ()

4.- ¿Considera usted que la mala práctica de los fundamentos ofensivos del baloncesto afecta el Desarrollo óptimo de un equipo?

SI () NO ()

5.- ¿Considera usted que las personas que forman parte del cuerpo técnico deben estar capacitadas adecuadamente para dirigir metodológicamente los entrenamientos?

SI () NO ()

6.- ¿Considera usted que las capacidades motrices intervienen en el rendimiento deportivo?

SI () NO ()

7.- ¿Conoce usted que capacidades motrices debe desarrollar un deportista para elevar su rendimiento deportivo?

SI () NO ()

8.- ¿Piensa usted que en los entrenamientos se debe incorporar juegos competitivos para un mejor desarrollo deportivo?

SI () NO ()

9.- ¿Usted como parte principal del equipo piensa que se debe educar de una mejor manera las habilidades propias, así como las adquiridas en los fundamentos ofensivos del baloncesto?

SI () NO ()

10.- ¿Piensa usted que una buena flexibilidad ayudará mucho en el desempeño deportivo dentro del baloncesto?

SI () NO ()

Gracias por su colaboración

2.- SOLICITUD DE PERMISO EN LA INSTITUCIÓN.



UNIDAD EDUCATIVA "BOLÍVAR"

Oficio n.º: UEB-REC-2015-068-OF

Ambato, 05 de febrero de 2015

Señor
CARLOS VILLACIS F.
Estudiante
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Ciudad

De mi consideración:

En atención al oficio s/n, presentado por usted, en el cual solicita la respectiva autorización para realizar el trabajo de investigación con el tema "LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN, CATEGORÍA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "BOLIVAR", al respecto, me permito indicarle que cuenta con la anuencia de este Rectorado.

Con sentimientos de consideración y estima, me suscribo.

Atentamente,

DRA. MARIZOL NÚÑEZ F. Mg.
Rectora (e)



c.c.: LIC. MS.c FRANKLIN PARDO – Inspector General

MNF/RRA



Ambato, Sucre 04-38 y Lalama - Teléfonos.: 032 827-395 • 032 821-958 - Telefax: 032 421-421
email: institutobolivar@hotmail.com

3.- FOTOGRAFÍAS.

Coliseo de la Unidad Educativa BOLÍVAR

Deportistas de la selección de Baloncesto.



