



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TITULO

**LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO,
COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014.**

TESIS DE GRADO PREVIA LA
OBTENCIÓN DEL GRADO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA
FÍSICA Y DEPORTES

AUTOR:

Max Alejandro Tandazo Yunga

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR
2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc.

Bélgica Aguilar.

DOCENTE DE LA CARRERA DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado minuciosamente, durante todo su desarrollo la tesis titulada:
**LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL
BALONCESTO, COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014**, de autoría de **MAX
ALEJANDRO TANDAZO YUNGA**

Por estar sujeta a lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo su presentación para proseguir los trámites pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, Noviembre del 2015



.....
Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Max Alejandro Tandazo Yunga declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de la presente tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga

Firma: ... *Max Tandazo*

Cédula: 1104893142

Fecha: Noviembre del 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Max Alejandro Tandazo Yunga, declaro ser autor del presente trabajo de tesis titulada: **LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014**, como requisito para obtener el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 10 días del mes de Noviembre del dos mil quince, firma el autor.

Firma: 

Autora: Max Alejandro Tandazo Yunga

Cédula: 1104893142

Dirección: s/n. **Calles:** Cofanes y Paraguay. **Barrio:** Guadalupe

Correo electrónico: maxalejandro_22@hotmail.com

Teléfono: 2 587859 - 0982592408

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de tesis: Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.

Tribunal de Grado: Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos

Mg. Sc Yindra Flores Cala

AGRADECIMIENTO

Mi total reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi gratitud a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial a la Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc. Directora de Tesis quien con su profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación el cual ha finalizado llenando todas nuestras expectativas.

A las Autoridades de la Unidad Educativa La Dolorosa, en la persona del señor Rector Dr. P. Sócrates Chinchay por su apoyo incondicional y atención brindada, a los Docentes de Cultura Física en especial Lic. Nelson Ramón y a los señores estudiantes del colegio La Dolorosa, por su comprensión, colaboración y apoyo permitiéndome acceder a la información necesaria e indispensable para el desarrollo y culminación de esta mi anhelada meta.

MAX ALEJANDRO TANDAZO YUNGA

DEDICATORIA

Mi proyecto de tesis la dedico con todo mi amor y cariño. A **DIOS** que me dio la oportunidad de vivir y de regalarme y unos padres maravillosos.

Con mucho cariño principalmente a mis padres Wilmer y Lorena que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento. A mis abuelos por aconsejarme en todo momento a seguir estudiando y terminar mi carrera. Gracias por todo, por darme la oportunidad de seguir una carrera para mi futuro y por creer en mí, siempre han estado apoyándome y brindándome todo su amor, por todo esto les agradezco de todo corazón el que estén a mi lado en este momento muy importante de mi vida .

Y este trabajo de tesis que realizo se los dedico a ustedes con mucho cariño.

MAX ALEJANDRO TANDAZO YUNGA

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

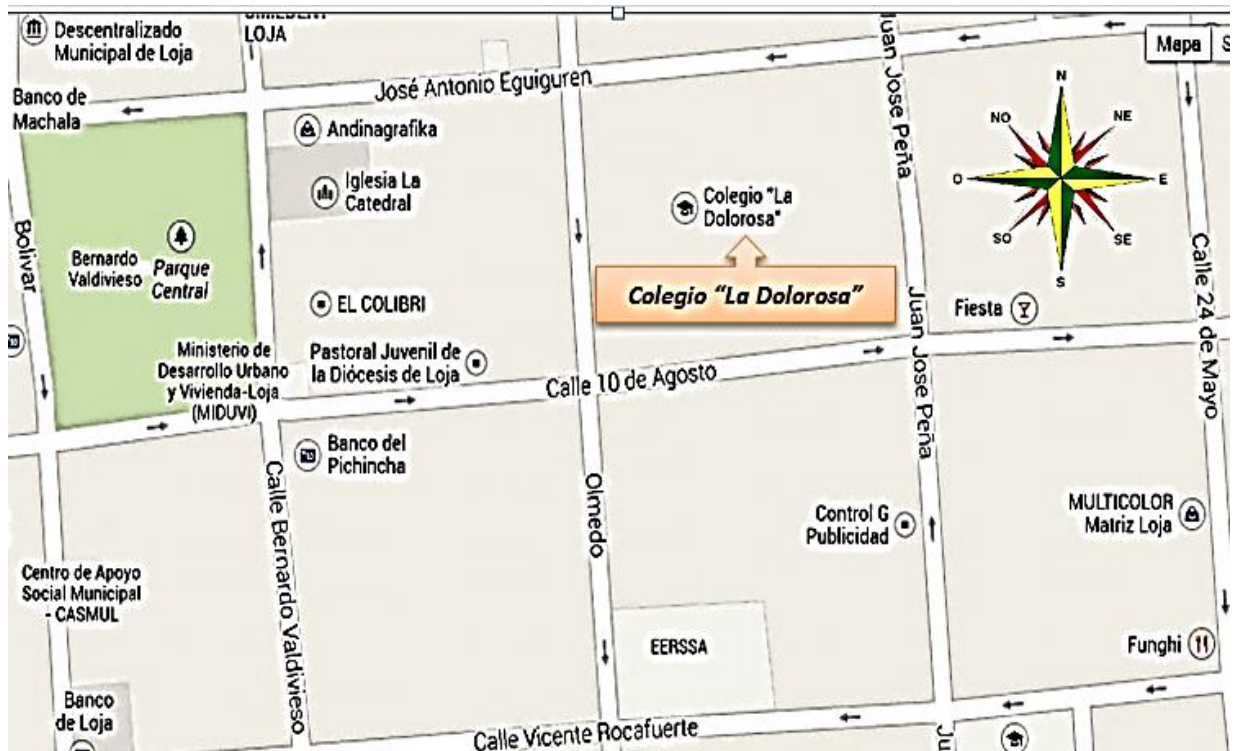
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR: NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA	ÁMBITO GEOGRÁFICO							NOTAS Observaciones
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS Comunidad	OTRAS Desagregaciones	
TESIS	Max Alejandro Tandazo Yunga LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014.	U N L	2 0 1 5	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL SAGRARIO	CIUDADELA ZAMORA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

CANTÓN LOJA



CROQUIS DEL LUGAR DE LA INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA.**
- ii. CERTIFICACIÓN.**
- iii. AUTORIA.**
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN.**
- v. AGRADECIMIENTO.**
- vi. DEDICATORIA.**
- vii. ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN.**
- viii. MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTÓN LOJA**

- a. TÍTULO**
- b. RESUMEN**
SUMMARY
- c. INTRODUCCIÓN**
- d. REVISIÓN LITERARIA**
- e. MATERIALES Y MÉTODOS**
- f. RESULTADOS**
- g. DISCUSIÓN**
- h. CONCLUSIONES**
- i. RECOMENDACIONES**
PROPUESTA ALTERNATIVA
- j. BIBLIOGRAFÍA**
- k. ANEXOS**

a. TÍTULO

LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014.

b. RESUMEN

La presente investigación tiene como tema: La planificación de los fundamentos técnicos-tácticos del baloncesto, colegio la Dolorosa, Loja 2014. Surgiendo del problema en las condiciones que se llevan a cabo, las diferentes metodologías y presentación de los ejercicios técnicos-tácticos en el colegio, los cuales propician, bajos niveles de interiorización del Baloncesto como deporte de conjunto, así como el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades y habilidades motoras que lleva plantear el objetivo que es Determinar si la correcta planificación de los fundamentos técnicos – tácticos que permitan mejorar las habilidades y destrezas del baloncesto. El básquet se encuentra en la categoría de los deportes cuyas acciones de los jugadores son veloces y se ejecutan en determinado intervalo de tiempo. Estas acciones se pueden realizar en condiciones estándar y en situaciones permanentemente cambiantes, para los dos casos los jugadores deben dominar gran número de habilidades y hábitos. Una de las particularidades del juego de baloncesto son las acciones motrices, los cuales son base fundamental en el dominio de sistema de movimientos cuyas repeticiones múltiples llevan hacia el dominio de estereotipos dinámicos. La metodología fue experimental, porque se seleccionó un grupo de estudio, el enfoque de investigación de tipo cuantitativa puesto que es el resultado de la aplicación de técnicas e instrumentos de investigación de campo, de encuestas, y recolección de datos para el análisis de los mismos. Con el diseño de investigación de tipo experimental puesto que parte de un grupo similar para encontrar la diferencia y establecer la relación causa-efecto (pretest-postest). Los métodos utilizados fueron: Método Histórico-Lógico, Analítico –Sintético, Método Inductivo-Deductivo, Método Estadístico. Para la recolección de información se aplicaron las siguientes técnicas e instrumentos: La encuesta y las pruebas de verificación o test, las mismas que nos servirá para conocer los conocimientos en cuanto al deporte del Baloncesto. Los resultados obtenidos fueron que los docentes no se encuentran actualizados en metodologías para desarrollar los fundamentos del baloncesto por eso los bajos niveles de los estudiantes. Las conclusiones fue que planificación y organización en las clases de enseñanza, mejoraron con niveles significativos los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes elevando el nivel de la preparación física y técnica por lo que se recomienda aplicar estos ejercicios ya que son de fundamentación teórica y práctica que ayuda a los jóvenes a mejorar sus habilidades y a los entrenadores y profesores a mejorar su metodología de enseñanza y aprendizaje.

SUMMARY

This research has as its theme: The planning of technical and tactical fundamentals of basketball, college Sorrows, Loja 2014. Emerging from the problem conditions are performed, the different methodologies and presentation of technical-tactical exercises in the school, that foster low levels of internalized sport of basketball as a whole as well as the development and improvement of skills and motor skills which leads to raise the objective is to determine if the correct planning of the technical fundamentals - tactical to improve the skills of basketball. The basketball is in the category of sports players whose actions are fast and run at a certain time interval. These actions can be performed under standard conditions and constantly changing situations, in both cases the players must master many skills and habits. One of the peculiarities of the game of basketball are the motor actions, which are fundamental base in the domain of system movements whose multiple repetitions lead to mastering dynamic stereotypes. The methodology was experimental, because a study group was selected, the quantitative research approach such as this is the result of the application of techniques and instruments of field research, surveys, data collection and analysis thereof. With the design of experimental research as part of a similar group to find the difference and establish the cause-effect (pretest-posttest). The methods used were: Historical and Logical Method, Analytical -Sintético, inductive-deductive method, Statistical Method. For data collection the following techniques and instruments were applied: The survey and verification tests or test, the same as for us to see knowledge as to the sport of basketball. The results were that teachers are not updated methodologies to develop basketball fundamentals so low levels of students. The conclusion was that planning and organization in the classroom teaching, improved with significant levels of technical fundamentals of basketball in students raising the level of physical and technical preparation so it is recommended to apply these exercises as they are theoretical foundations and practical that helps young people to improve their skills and coaches and teachers to improve their teaching and learning methodology.

c. INTRODUCCIÓN

El trabajo de Investigación con el tema: LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL BALONCESTO, COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014. Tiene como propósito primordial comprobar como la planificación acorde de los fundamentos técnicos-tácticos y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas en los alumnos de 14 y 15 años del Colegio La Dolorosa de la Ciudad de Loja, así como los diversos problemas encontrados con el tema a investigar que permita integrar una correcta planificación acorde a las edades, condiciones y habilidades en dicho deporte ya que, la misma de manera general es entendida por diversos entrenadores, como un principio que se desarrolla cuando la persona practica varias especialidades deportivas, cuando incursiona en el fútbol, la natación, el voleibol, etc. Al detectar que existe una insuficiente planificación metodológica para trabajar la preparación técnico-táctica del baloncesto, en las edades de 14-15 años, la presente investigación tiene el propósito de diseñar un Propuesta Metodológica para la preparación técnico-táctica en la etapa de desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.

Ejemplo que permite ubicar y manifestar, que el problema de la presente investigación tiene un ámbito muy amplio de estudio ya que las condiciones en que se llevan a cabo, las diferentes metodologías y presentación de los ejercicios técnicos-tácticos en el colegio La Dolorosa; propician, bajos niveles de interiorización del Baloncesto como deporte de conjunto, así como el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades y habilidades motoras; surgiendo la necesidad de analizar los procesos de enseñanza - aprendizaje en lo teórico, técnico y metodológico en la materia de cultura física en los estudiantes de la selección, como la falta de implementos deportivos para la práctica del Baloncesto. El poco interés por parte de los estudiantes. La desmotivación al momento de los entrenamientos

Los cambios en la eficacia de los movimientos y la sincronización de patrones evolutivos sucesivos simbolizan el progreso hacia la adquisición de patrones maduros. Así pues, cada vez es más evidente que el desarrollo de los fundamentos técnicos es un proceso largo y complicado. El ritmo de progreso en el desarrollo motor viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas. Por lo tanto, hay que estudiar dichos procesos e influencias para explicar cómo se producen cambios observables en la preparación técnica-táctica.

El área de educación física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas y coordinativas que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos en general, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como fundamentos técnicos de un deporte y a asumir actitudes, valores y normas con referencia a la disciplina deportiva y a la responsabilidad del estudiante.

La presente investigación como tal, tiene como objetivo mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, así como: Conocer sobre la planificación del baloncesto y los fundamentos técnicos – tácticos, Diagnosticar a los estudiantes conocen sobre los fundamentos técnicos-tácticos que permita planificar el baloncesto. Desarrollar un plan metodológico que permita mejorar los fundamentos técnicos-tácticos. Ejecutar el plan metodológico para los fundamentos técnicos – tácticos del baloncesto. Evaluar el plan metodológico aplicado en los estudiantes del colegio. Valorar los resultados obtenidos de los test aplicados en los estudiantes del colegio.

Se utilizó los métodos: Método Histórico- Lógico: Permitirá un estudio de los antecedentes del problema de investigación y la evolución del objeto de estudio, así como la interpretación de los datos empíricos y evidencias obtenidas en el proceso de desarrollo de la investigación. Método Analítico –Sintético: Se utilizará para realizar el análisis e integralidad de la información obtenida mediante la búsqueda documental y bibliográfica facilitando la elaboración de los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación, así como la interpretación de los datos empíricos obtenidos como resultantes de los instrumentos aplicados. Método Inductivo-Deductivo: Será utilizado para razonar la información y determinar las inferencias necesarias que contribuyeron a la concepción e implementación de la Planificación para mejorar los fundamentos técnicos – tácticos del baloncesto en los estudiantes. Método Estadístico: Que permite organizar las tablas estadísticas, donde se registra la información obtenida de los test, como las fichas y guías de observación y poder llegar a los resultados para sacar conclusiones y recomendaciones de la propuesta aplicada.

Llegando a las conclusiones que: A través del análisis inicial del grupo de estudio se logra en la investigación llevar un control en la aplicación del trabajo y en el nivel de las cualidades físicas y técnicas de los estudiantes, utilizando un modelo didáctico de enseñanza que nos permitió el desarrollo técnico y motriz del grupo experimental, así como la elaboración de una planificación para la enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en los alumnos del colegio La Dolorosa, dio a

conocer la efectividad comprobándolo con un grado de significancia, por medio de la prueba estadística de Pearson, obteniendo un valor no menor a 0,80 que es el referente teórico de comprobación de efectividad de la planificación aplicada. Los resultados logrados en este estudio confirman que los ejercicios aplicados en jóvenes del colegio La Dolorosa variaron los índices de desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes. Pudiéndose interpretar como efecto de influencia sobre los estudiantes los diversos ejercicios del entrenamiento y su realización metodológica, dando como resultado la aparición del efecto acumulativo de las cargas.

De acuerdo a las conclusiones que se ha llegado a determinar en el proceso de investigación de detalla las siguientes recomendaciones: Llevar un control de cada entrenamiento y más de cada alumno para conocer en que ha mejorado y en que se debe poner énfasis para no dejar vacíos en sus conocimientos, así como en sus habilidades de este deporte, Se recomienda aplicar estos ejercicios ya que son de fundamentación teórica y práctica que ayuda a los jugadores a mejorar sus habilidades y a los entrenadores y profesores a mejorar su metodología de enseñanza y aprendizaje. Es de gran importancia que los entrenadores, profesores y monitores de Baloncesto conozcan muy detalladamente las características fundamentales para cada etapa, los objetivos, tareas, métodos, medios y contenidos de cada una de las partes de la preparación y así no cometer errores metodológicos y pedagógicos en la enseñanza y/o entrenamiento del juego de Baloncesto.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA PLANIFICACIÓN

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación no es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta.

Diccionario de las Ciencias de la Educación define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”. (Ciencias de la Educación , 1983)



Condiciones propias e imprescindibles de la planificación

- La realización de un análisis de lo actuado precedentemente.
- La ejecución de un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio y de las características en que se realizará la competencia.
- La definición de los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos.
- La organización y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los medios y los métodos de entrenamiento, el tiempo de duración en cada ciclo de entrenamiento (periodización).
- La realización de las competencias con un rendimiento óptimo.

- La determinación de los medios de controles, ubicando y señalando cómo y cuándo se deben realizar, y efectuando las correcciones necesarias para alcanzar los objetivos.
- La evaluación de los resultados finales del proceso.

HISTORIA DE LA PLANIFICACIÓN

A través de las diferentes épocas la necesidad de alcanzar el rendimiento provocó que deportistas y entrenadores buscarán la sistematización del entrenamiento en pos de ese logro. Sin embargo pensamos que hay tres momentos fundamentales que son verdaderos hitos en el deporte moderno que provocaron cambios significativos en la planificación del entrenamiento. Los mismos son los siguientes:

- La realización de los Juegos Olímpicos modernos. Esta etapa se la reconoce como la de racionalización del entrenamiento y tiene diversos referentes.
- La guerra fría, desatada al finalizar la II Guerra Mundial entre las potencias, involucró al deporte, a partir de la década del 50. Esta etapa se caracterizó por un importante desarrollo de las ciencias del entrenamiento. Se la reconoce como planificación tradicional, siendo su principal referente Matveev. (Matveev, 2008)
- La primera manifestación de la globalización del deporte que fueron las transmisiones vía satélite de los Juegos Olímpicos y los campeonatos del mundo, que modificó los calendarios de competencias y la necesidad de mantener por más tiempo los niveles de rendimiento. Este fenómeno comienza a generarse en la década del 70 e irrumpe con toda su fuerza en la más media deportiva a partir de la década del 80. Este período se lo reconoce como de planificación contemporánea, siendo su principal referente Verjoshanski. (VERJOSHANSKI, 1999)

CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO

Hay tres aspectos o características del entrenamiento que lo definen como tal:

1. Es un proceso en el que se producen modificaciones en el estado físico, psíquico, cognitivo y afectivo.
2. Tiene como objetivo la optimización del rendimiento.
3. Debe realizarse en forma sistemática y planificada.

Bajo esta descripción, la decisión de entrenarse y adquirir las habilidades básicas de una actividad deportiva específica, deben ir de la mano de una planificación con uno o varios objetivos determinados. La elección de los objetivos es el motor que nos permitirá crecer y sobre todo no desistir cuando las fuerzas flaqueen o cuando las responsabilidades diarias conspiran para romper nuestra rutina.

Se pueden elegir los objetivos, competitivos o por placer, en este segundo caso se puede hacer el entrenamiento, tanto en grupo, como solitariamente, pero en grupo puede resultar menos estresante y relajado, porque compartes un hábito y una obligación con más gente y no te sientes agobiado, aunque también puede pasar que no estén al mismo nivel y no sirva ese entrenamiento. (Ruiz, 2003)

La planificación del entrenamiento consta de tres pasos:

- Establecimiento del marco de trabajo
- Decisión sobre el contenido
- Evaluación

1. Marco de trabajo

Para establecer el marco de trabajo hay que tener en cuenta unos factores generales que afectan el trabajo como:

- La filosofía personal de entrenamiento. Hay que poner en acción su filosofía, afectando a cada entrenamiento que se lleva a cabo.
- Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente siempre cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que se espera es que se refleje su nivel actual real.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Esto es fundamental para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.
- Contenido

2. El segundo paso de una planificación de un entrenamiento, es determinar su contenido.

Ejemplo:

- Actividades que desarrollen las habilidades (técnica y táctica)
- Preparación física

- Preparación psicológica
 - Evaluación
- 3. El tercer paso es la evaluación:** se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad. (Ruiz, 2003)

Rasgos de la planificación del entrenamiento

La periodización y planificación del entrenamiento deportivo, como área especializada de este, y a su vez, de la Educación Física, se consolidan sobre un sustento Biológico, uno Pedagógico y un tercero Afectivo-Motivacional.

El sustento afectivo-motivacional no es otro que el mismo sujeto predispuesto al esfuerzo para conseguir el logro deportivo.

Su voluntad de querer hacer, y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene. El sustento pedagógico, se constituye en la persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico. El sustento biológico, el ciclo vital más sintéticamente expresado, es el de nacer, crecer, reproducir y morir. Las etapas de la vida periodizables para el entrenamiento son las de crecimiento y reproducción que coinciden con la juventud y la adultez

El hombre es entrenable porque tiene capacidad de adaptación. La adaptación a un rango mayor de funcionamiento homeostático consiste metodológicamente en la correcta administración de las cargas, teniendo en cuenta las leyes de Arnoldt Schultz: estímulos óptimos entrenan, estímulos insuficientes no provocan efectos, y estímulos excesivos sobre solicitan o provocan fatiga aguda o crónica.

Si la adaptación biológica es buscada a través de años en el organismo de un deportista, ésta debe ser planificada, y eso constituye un (megaciclo).

Ese megaciclo debe cumplir los siguientes objetivos:

- Formación y desarrollo del organismo.
- Aprendizaje de ejercicios generales y especiales.
- Aprendizaje de las técnicas.
- Desarrollo gradual de las cualidades físicas.

- Garantizar el grado de coordinación en situaciones de "stress".
- Educar las cualidades morales y volitivas.
- Calificar deportivamente al individuo.
- Capacitar en conocimientos sobre higiene, medicina y nutrición.
- Desarrollar la capacidad de control y equilibrio emocional.
- Orientar la madurez, la que implica toma de decisiones en situaciones límites.

(GARCIA, 2012)

CONTINUIDAD DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Hay tres aspectos que caracterizan la continuidad:

1. El proceso del entrenamiento ocurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, lo que determina que las mega estructuras a menudo tomen nombre de Megaciclo, Ciclos Plurianuales o Pluriciclos.
2. La influencia de cada entrenamiento se materializa en base a huellas del "anterior", por consiguiente, hace que el planeamiento se conciba desde el megaciclo hacia la sesión entrenamiento y no a la inversa.
3. Los intervalos de descanso y los ciclos de restablecimiento, son interdependientes entre si y permiten capitalizar los esfuerzos realizados, mediante el fenómeno de la supe compensación, cuya acumulación debe ser prevista y formar parte de las mega estructuras.

En síntesis, podemos indicar, que los cambios positivos operados en el organismo, de carácter funcional, bioquímico y anatómico condicionados por el entrenamiento, se expresan en definitiva en la elevación de la capacidad de trabajo. Los intervalos de descanso deben ser preferiblemente frecuentes y cortos, que eventuales y prolongados, pero siempre deben estar formando parte del llamado período de transición. (GARCIA, 2012)

FASES DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

FASE PRINCIPAL DEL PLAN	SUBFASES DEL PLAN PRINCIPAL
Ciclo Plurianual	Ciclos Anuales (2-8)
Ciclo Anual	Períodos (Preparatorio, Competitivo, Transitorio)

Períodos	Macroциclos (Etapas de 3-5 Semanas Cada una)
Macroциclo	Microциclos (de 1 Semana Cada Una)
Miclociclo	Ciclos Diarios ((7-1 Semana)
Ciclo Diario	Sesiones de Entrenamiento (1-5)
Sesión de entrenamiento	Partes/Fases de la Sesión del Entrenamiento (Calentamiento, Parte Principal, Parte Final/Enfriamiento)

MACROCICLO

Es el ciclo que abarca un tiempo entre 4-6 semanas, y su característica fundamental como estructura, es que está constituido por tres estadios biológicos y pedagógicos que se corresponden. Ellos son, en lo biológico las fases de la forma deportiva, y en lo pedagógico los períodos de entrenamiento. Las fases son: ADQUISICIÓN, MANTENIMIENTO y PÉRDIDA. (Cartín, 2007)

Los periodos son:

PERIODOS	PROPOSITO PRINCIPAL
Período Preparatorio	Desarrollar los Componentes de la Aptitud Física
Período Competitivo	Perfeccionar la Forma Deportiva Desarrollada durante el Período Preparatorio
Período Transitorio	Restauración Física, Mental y Emocional del Atleta

MESOCICLO

Esta es una estructura media, está integrada dentro del macroциclo y a su vez está formada por microциclos. Siendo su característica fundamental, que siempre termina en un microциclo de supercompensación.

La sumatoria numérica de los estímulos en el mesociclo, permite visualizar muy fácilmente cuando y donde se ubicaran las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas. (Cartín, 2007)

MICROCICLO

Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3-4 días hasta 10-15 días, aunque suelen durar una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el nombre de "corrientes", "de choque", "de aproximación", "de supercompensación", "pre-competitivos", "de competencia", etc.

Su dinámica o forma de intercalarlos está condicionada por los siguientes factores:

- condiciones climáticas
- calendario de competencia
- fases de la forma deportiva
- nivel de formación general y especial
- carácter continuo del proceso de entrenamiento
- densidad de los estímulos (relación carga-recuperación)
- progresividad de las cargas
- variación ondulante de las cargas
- y el carácter cíclico y biorrítmico del entrenamiento. (Cartín, 2007)

SESIÓN

Es la estructura más pequeña y la esencia del trabajo de entrenar, pero aun siendo la más pequeña se subdivide en parte Inicial, Principal y Final o Conclusiva.

La parte inicial comprende el planteo de objetivos generales y particulares a todos y cada uno de los integrantes del grupo, la movilidad y el calentamiento propiamente dicho. La parte principal se ordena priorizando según los casos, los contenidos motrices-coordinativos o los fisiológico-orgánicos, en coherente dependencia de la programación e integración de los microciclos. La parte conclusiva, por último, debe garantizar los trabajos regenerativos, los trabajos de estiramiento y los medios de recuperación como la sauna, el masaje, hidromasajes, etc. (Cartín, 2007)

PRINCIPIO DE ADAPTACIÓN

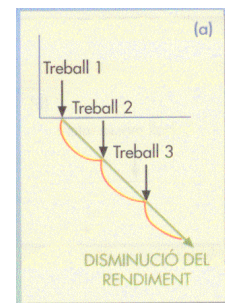
Este principio expresa la capacidad que tiene el cuerpo para adaptarse a las dificultades, al trabajo al entorno.

El efecto de este trabajo, que se denomina estímulo, sobre el organismo produce un desequilibrio o estrés; el organismo intenta superar este estrés con una serie de reacciones

que, en conjunto, se llaman síndrome. Al cabo de poco tiempo, el cuerpo se reequilibra, de manera que el mismo estímulo ya no provoca la misma reacción. Este fenómeno se llama adaptación. (Cartín, 2007)

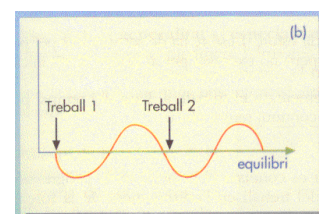
LA SOBRECAMPENSACIÓ

Es un fenómeno que se puede comparar con la llegada de refuerzos. Si tarda en experimentarse un nuevo trabajo, los refuerzos se retiran y el músculo vuelve a su nivel inicial, pero si el trabajo físico o entrenamiento es periódico, este nivel inicial mejora. Se tiene que tener en cuenta, el momento de aplicar un nuevo estímulo (entrenamiento).

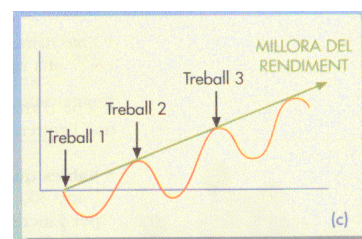


Si el músculo no ha descansado suficiente, no se recuperara de la fatiga acumulada (a).

Si ha descansado demasiado, no se aprovechara el periodo de sobrecompensación y no habrá mejora perdurable (b).



La nueva sesión de trabajo debe producirse en el momento mas alto de la sobrecompensación, porque el entrenamiento sea efectivo (c). (Cartín, 2007)



TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

(Dietrich Harre)

Existen los principios del entrenamiento y estos no aparecen aislados, sino que constituyen un sistema en virtud de las relaciones indisolubles que existen entre ellos, lo que quiere decir que se deben dominar y aplicar en su totalidad. Los principios se refieren a todos los aspectos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los medios y los métodos, así como la organización del entrenamiento, son una orientación obligatoria para la actividad del entrenador porque se refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la practica exitosa.

Según el mismo autor se pueden dividir en:

- Principio del incremento de la carga.

- Principio de la carga durante todo el año.
- Principio de la periodización y de la organización cíclica de la carga.
- Principio de lo consciente.
- Principio de sistematización.
- Principio sensoperceptual.
- Principio de asequibilidad. (HARRE, 2010)

1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO (Rodrigo Bellón)

Al hablar de entrenamiento nos referimos una serie de actividades realizadas de manera continua que tienen como objetivo mejorar la eficiencia física. Para lograr este propósito es necesario que el proceso se realice de manera *sistemática, regular y progresiva*.

- **Sistemática:** realizar una planificación del entrenamiento teniendo bien claro cuáles son los objetivos del atleta, y aplicando una serie de normas y procedimientos conocidos como “Principios del Entrenamiento”.
- **Regular:** dicho programa de entrenamiento debe hacerse de manera continuada, de esta forma podremos ver los efectos de las sesiones que dan lugar a la adaptación.
- **Progresiva:** las cargas aplicadas durante el entrenamiento serán ajustadas en la medida que la planificación avance. (Bellón, 2010)

Primeros Principios del Entrenamiento

- **Principio de Adaptación:** implica que durante la utilización de un programa de entrenamiento se vayan produciendo cambios funcionales que hagan más tolerables las demandas específicas de un ejercicio, es decir se vaya produciendo la adaptación.
- **Principio de Progresión:** para que el organismo se beneficie de la adaptación mediante la sobrecarga fisiológica, el entrenamiento deberá ser progresivo.
- **Principio de Entrenamiento a Largo Plazo:** para que los cambios sean evidentes, es necesario considerar el entrenamiento como un proceso a largo plazo.
- **Principio de Respuesta Individualizada:** este principio se refiere a que distintas personas responden de forma distinta al mismo entrenamiento

- **Principio de la Variación:** para evitar la pérdida de interés y el aburrimiento, el programa de entrenamiento debe ser variado. Dependerá del equilibrio entre trabajo/descanso, la variación de rutinas, ejercicios y lugares de entrenamientos.
- **Principio del Calentamiento - Enfriamiento:** la preparación para el esfuerzo - calentamiento- y la utilización de una zona regenerativa donde se eliminen parte de los desechos acumulados durante la sesión son tan importantes como el trabajo central del entrenamiento.
- **Principio de la Moderación:** la moderación combinada con la progresión son fundamentales para el éxito de una planificación.
- **Principio de la Reversibilidad:** la mayoría de las adaptaciones provocadas en el entrenamiento son reversibles, y al dejar de realizar una actividad, los efectos conseguidos con el entrenamiento se pierden. En el diseño de una planificación del entrenamiento, se debe incluir lo necesario para que las mejoras conseguidas se puedan mantener. (Bellón, 2010)

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

El principio básico consiste en respetar y aplicar tres leyes fundamentales para una correcta o mejor planificación del entrenamiento deportivo.

Estas leyes son:

1. Ley de Sobrecarga.
2. Ley de Reversibilidad.
3. Ley de Especificidad.

➤ **Ley de Sobrecarga:**

Tengamos en cuenta que la sobrecarga causa fatiga y la recuperación más la adaptación permiten que el cuerpo recompense excesivamente y llegue a una forma física superior.

La capacidad del cuerpo para adaptarse a las cargas de entrenamiento y compensarse excesivamente en la recuperación explica cómo funciona el entrenamiento.

➤ **Ley de Reversibilidad:**

Si el atleta no entrena constantemente no existe el proceso de cargar y el cuerpo no necesita adaptarse. La forma física se mejora como resultado directo de la correcta relación entre la acción de cargar y la de recuperación.

➤ **Ley de Especificidad:**

La forma específica de una carga de entrenamiento produce sus propias adaptaciones y reacciones específicas. La carga de entrenamiento debe ser específica al atleta individual y a las exigencias de la disciplina elegida.

Finalmente podemos agregar que cuanto más sea el volumen de entrenamiento general, más grande la capacidad para el entrenamiento específico.

CONCLUSIÓN

En conclusión hay que tener en cuenta a la hora de planificar un entrenamiento, una serie de factores, el marco de trabajos, el contenido, la evaluación.

Es decir hay que planificar un entrenamiento, que está dividido en fases, macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones; de las cuales se reúne toda la información, para evaluar y poder perfeccionar el entrenamiento a las cualidades del sujeto. (Gallego, 2012)

BALONCESTO

Introducción

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipo ganador.

Historia

El baloncesto fue inventado como solución al problema de la falta de interés que manifestaban los alumnos para la práctica de la Educación Física durante los meses de

invierno ya que debido al intenso frío y a la nieve debían practicarla en gimnasios cerrados con calefacción. Además, la necesidad de ejercitarse que tenía toda la juventud, ya que se le trataba de imponer métodos de otros países los cuales no se lograban adaptarse.

El baloncesto fue creado en diciembre de 1891 por el profesor James Naismith, en el Springfield Collage de la ciudad de Sprigfield en el Estado de Massachussets. Después de muchos estudios y frustraciones, el doctor Naismith tuvo la inspiración de colocar un cesto de durazno en cada extremo del gimnasio y luego, utilizando una pelota, combinando los elementos de varios juegos y creando determinadas reglas, fue dando diseño a este nuevo entrenamiento al cual llamó Basketball, que significa Basket: cesta y Ball: pelota.

Para diciembre de 1891 el juego se había probado y jugado bastante. Un gran número de colegios universitarios estadounidenses adoptaron el juego entre 1893 y 1895. También lo difundieron con entusiasmo patrocinando torneos e introduciéndolo en otros países.

Alrededor de 1897 se reglamentó los equipos de cinco jugadores. El juego se extendió rápidamente por Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo, jugado tanto por hombres como por mujeres; también llegó a ser un popular deporte informal al aire libre.

La primera liga profesional, la Nacional Basketball League, se formó en 1898. En 1949 dos ligas profesionales posteriores, la Basketball Association of América en 1946 y Nacional Basketball Association, conocida como la NBA.

El Baloncesto o también llamado Básquetbol, es un deporte donde intervienen la velocidad y viveza de los jugadores. Deporte que se practica con las manos y en el que se enfrentan dos equipos de cinco jugadores, permitiéndose hasta siete suplentes. Van numerados del 4 al 15. Se divide en dos periodos de 20 minutos de juego real cada tiempo y un descanso de 10 minutos entre ellos. Consiste en dominar, pasar, y realizar jugadas con una pelota, a fin de introducirla el mayor número de veces en un cesto de medidas y altura reglamentarias, e impedir al máximo que el equipo contrario haga lo mismo.

Este deporte no solo se practica de forma profesional, sino que también se puede realizar de forma recreativa. Ya que este deporte es jugado por los jóvenes en las escuelas y en zonas disponibles para su diversión.

1. LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS TÁCTICOS DEL BALONCESTO

1.1. LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO



Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.

Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el juego colectivo y también van a derivar el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos.

Estas cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de benjamín, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos en las siguientes categorías. Son los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores, si esto lo aprenden, lo practican y lo aplican en su juego, el resto de aspectos baloncestísticos irán rodados, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarles excesivo tiempo porque la base estaría establecida. Vamos a pasar a explicar cada uno de estos cuatro elementos para entenderlos con mayor claridad.

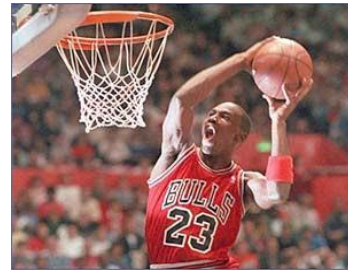
- **Pase:** Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho (que es el más habitual), pase picado, pase de béisbol (por encima de la cabeza) y todos aquellos que podamos imaginar.
- **Tiro a canasta:** Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador. Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador. Los tipos de tiro existentes son; en suspensión; tiro libre; tiro en forma de gancho y mate.
- **Bote:** Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. Existe el bote de control; de protección y en velocidad.

- **Defensa:** La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta. Cuando defendemos no podemos tocar en exceso al contrario, debemos respetar su espacio porque si no nos pitarán falta. La posición defensiva es entre el aro y el jugador. Salvo excepciones siempre se defenderá dando la espalda a la canasta. Los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro. Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá metido pocas canastas. Los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo. (OLIVERA BETRÁSN, 2010)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el “Reglamento de Básquetbol”. Estos fundamentos son los siguientes:

- ❖ Posición básica (defensiva).
- ❖ Desplazamientos sin balón (pivoteo).
- ❖ Pases y recepción
- ❖ Drible
- ❖ Lanzamiento con una mano.
- ❖ Doble paso y lanzamiento



POSICION BÁSICA Y DEZPLAZAMIENTOS

POSICIÓN BÁSICA (defensiva)



Se refiere a aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad en cualquier dirección y sentido, sin cruzar los pies en ningún momento.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LA POSICIÓN BÁSICA

Estudios realizados por Slater Hammill (2012), dan a conocer que la posición más adecuada para el basquetbolista es la siguiente:

- ❖ Los pies paralelos separados aproximadamente al ancho de los hombros» El peso del cuerpo distribuido por igual sobre ambas piernas y a su vez el peso de cada pierna repartida equitativamente entre el talón y la planta de cada pie.
- ❖ Las rodillas se flexionan a un ángulo aproximado entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos.
- ❖ Los brazos semiflexionados y separados "una cuarta", aproximadamente, de los costados.
- ❖ Mantener una visión, es decir, tratar de observar todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios, además de la trayectoria del balón.

DESPLAZAMIENTO (Ofensivo)

En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego).

Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

- ❖ Carrera.
- ❖ Saltos.
- ❖ Giros o pivotea.
- ❖ Paradas.
- ❖ Amagos o fintas.



Combinando estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el drible, lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva. Ahora veremos cada uno de ellos:

➤ **CARRERA**

Es la forma principal de desplazamiento en el juego. Durante la misma suceden arrancadas y paradas con variedad de velocidad y dirección.

➤ **SALTOS**

Ocurren con mucha frecuencia; son dos tipos: con una pierna y con dos piernas.

➤ **SALTO CON UNA PIERNA**

Se ejecuta generalmente en movimiento, saltando hacia arriba y adelante, con apoyo de una sola pierna; se aterriza o se cae con ambas piernas. Dicha caída es la continuación de la inercia de la carrera.



➤ **SALTO CON DOS PIERNAS**

Generalmente se realiza hacia arriba y con apoyo de ambas piernas, al igual que la caída. Tomaremos como ejemplo un rebote defensivo.

GIROS O PIVOTEO

Son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones.

Llamamos pie de pivote al que se mantiene en contacto fijo con el suelo; sólo se puede despegar después de pasar el balón, driblar o lanzar. Se puede pivotear con cualquier pie, si se cae al suelo con ambos pies simultáneamente (después de tomar o recibir el balón); pero si cae a "doble ritmo", es decir, primero un pie y luego el otro, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha. (PEYRÓ, 2001)



PARADAS

Son utilizadas para demarcarse, cambiar de dirección, para tomar un pase, fintear al contrario, etc. Se realiza de dos maneras:

- **A doble ritmo:** El jugador, durante la carrera, recibe el balón en suspensión, cae sobre una pierna, luego la otra, con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque.
- **A pies juntos:** Durante la carrera, el jugador toma el balón en suspensión y cae sobre los dos pies a la vez, para frenar la inercia de la carrera; la caída frenada será sobre la punta de los pies, con las rodillas semiflexionadas y ligeramente adelantadas.

AMAGOS O FINTAS

- Con desplazamientos.
- Arrancadas explosivas.
- Variación y cambios de velocidad.
- Con pivote.



AMAGOS CON BALÓN

- Con pivote.

- Con pase.
- Con drible.
- Con lanzamiento.

Las fintas o amagos están compuestas por dos momentos: momento de amago y momento de acción. Ejemplo:

- Amago de tiro y pase.
- Amago, tiro y drible (penetración).
- Amago de drible y tiro.
- Amago de carrera hacia un lado y cambio de dirección.
- Amago de trote y arrancar explosivamente. (PEYRÓ, 2001)

RECEPCIÓN

Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.

TÉCNICAS DE LA RECEPCIÓN

- Brazos semiexpandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.
- Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).
- En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar. (PEYRÓ, 2001)



PASES

Consiste en impulsar el balón, con una o dos manos, hacia otro compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo; el "balón llega más rápido que cualquier jugador". En el vuelo de la pelota al ser pasada, influyen tres aspectos: velocidad del pase, altura del pase y resistencia del aire. (TORRES, A, ARJONILLA, N., 2007)

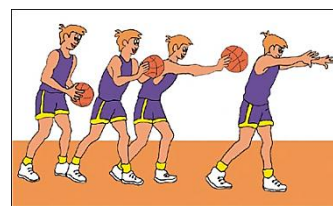


TIPOS DE PASES

Los jugadores deben acostumbrarse a realizar varios tipos de pases, a manera de engañar al contrario. Entre ellos describimos los más usuales:

PASE DE PECHO

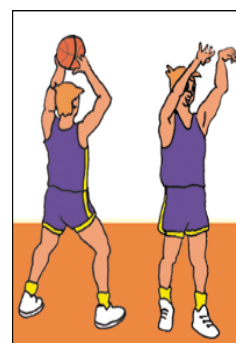
Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos



confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor (TORRES, A, ARJONILLA, N., 2007)

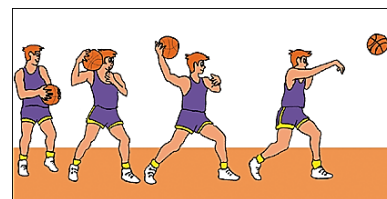
PASE CON DOS MANOS SOBRE LA CABEZA

Se utiliza para distancias oscilantes entre 3 y 6 metros; generalmente lo emplean los jugadores altos para pasar al pivote. La posición de piernas, manos y dedos sobre el balón, es igual al pase de pecho, pero no se lleva hacia el pecho, sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho. (TORRES, A, ARJONILLA, N., 2007)



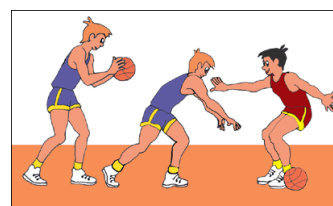
PASES CON UNA MANO (Béisbol)

Son pases largos que oscilan entre 6 y 12 metros. Hay ocasiones de cesta a cesta (casi 24 metros), siendo más usual el de béisbol. El pase de béisbol es frecuentemente



usado para iniciar un ataque rápido. El balón no se coloca al pecho sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

Existe una variedad para estos pases. El llamado **pase de pique** consiste en la misma técnica de cualquiera de los pases



anteriormente explicados, pero contra el suelo y en dirección del receptor. Estos pases de pique se realizarán cerca de los pies del receptor, es decir, muy cerca de los pies del receptor y con fuerza. Se emplean mucho contra equipos de jugadores altos y de poca rapidez." (TORRES, A, ARJONILLA, N., 2007)

RECOMENDACIONES DEL PASE Y RECEPCIÓN

- Generalmente el pase llega al receptor, entre la cadera y los hombros.
- Se debe tener un buen criterio del pase, que indique precisión, velocidad, tipo de pase, oportunidad del mismo; todo esto lo da la práctica constante e intensa.
- Asegurar el balón antes de pasarlo.
- Mantener una visión periférica, abarcando compañeros, contrarios, cancha y pelota.
- Aprender a pasar engañando al contrario, "finteándolo"; utilizar diferentes fintas y pases.
- Cuando pasen el balón a un compañero que corre, debe ser dirigido delante de dicho compañero, dependiendo de la velocidad que éste traiga, para que no se altere dicha velocidad.
- Cuando reciban el pase, búsqüenlo adelante, de modo que no den chance a posibles intercepciones del contrario.
- No se desesperen en pasar el balón; la pérdida del balón por malos pases ocasiona una baja moral del equipo y por lo general dan posibilidad de cesta al contrario, restando los dos puntos que pudimos anotar. (TORRES, A, ARJONILLA, N., 2007)

DRIBLE

Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón ^ Consiste en botar el balón contra el suelo de la cancha, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera; siempre se impulsará con la mano (yemas de los dedos), con flexión y extensión de muñeca, codo y dedos/ Aunque la altura del drible, al igual que la velocidad, varía de acuerdo con la situación del partido o acción a realizar, la técnica utilizada siempre es la misma en todos los casos. (PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J., 2009)



TÉCNICAS DEL DRIBLE

- Se coloca la mano en la parte superior de la pelota, "las yemas" de los dedos —será la única parte que debe tocarla—, es decir, la mano queda en forma de "taza" o "plato llano".
- Luego se le imprime un movimiento de vaivén, sincronizado por parte de la extensión del codo, muñeca y dedos, en la acción de empujar el balón contra el suelo; esta acción se repite cuando el balón rebota del suelo y se dirige en su fase ascendente.
- El drible se ejecuta a la altura de la cadera (generalmente).
- Dependiendo de la velocidad del jugador que dribla, la pelota es "botada" contra el piso:
 - En línea vertical, con jugador estacionario.
 - En línea diagonal o inclinada hacia adelante con jugador corriendo hacia adelante.
 - Apoyar equilibradamente los pies con rodillas semiflexionadas.
 - Tratar de llevar una visión periférica de toda la cancha.
 - El brazo de la mano que no se está usando en el drible cuelga libremente al costado, pero con ligera flexión a nivel de la cadera. (PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J., 2009)



RECOMENDACIONES EN EL DRIBLE

- Las manos y dedos "acarician" el balón, no lo golpean.
- Para iniciarse en el aprendizaje del drible, se debe iniciar con la mano no preferida o no diestra.
- En juego se deben utilizar todos los tipos de drible y con ambas manos.
- No driblar cerca de las líneas laterales ni en las esquinas.
- El drible excesivo es negativo para el trabajo de equipo.
- Todo jugador debe saber ejecutarlo y con ambas manos. (PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J., 2009)

TOMA APROPIADA DEL LANZAMIENTO CON UNA MANO

- Pequeño espacio entre la pelota y las palmas de las manos.
- La muñeca debe plegarse, mientras se tiene la pelota en la mano, antes de tirar desprendiéndose de ella.

- La pelota descansará en las "almohadillas" de los dedos para que la toma sea apropiada.
- Puntos de presión para una correcta toma; solamente las "almohadillas" de los dedos deberán tocar la pelota. (PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J., 2009)

LANZAMIENTOS

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS LANZAMIENTOS

- Utilizar varios tipos de lanzamientos.
- Lanzar con la seguridad de encestar.
- Mientras más confianza mejor.
- No "forcen" el tiro; háganlo con estabilidad y equilibrio.
- Mientras más cerca del cesto, habrá más posibilidad de éxito.
- Tratar de lanzar lo más técnicamente posible.
- Quien tiene mejor visión del rebote es el lanzador, por tal razón, éste debe ir en busca de su rebote.
- Utilizar acertadamente el tablero, sobre todo por los lados.
- Concentrarse antes de lanzar
- Seleccionar el punto de mira y ser constante en él.
- No lancen apresuradamente; háganlo con tranquilidad y a su debida oportunidad.
- En los lanzamientos con una mano, utilicen el brazo libre como factor de equilibrio.
- El lanzamiento de tiro libre es de mucha importancia en el resultado de los partidos practíquenlo.
- Lancen desde posiciones cómodas, con buena base de sustentación y equilibrio corporal.
- No toquen el balón con la palma de la mano, sino con las yemas de los dedos en el momento de lanzar.
- Coordinen las respectivas flexiones y extensiones de piernas, codos, muñecas, dedos, etc (PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J., 2009)



DOBLE PASO A DOBLE SALTO

Se ejecuta realizando un doble salto hacia adelante, cayendo primero sobre el pie correspondiente a la mano de lanzamiento, y luego sobre el



otro pie; con este último paso se hará un salto hacia arriba y ligeramente adelante, al igual que el lanzamiento en bandeja.

LANZAMIENTO DE BANDEJA (Después del doble paso)

Es un lanzamiento que se realiza en movimientos y en distancias muy cercanas al aro. Se realiza con un pie apoyado en el suelo de la cancha, el cual da el impulso necesario para saltar lo más cercano posible al cesto; la otra pierna queda flexionada adelante. La mano de lanzamiento será la contraria a la pierna de impulso.



LANZAMIENTO EMPUJADO

Se utiliza cuando es necesaria fuerza extra para controlar la pelota después de recoger un rebote o un tiro debajo del cesto. **Nota:** Para tiros en bandejas es recomendable ayudarse con el tablero y la adecuada rotación de muñeca para que el balón tome el “piquete” necesario. (PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J., 2009)



TÉCNICAS DEL DOBLE PASO

Se toma el balón para el doble paso en el momento en que se va adelantando la pierna (derecha por el lado derecho y viceversa) para dar el primer paso o salto.

- La pelota se lleva al costado, lo más lejano posible del defensa. Se realiza el segundo paso con la otra pierna, la cual viene desde atrás; este paso debe ser un salto lo más cercano posible al aro o tablero.
- Si es necesario dar cierta rotación al balón (piquete), en el momento de soltarlo.
- Se debe utilizar adecuadamente el tablero.
- Tener claro el punto de mira (PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J., 2009)

TACTICA EN EL BALONCESTO

DECISIONES TÁCTICAS MÁS IMPORTANTES

La táctica se puede definir como el sistema de juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Para una mayor descripción de la táctica se puede definir en dos grupos: individual y colectiva. (DIAZ, 2012)

1. INDIVIDUAL: como su nombre indica, es el cometido que tiene un jugador concreto del equipo y, evidentemente, la suma de los individuales hace el colectivo.

1.1. En defensa: *del rebote.*- rebote es la recuperación del balón tirado a canasta, será de ataque si el balón lo lanza un compañero de nuestro equipo y de defensa si lo lanza un adversario, es un elemento fundamental en el baloncesto debido a que te permite mayor posesión del balón y, por lo tanto, mayor posibilidad de encestar. Hay un dicho en el baloncesto que dice: “quien domina el rebote, domina el partido”.

El rebote en defensa depende de algunas circunstancias, altura y peso del pívot, sobre todo colocación para el rebote, etc. La importancia del rebote depende de la habilidad en ataque del equipo contrario, puesto que, si el pívot contrario, según la regla de los 3 segundos en zona, no está en la zona, difícilmente puede coger el rebote. (DIAZ, 2012)

Del jugador con balón.- como el balón es el elemento del juego, el que lo posee es el que tiene mayor peligro. Si el objetivo es recuperar el balón tendremos que presionar al jugador que lo tiene. En baloncesto difícilmente se quita el balón directamente a quien lo tiene, lo que se consigue con la presión al jugador es forzar sus errores de pase y de lanzamiento. (DIAZ, 2012)

1.2. En ataque: *posición de triple amenaza.*- consiste en la cantidad de posibilidades que puede tener un jugador cuando tiene el balón. a) puede continuar botando, b) puede pasar a un compañero y c) puede tirar a canasta.

Bloqueos directos e indirectos.- el bloqueo es el movimiento de ataque producido por el atacante para que, sin hacer falta, impida un movimiento libre al defensa y facilite un movimiento de ataque al compañero.

Aclarados.- consiste en el movimiento táctico que permite que entre dos jugadores, uno de cada equipo, se desarrolle el juego, es decir, hacer el uno contra uno. La iniciativa fundamental del equipo que ataca es hacer el uno contra uno con el mejor jugador de su equipo; y del equipo que defiende, impedir los aclarados o facilitar que contra el jugador atacante bueno existan dos defensas.

Fintas de recepción.- amago o intento de realizar una acción para que el defensor se encamine en la defensa de la misma con lo que nos permitirá hacer una acción distinta con mucha más facilidad. (DIAZ, 2012)

2. COLECTIVAS

2.1. En defensa:

Defensa de asignación.- defensa individual, vulgarmente llamada defensa al hombre que como su nombre indica, consiste en que cada jugador coge a un atacante. El éxito de esta táctica se fundamenta en varias circunstancias:

- Hacerla todos coetánea y coordinadamente, es decir, en el mismo tiempo y con la misma intensidad.
- Saber contrarrestar los bloqueos del equipo rival.

Defensa en zona.- consiste en defender todas las zonas del campo de juego. La importancia de este sistema es el grado de defensa, es decir, las zonas de mayor peligro se defenderán más intensamente que las zonas que no lo son. Este sistema permite defender con menos esfuerzo, controlar más las líneas de pase. Sus inconvenientes: no hacer presión en los lanzamientos del otro equipo. Las ventajas e inconvenientes son los contrarios que la defensa de asignación. (DIAZ, 2012)

2.2. En ataque:

Contraataque.- atacar cuando la defensa del equipo contrario no está colocada estáticamente, esto está relacionado directamente con la posesión del balón (las pérdidas de balón conllevan al contraataque del rival) y con el rebote (el dominio del rebote defensivo permite contraatacar y el dominio del rebote ofensivo permite atacar).



Ataque posicional.- lo contrario en todos los conceptos del contraataque. Significa atacar con todos los miembros del equipo y defender con todos los miembros. (DIAZ, 2012)

Lo importante en el baloncesto será atacar en contraataque y defender posicionalmente.

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

Los jugadores deben estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos.

LA POSICIÓN

Se fundamenta en el buen equilibrio del cuerpo, cuyo centro de gravedad debe estar a un nivel más bien bajo, distribuyéndose el peso por igual entre las dos piernas, pies apoyados sobre las plantas. Los pies van separados, con los talones en contacto suave con el piso, rodillas flexionadas y espalda recta.



Los brazos obstaculizan cualquier tiro o pase, una mano generalmente dirigida al atacante y la otra hacia la pelota (si está en posesión del contrario). Los brazos extendidos deben mantenerse en movimiento a fin de atraer la atención del adversario. El defensa debe enfocar su visión al espacio entre él y la pelota cuando el atacante no esté en posesión de la misma. En caso que el atacante domine el balón, el defensa debe concentrar su visión en el centro de gravedad del otro (a la altura de la cintura aproximadamente).

El juego de piernas defensivo y el equilibrio del cuerpo están estrechamente relacionados.

DEFENSA INDIVIDUAL

El marcaje individual es el punto central de una defensa. Existen ciertos principios fundamentales que debe emplear todo defensa. Estos son:



1. Lograr un buen equilibrio del cuerpo con brazos extendidos, rodillas flexionadas y cuerpo agachado con una ligera inclinación hacia delante; las manos deben estar en continuo movimiento a fin de desconcertar al adversario.
2. Emplear la voz como un fundamento técnico más; hablarse entre compañeros
3. Pasar rápidamente del ataque a la defensa.
4. Colocar la pelota sin pérdida de tiempo; mantener una actitud vigilante para interceptar pases.
5. Jugar la pelota directamente al hombre.
6. Acorrallar al regateador preferentemente en la esquina o en la línea lateral. Seguir al jugador suelto
7. Bloquear a los tiradores y zafarse de los bloqueos.
8. Definir el marcaje y tener sentido de anticipación ante las jugadas de los adversarios.
9. No delatar las intenciones y seguir todo el tiempo los movimientos del adversario.
10. Provocar pases por la línea de banda y obstruir los del centro.

Cuando el adversario se dispone a pasar, el jugador debe obstaculizarlo, abriendo los brazos y moviéndolos de arriba a abajo con las manos abiertas.

DEFENSA DE EQUIPO

La defensa de un equipo depende de factores tales como las condiciones individuales, el estado de la cancha, el estilo del preparador, la clase de ofensiva planteada, etc.

La defensa debe ser constante en contraposición a la gran cantidad de factores variables que presenta el ataque.



VALORACIÓN DE LA IMPORTANCIA DE LA CONDICIÓN

FÍSICA

- Resistencia.

Aeróbica: El baloncesto te permite coger fondo físico por estar continuamente en movimiento.

Anaeróbica: Realizas movimientos muy rápidos.

- Fuerza.

Máxima: consigues hacer fuerza constante y se desarrolla, por ejemplo, al hacer la fuerza para coger la posición de rebote.

Explosiva: la que te conlleva un choque en un bloqueo.

- Velocidad.

Velocidad de reacción: cuando mueves los brazos para hacer un tapón.

Velocidad gestual: interceptar un pase.

Velocidad de desplazamiento: cambiar tu movimiento defensivo ante un quiebro.

- Flexibilidad.

Para tirar desde debajo de la canasta, para esquivar un bloqueo, cambiar el tiro en el aire

2. EL BALONCESTO Y LOS ADOLESCENTES

BALONCESTO EN EL DESARROLLO DE LOS JÓVENES



Por:

Franky René Reynoso

Entrenador de Alto Rendimiento en Básquetbol



Acentuando la importancia que puede tener en el desarrollo deportivo y humano de los jugadores y destacando la importancia del entrenador en este proceso, la práctica del baloncesto, desde mini-básquet hasta la categoría junior, puede contribuir a 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 autoestima 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 basquetbolistas de los jugadores. Para conseguir todos estos objetivos, el entrenador debe aprovechar las oportunidades que le proporcionan los entrenamientos y los partidos.

Los niños y adolescentes que juegan baloncesto pueden obtener múltiples beneficios de esta experiencia, pero también pueden sufrir problemas que les perjudiquen.

El baloncesto como cualquier deporte de competición, es un instrumento muy valioso en el proceso formativo de los jóvenes, pero para ello tiene que cumplir unos requisitos que deben ser considerados, siendo la responsabilidad de los directivos, los padres y los entrenadores, asegurarse de que tales requisitos estén presentes.

Derechos de los Deportistas Jóvenes

El entrenador de baloncesto no debe de considerar a sus jugadores como piezas de ajedrez que puede manejar a su antojo. Los jugadores jóvenes no son juguetes del entrenador. Son personas, niños y adolescentes que tienen su derecho, y el entrenador que trabaja con ellos debe empezar por conocer, aceptar y respetar tales derechos.

En la actualidad, numerosas organizaciones relacionadas con el deporte en la infancia y la adolescencia reconocen los siguientes derechos:

- Derecho a participar en las competiciones deportivas.
- Derecho a participar en las competiciones cuyo nivel sea adecuado al nivel de habilidad de cada deportista.
- Derecho a tener un entrenador calificado.

- Derecho a jugar como un niño o un adolescente y no como adulto.
- Derecho a intervenir en la toma de decisiones sobre su actividad deportiva.
- Derecho a practicar la actividad deportiva en un entorno seguro y saludable.
- Derecho a tener la preparación adecuada para poder participar en las competiciones.
- Derecho a la igualdad de oportunidades.
- Derecho a ser tratado con dignidad.
- Derecho a divertirse practicando deporte.

Es de suma importancia elegir los contenidos más importantes, aspectos a tener en cuenta para controlar correctamente las cargas físicas y psicológicas de las actividades, como enfocar los partidos considerando la edad de los jugadores y como programar todas las actividades.

CARACTERISTICAS DE UN ADOLESCENTE A LA EDAD DE LOS 14 A 16 AÑOS

La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 12 años, y su finalización a los 19 o 20.¹



Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años y está comprendida dentro del período de la juventud —entre los 10 y los 24 años—. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 hasta los 24 años.^{2 1}

Algunos psicólogos consideran que la adolescencia abarca hasta los 21 años e incluso algunos autores han extendido en estudios recientes la adolescencia a los 25 años.

CARACTERÍSTICAS

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social.

Muchas culturas difieren respecto a cuál es la edad en la que las personas llegan a ser adultas. En diversas regiones, el paso de la adolescencia a la edad adulta va unido a ceremonias y/o fiestas, como por ejemplo en el Benei Mitzvá, que se celebra a los 12 años para las niñas y 13 años para los niños (12 Años para los niños ortodoxos). Aunque no existe un consenso sobre la edad en la que termina la adolescencia, psicólogos como Erik Erikson consideran que la adolescencia abarca desde los doce o trece años hasta los veinte o veintiún años.⁸ Según Erik Erikson, este período de los 13 a los 21 años es la búsqueda de la identidad, define al individuo para toda su vida adulta quedando plenamente consolidada la personalidad a partir de los 21 años.⁹ Sin embargo, no puede generalizarse, ya que el final de la adolescencia depende del desarrollo psicológico, la edad exacta en que termina no es homogénea y dependerá de cada individuo etc.

ATENCIÓN DEL ADOLESCENTE

A diferencia de lo que sucede en los niños, en los adolescentes, en la medida que aumenta la edad, se incrementa la mortalidad.⁵ La prevención primordial y la promoción de factores generales y específicos de protección evitan y controlan los daños y trastornos en la salud del adolescente. Algunos de estos factores de protección incluyen la educación, la nutrición, las inmunizaciones, el ejercicio físico, el tiempo libre justo, la promoción de las actividades familiar, la atención al desarrollo emocional, las oportunidades de trabajo y el desarrollo de cambios en las legislaciones favorables para el niño y el adolescente. En los servicios de salud se debe promover la prevención del cáncer pulmonar, la prevención de los embarazos precoces, de las infecciones de transmisión sexual y de los accidentes y la evaluación de los patrones de crecimiento y desarrollo.

COMO ENTRENAR EL BALONCESTO CON ADOLESCENTES

CÓMO DESARROLLAR JÓVENES JUGADORES DE BALONCESTO

La cantidad de jugadores de baloncesto talentosos aumenta cada año. El deporte se ha vuelto más sofisticado y el jugador serio debe esforzarse continuamente en su juego con el fin de mantenerse competitivo. Este artículo hace hincapié en las cosas que los jugadores,



entrenadores y padres pueden hacer para guiar a los jóvenes jugadores a una exitosa carrera en el baloncesto. Está dirigido a jugadores individuales que deseen competir en los más altos niveles. Aunque el baloncesto es un deporte de equipo, está compuesto por jugadores individuales que juegan juntos. No hace falta decir que ser un jugador de equipo es un aspecto muy importante del juego de alto nivel.

INSTRUCCIONES

- 1.** Desafía al jugador hacia un nivel superior. Las evaluaciones y las comparaciones son intrínsecas al desarrollo del jugador. Asegúrate de que el jugador se centre en llegar a nuevos niveles en su desarrollo. Si es el jugador más desarrollado en el equipo, las metas deben establecerse para ser el jugador más desarrollado de la zona, estado, etc. Un atleta de alto rendimiento debe estar siempre persiguiendo una meta.
- 2.** Utiliza el tiempo de práctica para el trabajo individual así como para el desarrollo del equipo. Si tu equipo tiene el lujo de contar con varios entrenadores asistentes, cada entrenador puede enfocarse en ciertos aspectos (por ejemplo, defensa, rebotes) y proporcionar comentarios individuales a los jugadores. Una buena práctica debe ser un equilibrio de conceptos de equipo e individuales.
- 3.** Concéntrate en el desarrollo del jugador y del equipo y no sólo en ganar. Los entrenadores deben inculcar una filosofía de mejora continua en lugar de solamente tratar de ganar el próximo partido insertando esquemas adaptados específicamente para el próximo rival. Al fin de cuentas, la mejora continua proporcionará un éxito sostenible para los jugadores y los equipos.
- 4.** Los entrenadores siempre deben estar aprendiendo y trabajando para ser los mejores maestros y guías para los jugadores y los equipos. Esto llega siendo un miembro activo de la comunidad de baloncesto y desafiándose continuamente a sí mismo para ser el mejor entrenador posible.
- 5.** Facilita a los jugadores de alto nivel un partido con otros jugadores de alto nivel. Fuera de la temporada, anima a los jugadores a desafiarse al competir con y contra los mejores. Al igual que un músculo, el desarrollo como jugador de baloncesto requiere resistencia (es decir, competencia fuerte) para crecer. Además, jugar junto a otros jugadores estelares también abrirá el juego del jugador.
- 6.** Sé consciente del desgaste. Si bien es importante que los jugadores trabajen de forma constante en su juego, es imprescindible para el jugador alejarse de éste de vez en

cuando. Esto ayudará al cuerpo a recuperarse y volver a encender la pasión por el juego. Este descanso también se puede utilizar para buscar otras oportunidades de crecimiento atléticas, académicas o personales. Un jugador bien equilibrado es un jugador más saludable.

CONSEJOS Y ADVERTENCIAS

Asegúrate de permitir a los jóvenes jugadores mantener el equilibrio en sus vidas con la educación, la socialización y la familia. Está bien buscar convertirse en un jugador de élite; el baloncesto puede ser utilizado como un trampolín hacia otras oportunidades, por ejemplo, una beca universitaria.

CARACTERISTICAS DEL COLEGIO LA DOLOROSA

Actualmente la Unidad Educativa Fiscomisional “Vicente Anda Aguirre”, está regentada por el Sacerdote y Doctor en Ciencias de la Educación Reverendísimo Canónigo Sócrates Chinchay Cuenca, como Vicerrector de la sección diurna el Doctor Patricio Espinoza, el Doctor Dalton Herrera Atarihuana como Vicerrector de la sección nocturna y el Padre Manuel Herrera como Coordinador Académico de la Escuela La Dolorosa.



La Unidad Educativa Fiscomisional “Vicente Anda Aguirre”, está constituida por 115 Docentes, 16 Administrativos y 1972 estudiantes repartidos en las secciones matutina, vespertina y nocturna.

El Currículo Institucional se desarrolla de acuerdo a los lineamientos del Ministerio de Educación según la Reforma Curricular del 2010, tanto para la Educación General Básica como el Bachillerato General Unificado; contamos con Laboratorios pedagógicos actualizados de: Química, Biología, Física, Informática, Inglés y Electricidad; así como pizarras interactivas de última tecnología, donde se reafirma El Modelo Pedagógico Institucional “Humanista-Socio-Cultural” fundamentado en el modelo Socio Histórico Cultural y la Pedagogía Crítica, enmarcado en un proceso constructivista del aprendizaje, centrado en el estudiante como actor principal del proceso, para la vida y desde la vida.

IDEARIO

ASPECTOS	PRINCIPIOS	VALORES
Características de la Educación en la institución (Aspectos Pedagógicos)	Creemos en una educación que busca el desarrollo armónico de la persona y prepara para la vida y la reciprocidad entre los seres humanos.	Educación integral
	Aplicamos la metodología de enseñar a pensar para lograr aprendizajes que implican: independencia, autonomía y creatividad, usando estrategias cognitivas y meta cognitivas de razonamiento, de solución de problemas y operatorias en relación con los desempeños que corresponden a su edad evolutiva.	Enseñar a pensar

VALORACION DE LOS TEST DE EVALUACIÓN

Para la valoración de los datos obtenidos con referencia a las normas, los autores Alexander (1995), Calzada (1995), Michel Pradet y Hubiche (1999), y Vilte (2001) plantean que una manera muy importante para comprobar si el programa estructurado ha alcanzado sus metas, es comparando los resultados de dos evaluaciones, realizadas según la misma norma y separada por un tiempo de aprendizaje suficiente. Estos autores hacen referencia a pruebas no específicas y específicas, planteando que el resultado de las pruebas no específicas permitirá evaluar las posibilidades potenciales del alumno para los procesos de enseñanza eficientes, mientras que los resultados que nos brinden las pruebas específicas informaran sobre la realización real de estas posibilidades. La Dra. O'Farril (2001) por su parte las clasifica en generales, especiales y específicas, opinando que las pruebas especiales se diseñan para evaluar capacidades especiales aplicables al deporte objeto de estudio, mientras que las pruebas específicas están diseñadas para medir las capacidades propias del deporte, incluyendo entre ellas las pruebas técnicas específicas del deporte elegido.

TEST DE VALORACION DEL ENTRENAMIENTO.

El entrenador necesita continuamente usar medidas de valoración de sus deportistas. Los motivos son múltiples: selección de futuros atletas, información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y sus efectos en los atletas que entrena, etc. El sistema

para conocer este tipo de información, son los TEST DE VALORACION DEPORTIVA. Aunque en cualquier deportista no solo influyen los aspectos físicos, desecharemos los demás (psicológicos, médicos, etc.) para centrarnos en los primeros.

El entrenador aplica diariamente múltiples ejercicios con la finalidad de mejorar globalmente el conjunto de sistemas del organismo y de esta forma conseguir un aumento en el rendimiento. Cada método de entrenamiento, no ejerce la misma influencia sobre todos los componentes entrenables del organismo. Por ello, debemos conocer profundamente la prueba que queremos que realice nuestro atleta, para poder seleccionar los componentes que intervienen en dicha prueba, así como, establecer el orden y la magnitud con que actúan. Sabiendo qué componentes intervienen en cada prueba, podremos seleccionar el test ó los test más apropiados para medir la mejora producida en un plazo de tiempo.

Los test pueden ser de laboratorio ó de campo. Los test de laboratorio se realizan en un ambiente controlado, siguiendo un protocolo y con una instrumentación que simula la actividad deportiva, de forma que permite aislar las distintas variables que intervienen en la prueba. Los test de campo son mediciones ejecutadas mientras el atleta desarrolla su prestación habitual en una competición simulada, por lo tanto, no se pueden aislar las distintas variables y por lo ello, son útiles para evaluar globalmente una prestación. Los primeros suelen ser más costosos, precisos y difíciles de realizar que los segundos. (Barroso, 2012)

CARACTERISTICAS BASICAS DE LOS TEST

a) Pertinencia.

Los parámetros evaluados deben ser apropiados a la especialidad realizada. Un lanzador, no necesita medirse la V.M.A.

b) Válido y fiable.

Cuando un test mide aquello que pretende evaluar. Para medir la velocidad no podemos utilizar el test de Cooper.

c) Fidedigno.

Cuando el resultado obtenido es coherente y reproducible en una nueva aplicación.

d) Específico.

Cuando el tipo de ejercicio evaluado es el característico del gesto atlético del deporte que se estudia. El valorar la potencia aeróbica en cicloergómetro para un corredor, no tiene mucha validez.

e) Realizado en condiciones standard.

El test siempre se debe repetir en las mismas condiciones, para que los resultados se puedan comparar. (Barroso, 2012)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Los materiales de escritorio utilizados fueron un computador portátil, una impresora, hojas de papel, esferos, marcadores, registros, flash memoria.

Los materiales para el trabajo de campo fueron conos, platillos, balones de baloncesto, silbato, chalecos, pelotas, globos, registro de actividades y patios del establecimiento.

MÉTODOS

En la presente investigación cuyo título es LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, se la realizo en el COLEGIO “LA DOLOROSA en el periodo septiembre 2013 a julio 2014, comprende:

Método Histórico- Lógico: Permitirá un estudio de los antecedentes del problema de investigación y la evolución del objeto de estudio, así como la interpretación de los datos empíricos y evidencias obtenidas en el proceso de desarrollo de la investigación. **Método Analítico –Sintético:** Se utilizará para realizar el análisis e integralidad de la información obtenida mediante la búsqueda documental y bibliográfica facilitando la elaboración de los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación, así como la interpretación de los datos empíricos obtenidos como resultantes de los instrumentos aplicados. **Método Inductivo-Deductivo:** Será utilizado para razonar la información y determinar las inferencias necesarias que contribuyeron a la concepción e implementación de la Planificación para mejorar los fundamentos técnicos – tácticos del baloncesto en los estudiantes. **Método Estadístico:** Que permite organizar las tablas estadísticas, donde se registra la información obtenida de los test, como las fichas y guías de observación y poder llegar a los resultados y tener conclusiones y recomendaciones de la propuesta aplicada.

- El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativa porque es el resultado de la aplicación de técnicas e instrumentos de investigación de campo, de encuestas, hipótesis y recolección de datos para el análisis de los mismos.
- El contexto de la investigación se lo realizó en el colegio La Dolorosa, el cual se encuentra ubicado en la Avenida Orillas de Zamora, en la ciudadela Zamora de la Parroquia San Francisco en un tiempo de 9 meses, se tuvo el permiso del Reverendo Canónigo Dr. Sócrates Chinchay Cuenca, rector del colegio, contando con el apoyo del entrenador de baloncesto y docente de Educación Física Dr.

Nelson Ramón, y agradeciendo a los estudiantes del colegio en especial manera a los jóvenes de la institución educactiva

- Diseño de la investigación es de tipo experimental puesto que parte de un grupo similar para encontrar la diferencia y establecer la relación causa-efecto (pretest-postest).
- Procedimiento se lo realizó de acuerdo a los cinco objetivos planteados en la investigación, se lo hizo de la siguiente forma:
 - Se realizó la búsqueda de información para poder tener una buena fundamentación teórica sobre la planificación de los fundamentos técnicos-tácticos del baloncesto y las características de los estudiantes del colegio.
 - Se realizó un diagnóstico de cuál es el conocimiento de la planificación para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos con una encuesta aplicada al entrenador de baloncesto y docentes de Educación Física.
 - Se planifico y aplicó un plan de actividades en base a ejercicios metodológicos para desarrollar las habilidades del baloncesto.
 - Se desarrolló una matriz en Microsoft Excel para evaluar y valorar los test aplicados en los estudiantes.
- Descripción, para la recolección de información se aplicaron las siguientes técnicas: La encuesta y las pruebas de verificación o test, las mismas que nos servirá para conocer los conocimientos en cuanto al deporte del Baloncesto.
 - **La encuesta.-** La encuesta está dirigida al entrenador y a los docentes de Educación Física del colegio para obtener la información en relación al tema investigado. Se les pregunto cuál era su manera de dar las clases de baloncesto, que materiales utiliza con que estrategias metodológicas busca mejorar los fundamentos técnicos – tácticos, y lo más importante en que forma evalúa el desarrollo del estudiante.
 - **Prueba de verificación o test.-** Esta técnica fue aplicada a los estudiantes de la categoría media del colegio La Dolorosa, para determinar cómo se encuentra los estudiantes en cuanto a los fundamentos técnicos-tácticos del Baloncesto, a través de una lista de cotejo y así poder elaborar un plan de actividades acorde a las habilidades de los estudiantes. Los test aplicados fue una recolección de diferentes pruebas y baterías para comprobar cuanto saben de cada fundamento, como es el Test de Dribling, Pases, Lanzamientos, Entradas a Canasta, y Movimientos Defensivos.

Test de Dribling:

- 1.- Que el dribling se realice correctamente, (impulsando el balón sucesivamente contra el piso con la yema de los dedos)
- 2.- Que el tronco este ligeramente inclinado hacia el frente
- 3.- Que la cabeza esta erguida y el control visual abarque todo el terreno
- 4.- Que alterne de mano el balón, al momento del dribling con cambio de dirección.

Test de Pases:

- 1.- Balón este situado aproximadamente a la altura de la barbilla
- 2.- El agarre lo realice con los dedos extendidos por la parte posterior del balón con los dedos pulgares ligeramente separados entre ellos
- 3.- Las piernas colocadas en forma de paso, separadas al ancho de los hombros y semiflexionadas
- 4.- Codos estén ligeramente separados del cuerpo
- 5.- Que la cabeza este erguida y la vista este en dirección al lugar del pase
- 6.- Culmine con un movimiento activo de las muñecas, quedando las palmas de las manos hacia fuera.
- 7.- Que sea pase recto directo al pecho con la velocidad del pase sea la adecuada

Test de Lanzamientos:

- 1.- Pies separados a lo ancho de los hombros.
- 2.- Pie de la mano de tiro ligeramente adelantado
- 3.- Flexión de las rodillas
- 4.- Agarre del balón en T
- 5.- Extensión del brazo
- 6.- Golpe de muñeca

Test de Entradas a Canasta:

- 1.- Botar con la mano correspondiente al perfil
- 2.- Elevación de la pierna y rodilla correspondiente al perfil
- 3.- Extensión del brazo de acuerdo al perfil.
- 4.- Golpe de muñeca correspondiente al perfil.
- 5.- Efectividad

Test de Movimientos Defensivos:

Deslizamientos en todas las direcciones

Posición del cuerpo

Actitud y posición deportiva

Bloqueo defensivo

Rebote defensivo

Resistencia en actitud y posición deportiva

Acción de manos y brazos

TEST GLOBAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CIRCUITO TÉCNICO)

Objetivo: medir el nivel de capacidades físicas y cualidades motrices en relación con las habilidades deportivas, valorar el grado de técnica en los gestos deportivos propios o aquellos o aquellos que representan una situación análoga

Desarrollo: realizar un recorrido y hacer en cada estación lo que representa cada uno de los dibujos del cuadro y en ese orden. se medirá el tiempo empleado así como los fallos o aciertos habidos en cada una de las estaciones

Aplicación. La prueba consiste en hacer un recorrido, aplicando elementos técnicos elementales, en el menor tiempo posible.

Ejecución. El participante se colocará detrás de la línea de fondo del campo de Baloncesto con un balón. A la señal de salida se inicia el recorrido:

1. Manejo de balón hasta medio campo, botando entre las piernas a cada paso. (un máximo de 10" seg. Opcional).
2. Bote y entrada a canasta, pasado medio campo desplazamiento en bote hacia la canasta y tiro en entrada con dos pasos. Si no se consiguiera canasta se recupera el balón y se puede tirar más cerca (tiro a tabla) para continuar una vez conseguido encestar.
3. Cambios de dirección con cambio de mano entre los cinco conos dispuestos a una distancia de 2 mts. entre sí.
4. Bote de velocidad, parada y tiro a canasta, la parada se realizará correctamente (en uno o dos tiempos) entre los conos situados sobre la línea de la zona, tiro (más eficaz a 45° con el tablero) y cuando se consiga canasta parará el cronómetro. Si no se encesta al primer intento, recoger el rebote y continuar tirando (más cercano) hasta conseguirlo.



El incumplimiento o mala realización de los elementos técnicos será penalizado con tiempo adicional. por ejemplo: entrada con más de dos pasos (camino) 5" seg., no cambiar de mano o saltarse un cono en la zona "3", 5" seg., no pararse correctamente o invadir la zona 5" seg. (Moreno, 2011)

○ **Valoración Pearson**

Coefficiente de correlación de Pearson.- En estadística, el coeficiente de correlación de Pearson es una medida de la relación lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas. A diferencia de la covarianza, la correlación de Pearson es independiente de la escala de medida de las variables.

De manera menos formal, podemos definir el coeficiente de correlación de Pearson como un índice que puede utilizarse para medir el grado de relación de dos variables siempre y cuando ambas sean cuantitativas

Definición.- En el caso de que se esté estudiando dos variables aleatorias x e y sobre una población estadística; el coeficiente de correlación de Pearson se simboliza con la letra $\rho_{x,y}$, siendo la expresión que nos permite calcularlo:

$$\rho_{X,Y} = \frac{\sigma_{XY}}{\sigma_X \sigma_Y} = \frac{E[(X - \mu_X)(Y - \mu_Y)]}{\sigma_X \sigma_Y},$$

Donde:

- σ_{XY} es la covarianza de (X, Y)
- σ_X es la desviación típica de la variable X
- σ_Y es la desviación típica de la variable Y

De manera análoga podemos calcular este coeficiente sobre un estadístico

$$r_{xy} = \frac{\sum x_i y_i - n \bar{x} \bar{y}}{n s_x s_y} = \frac{n \sum x_i y_i - \sum x_i \sum y_i}{\sqrt{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} \sqrt{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2}}.$$

muestral, denotado como r_{xya} :

Interpretación

- Si $r = 1$, existe una correlación positiva perfecta. El índice indica una dependencia total entre las dos variables denominada *relación directa*: cuando una de ellas aumenta, la otra también lo hace en proporción constante.
- Si $0 < r < 1$, existe una correlación positiva.
- Si $r = 0$, no existe relación lineal. Pero esto no necesariamente implica que las variables son independientes: pueden existir todavía relaciones no lineales entre las dos variables.
- Si $-1 < r < 0$, existe una correlación negativa.

- Si $r = -1$, existe una correlación negativa perfecta. El índice indica una dependencia total entre las dos variables llamada *relación inversa*: cuando una de ellas aumenta, la otra disminuye en proporción constante.

- Recolección
 - La encuesta señaló que los docentes no se encuentran actualizados en cuanto actividades para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos
 - El entrenador le da más énfasis a la categoría inferior
 - Los test:
 - Pre Test**, aplicado al principio que sirvió para conocer cómo se encuentran los estudiantes en los fundamentos técnicos-tácticos.
 - Control**, para determinar el avance del plan de actividades que este lleva, y en que se debe poner más énfasis para mejorar.
 - Post Test**, nos sirve para evaluar y así poder valorar, verificar y comprobar si la propuesta esta factible al desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos.
 - El instrumento utilizado en los test fue la Lista de Cotejo, ya que se puede fundamentar como se va a evaluar cada fundamento técnico, y la táctica que se observara durante los partidos (topes o compromisos amistosos)
 - El universo son los 1972 estudiantes del colegio de los cuales se escogió a jóvenes de entre 14 y 15 años, seleccionando a 12 estudiantes de los que fueron seleccionados para trabajar la propuesta alternativa, que luego del diagnóstico presentaron mejorías en los fundamentos técnicos-tácticos.
 - Para la valoración de los test, y medir el rendimiento de los estudiantes se lo expreso a través de la escala de calificaciones previstas en el Art. 194 de la LOEI

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA
Supera los aprendizajes requeridos	10 SAR
Domina los Aprendizajes requeridos	9 DAR
Alcanza los Aprendizajes Requeridos	7-8 AAR
Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos	5-6 PAAR
No Alcanza los Aprendizajes Requeridos	< 4 NAAR

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA DEL COLEGIO

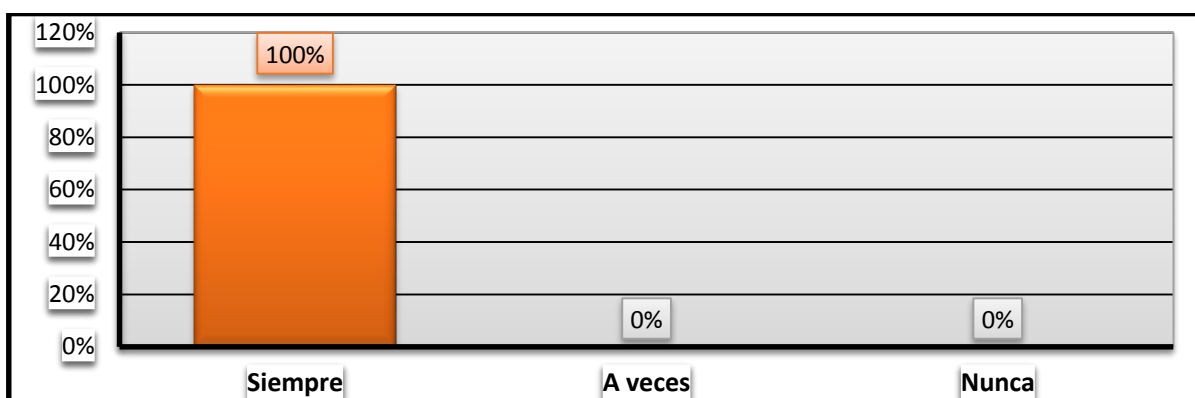
TABLA N° 1

1.- ¿Planifica sus clases para la enseñanza del Baloncesto?

ALTERNATIVAS	f	%
Siempre	4	100
A veces	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los planes de clase, también llamados guías de aprendizaje o secuencias didácticas, son un conjunto de instrucciones didácticas estructuradas pedagógicamente, alineadas a los planes y programas de estudio a través de un elemento operacional: el aprendizaje esperado. Los bancos de planes de clase son conjuntos de propuestas o alternativas didácticas estructuradas para que los profesores puedan ajustarlas, enriquecerlas, cambiarlas y, eventualmente, usarlas para desarrollar sus clases de Educación Física.

El 100% de los docentes responden que siempre planifican sus clases, de acuerdo a la definición que dice que planificar una clase es un conjunto de instrucciones didácticas estructuradas pedagógicamente, los docentes del colegio lo están cumpliendo.

El 100% de los docentes de cultura física planifican las clases para el trabajo didáctico del baloncesto, si esto es de la manera que ellos opinan será importante porque se podrá obtener resultados en la práctica deportiva.

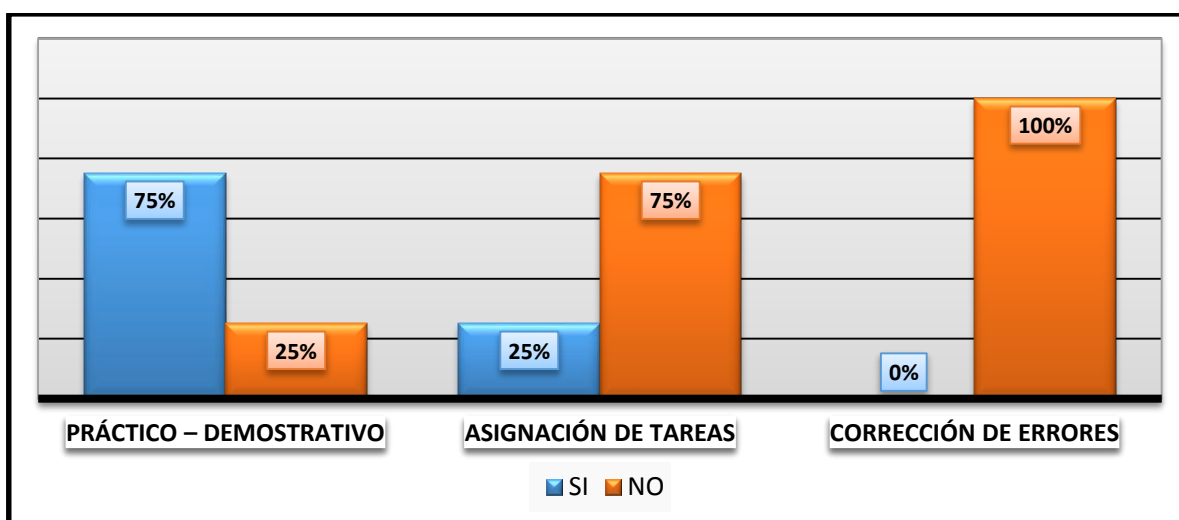
TABLA N° 2.

2.- ¿La metodología que aplica usted en la enseñanza del Baloncesto es?

ALTERNATIVAS	f			
	SI		NO	
Práctico – Demostrativo	3	75%	1	25%
Asignación de tareas	1	25%	3	75%
Corrección de Errores	0	0%	4	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La metodología es una parte de la lógica, cuya finalidad es señalar el procedimiento para alcanzar el saber de un orden determinado de objetos.

La enseñanza tiene su metodología y su técnica, y los métodos y las técnicas constituyen recursos necesarios para la enseñanza por lo que son los medios para la realización de ésta.

Enseñanza progresiva: Desglosaríamos el objetivo final del aprendizaje en fases, comenzando con un elemento básico para partir de ahí evolucionar hasta conseguir lo deseado. Buscamos a través de la parte teórica (aula) fortalecer los conceptos y terminología del baloncesto (aspecto cognitivos) y en parte práctica – demostrativa (cancha) aprender a enseñar los fundamentos técnicos del baloncesto. (Lopez, 2012)

El 75% de los docentes utiliza la metodología práctico –demostrativo, la cual se la define que es aprender a enseñar los fundamentos en la cancha, lo que se consideraría que los estudiantes están más acostumbrados y enseñados a recibir clases en la cancha dejando de lado la asignación de tareas y la corrección de errores que es fundamental para el progreso de los fundamentos técnicos.

El 75% de los docentes no aplican la metodología de Practico Demostrativo que es la que se realiza en la cancha y el 25% la metodología de Asignación de Tareas, mientras que el 100% de los docentes no aplican la corrección de errores que es lo fundamental para corregir y desarrollar los fundamentos técnicos del Baloncesto en los estudiantes tengas falencias técnicas en la práctica deportiva.

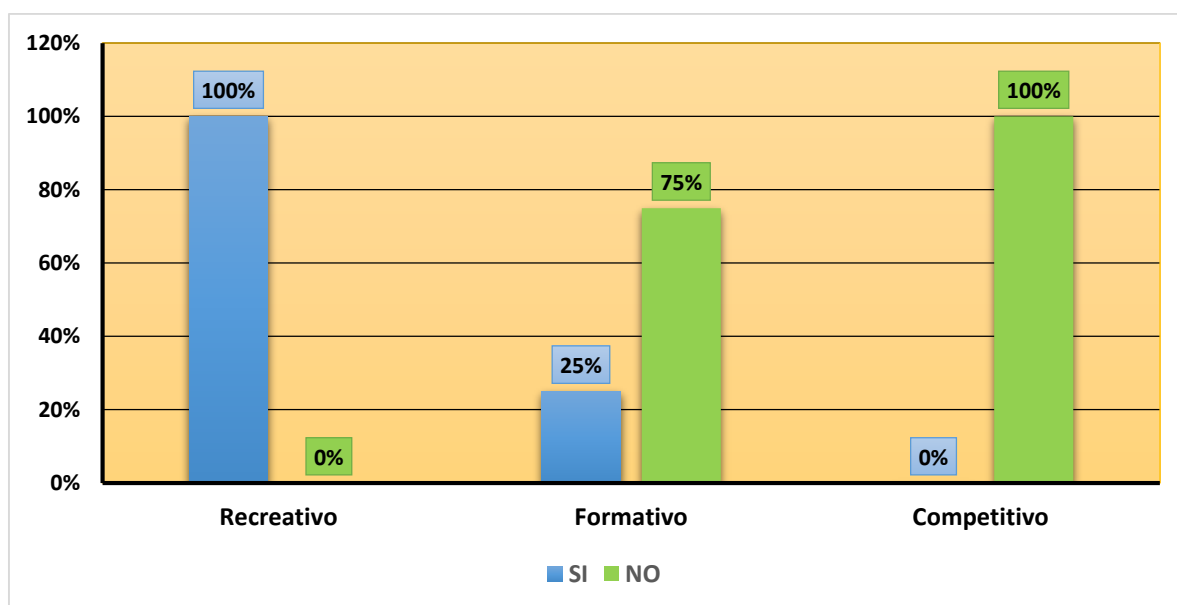
TABLA N°3

3.- ¿En qué más se fundamenta su planificación para mejorar la disciplina de Baloncesto?

ALTERNATIVAS	f			
	SI		NO	
Recreativo	4	100%	0	0%
Formativo	1	25%	3	75%
Competitivo	0	0%	4	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Usualmente miramos el deporte como una actividad que simplemente se realiza para divertirse o bien simplemente para competir, y nos olvidamos quizás del aspecto más importante, el deporte como medio de formación. Hablamos de deporte formativo cuando utilizamos el deporte como medio educativo, con lo cual se busca fomentar una serie de valores, habilidades y conocimientos. Este deporte se da ante todo en edad escolar, por ser la etapa fundamental para la creación de hábitos perdurables en el ser humano y el placer que siente la mayoría de niños y jóvenes al realizar actividades deportivas. (Garzón, 2014)

El 100% de los docentes planifican sus clases fundamentándose en lo recreativo, mientras que el 25% planifican en lo formativo y el otro 75% no lo elabora en este sentido, Mientras que el 100% no planifica sus clases en lo competitivo dejando este vacío en los estudiantes y por ende desarrollar los fundamentos técnicos y tácticos necesario como para entrenar y desarrollar sus habilidades.

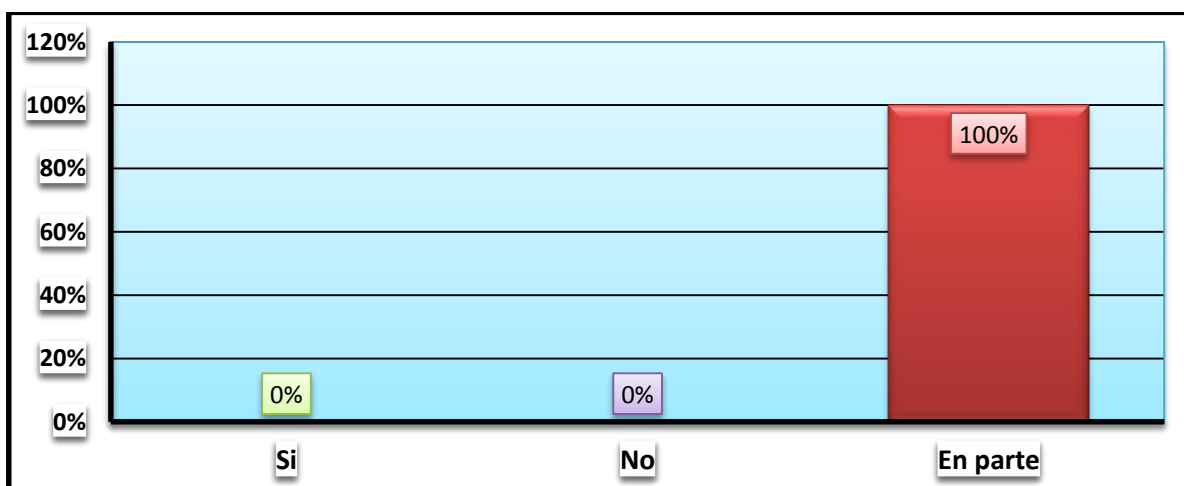
TABLA N° 4

4.- ¿El colegio cuenta con los recursos y materiales didácticos para la enseñanza del Baloncesto en Educación Física?

ALTERNATIVAS	f	%
Si		
No		
En parte	4	100
TOTAL	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los materiales didácticos, también denominados auxiliares didácticos o medios didácticos, pueden ser cualquier tipo de dispositivo diseñado y elaborado con la intención de facilitar un proceso de enseñanza y aprendizaje. **LOS MATERIALES DIDÁCTICOS** Los materiales didácticos son los elementos que empleamos los docentes para facilitar y conducir el aprendizaje de nuestros/as alumnos/as (libros, carteles, mapas, fotos, láminas, videos, software,...). También consideramos materiales didácticos a aquellos materiales y equipos que nos ayudan a presentar y desarrollar los contenidos y a que los/as alumnos/as trabajen con ellos para la construcción de los aprendizajes significativos. Se podría afirmar que no existe un término unívoco acerca de lo que es un recurso didáctico, así que, en resumen, material didáctico es cualquier elemento que, en un contexto educativo determinado, es utilizado con una finalidad didáctica o para facilitar el desarrollo de las actividades formativas.

El 100% de los docentes respondieron que el establecimiento no cuenta con todos los materiales e implementos necesarios para la práctica y enseñanza de las clases de educación física.

El 100% de los docentes afirman que no cuentan con los materiales necesarios para la práctica del baloncesto, lo cual perjudica a ellos y a los estudiantes ya que una parte principal del entrenamiento baloncesto son los materiales necesarios y acuerdos para tener un desarrollo óptimo de los fundamentos técnicos individuales y colectivos

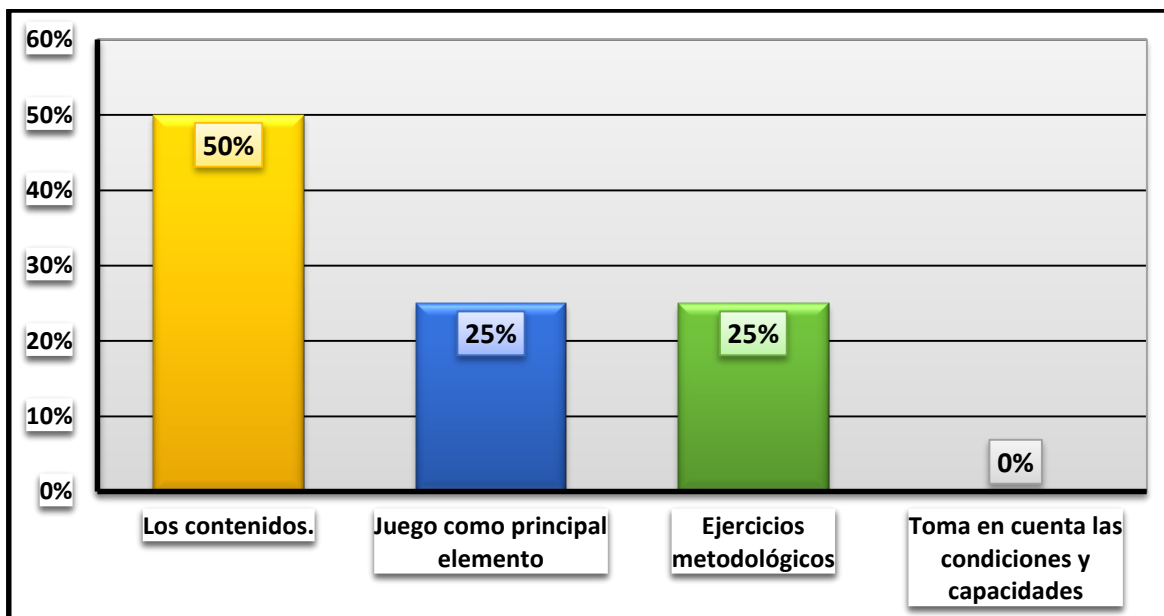
TABLA N° 5

5.- Qué aspectos o etapas de la Formación Deportiva, enseña en las clases de Educación Física que Usted operativiza?

ALTERNATIVAS	f	%
Los contenidos.	2	50
El juego como principal elemento	1	25
Aplica algunos ejercicios metodológicos	1	25
Toma en cuenta las condiciones y capacidades de los alumnos	0	0
TOTAL	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La Formación Deportiva, como proceso integral y multifactorial, se encarga de dotar a niños y jóvenes, de una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz, intelectual y moral, que le permiten a éstos, realizar de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva, con predicciones bastantes favorables de cara al futuro.

Estas características denotan por sí mismas, la duración del mencionado proceso, el cual se inicia con la participación del niño desde edades tempranas en las actividades lúdicas y posteriormente en las clases de Educación Física, hasta llegar al llamado Deporte de Rendimiento, manteniéndose en todas las fases como invariante, la presencia de un pedagogo como regente de toda la actividad (SANCHEZ, 2003)

ETAPAS DE LA FORMACION DEPORTIVA:

- INICIACION
- APRENDIZAJE
- DESARROLLO O ESPECIALIZACION
- RENDIMIENTO

El 50% de los docentes utiliza los contenidos mientras que un 25% utiliza el juego y el otro 25% aplica algunos ejercicios metodológicos.

El 50% de los docentes en sus clases aplican los métodos para formar a los estudiantes mientras que un 25% utiliza los juegos y el otro 25% utiliza algunos ejercicios metodológicos. Pero ningún docente toma en cuenta las condiciones y capacidades de los alumnos. Lo que da a conocer que los estudiantes no desarrollan por completo su formación deportiva y por consiguiente su fundamentación técnico-táctica del baloncesto.

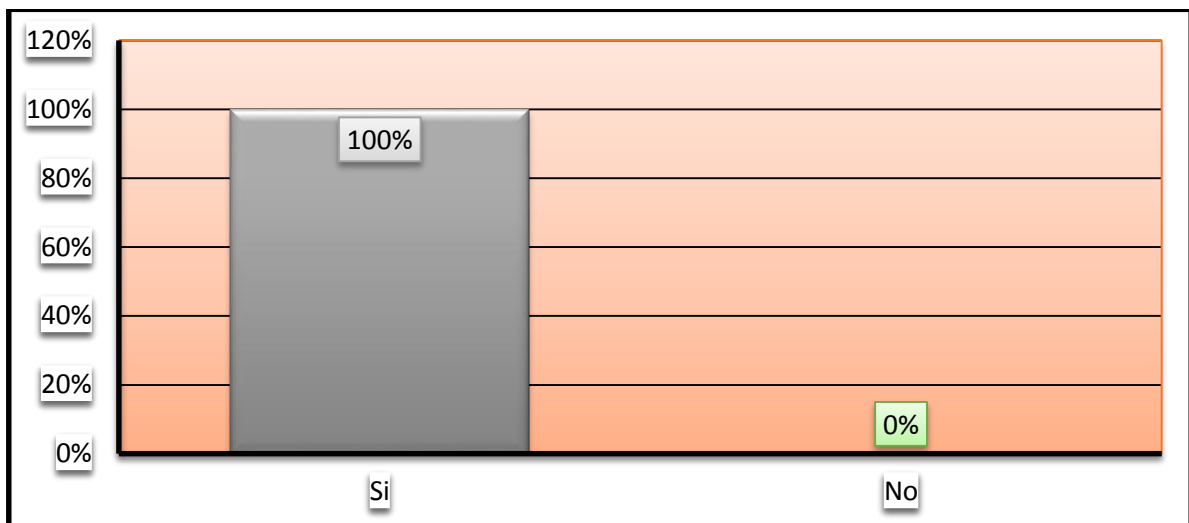
TABLA N° 6

6.- ¿Las clases que realiza motivan a los estudiantes a practicar la disciplina del Baloncesto?

ALTERNATIVAS	f	%
Si	4	100
No		
TOTAL	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

CONCEPTO: “Estado energético que orienta la conducta de un individuo hacia la búsqueda de una meta” La palabra motivación proviene de una raíz latina que significa “mover” “poner en movimiento” en el sentido de algo que impulso a la acción. Constituye pues un estado permanente o transitorio y aun esporádico-caracterizado por una predisposición favorable para la acción.

Para hablar de la motivación en el deporte, se hace necesario conocer el entorno vital del atleta y el entorno de entrenamiento, los cuales inciden directamente en el desarrollo deportivo y por lo tanto en la obtención de altos logros deportivos.

El ser humano con una serie de necesidades, siendo estas de carácter fisiológico, social y moral, partiendo del análisis de las mismas, veremos que en la cúspide de la pirámide (Pirámide de Maslow), se encuentra la importancia del deporte como fenómeno social y como base para la formación integral de los individuos (**Mauricio Muñoz Quezada**)

El 100% de los docentes emplean la motivación en sus clases de educación física. Lo cual no se refleja en los entrenamientos, porque los estudiantes llegan decaídos, con pereza, sin ganas de entrenar, dando a conocer que no se está aplicando la motivación para la práctica del baloncesto.

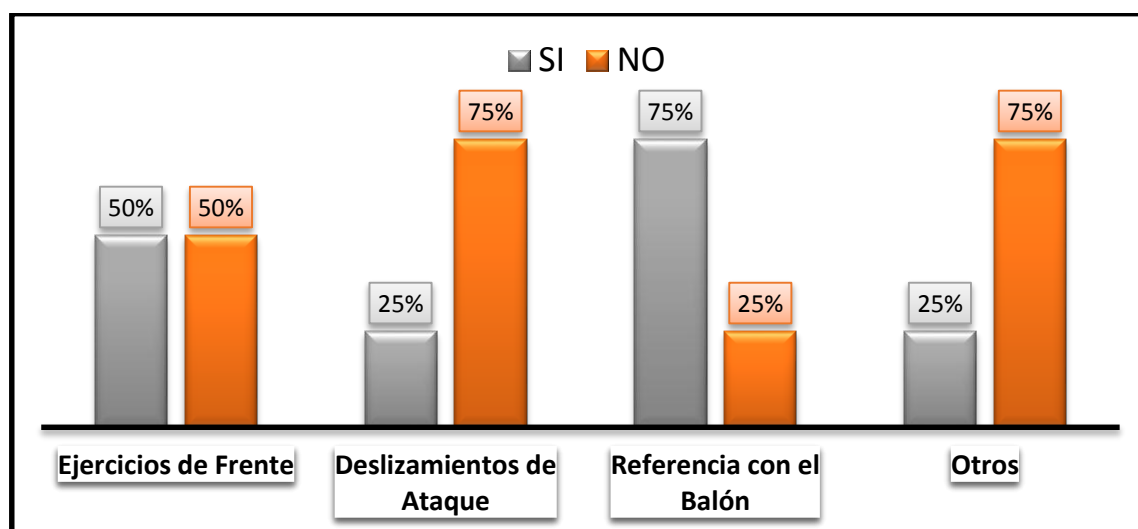
TABLA N° 7

7.- ¿Qué ejercicios emplea para mejorar la técnica del dribling en el Baloncesto?

INDICADORES	SI		NO	
	f	%	f	%
Ejercicios de Frente	2	50	2	50
Deslizamientos de Ataque	1	25	3	75
Referencia con el Balón	3	75	1	25
Otros	1	25	3	75

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador. La actividad del "dribling" se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas. El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el

balón no está en contacto con su mano, así como entre los botes del "dribling". Las acciones son de una gran importancia dentro de este deporte, siendo esencial utilizarlas en el momento oportuno. Por ello, no sólo deben saber botar las bases, sino también los aleros y los pivotes.

El 50% de los docentes trabajan ejercicios de frente, lo cual es importante trabajar esto ya que se orienta al estudiante su dominio del balón al aro, mientras que un 25% respondieron que trabaja deslizamientos de ataque mientras que un 75% no lo hace, mientras que que el 75% trabajan con el balón y un 25% no lo hace lo que no es aconsejable ya que el dribling se lo debe trabajar con el balón para adaptarse y manejar, y por último un 25% de los docentes expresaron otros ejercicios y el otro 75% no dijo nada por ende la falta de conocimientos de ejercicios metodológicos para desarrollar los fundamentos técnicos-tácticos en los estudiantes.

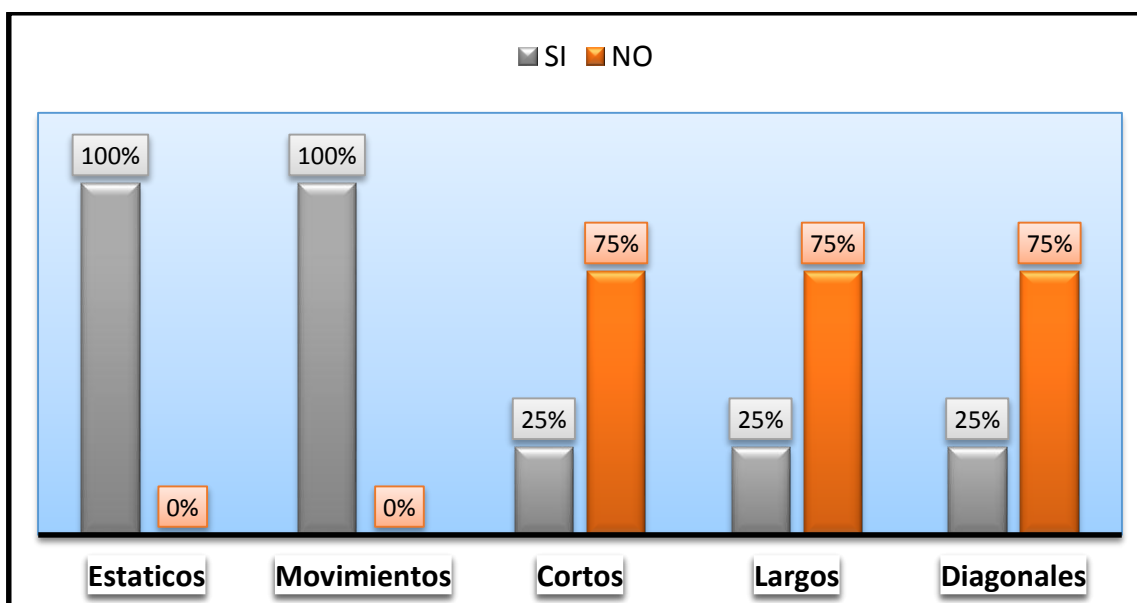
TABLA N° 8

8.- ¿Qué ejercicios emplea para mejorar la técnica del pase en el Baloncesto?

ALTERNATIVAS	f	%
Estáticos	4	100
Movimientos	4	100
Cortos	1	25
Largos	1	25
Diagonales	1	25

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

CONCEPTO: Es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (pasador) transfiere el control del balón a otro (receptor).

El pase es el elemento técnico que nos sirve para progresar a canasta con la ayuda de un compañero o compañeros. Es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar directamente y por medio del balón, a los dos jugadores que intervienen en la acción. Es verdad que en estas categorías suele costar mucho conseguir la cooperación en el juego: el niño es egoísta por naturaleza y tiende a jugar él mismo, sobre todo por medio del bote.

El 100% de los docentes trabajan ejercicios estáticos y en movimiento, así como el 25% trabajan ejercicios de cortos, largos y diagonales, mientras que un porcentaje alto como es el 75% no trabajan, por ende los estudiantes no desarrollan en totalidad como es el fundamento técnico del pase. Puesto que el pase no solo es de frente, en el juego se aplican diferentes pases los que se deben perfeccionar en entrenamientos y en clases.

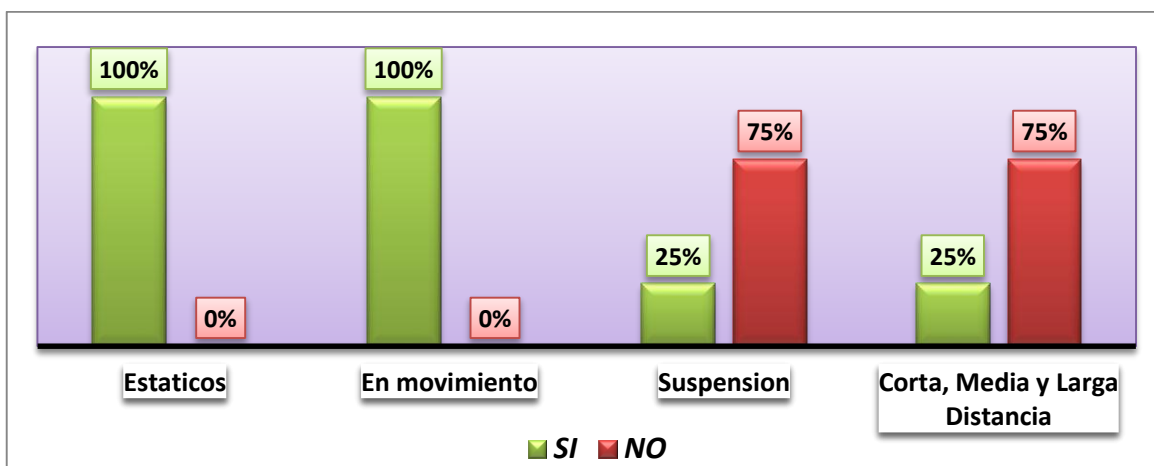
TABLA N° 9

9.- ¿Qué ejercicios emplea para mejorar la técnica del lanzamiento en el Baloncesto?

ALTERNATIVAS	f	%
Estáticos	4	100
En Movimiento	4	100
Suspensión	1	25
Corta, Media y Larga Distancia	1	25

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro a cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. 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.

El 100% de los docentes trabajan ejercicios estáticos y en movimiento, con un 25% trabajan en suspensión y en corta, media y larga distancia mientras que los 75% restantes no lo trabajan en suspensión y lanzamientos a diferentes distancias. Lo que complica que el estudiante desarrolle y se forme técnicamente como es este fundamento importante como es el lanzamiento.

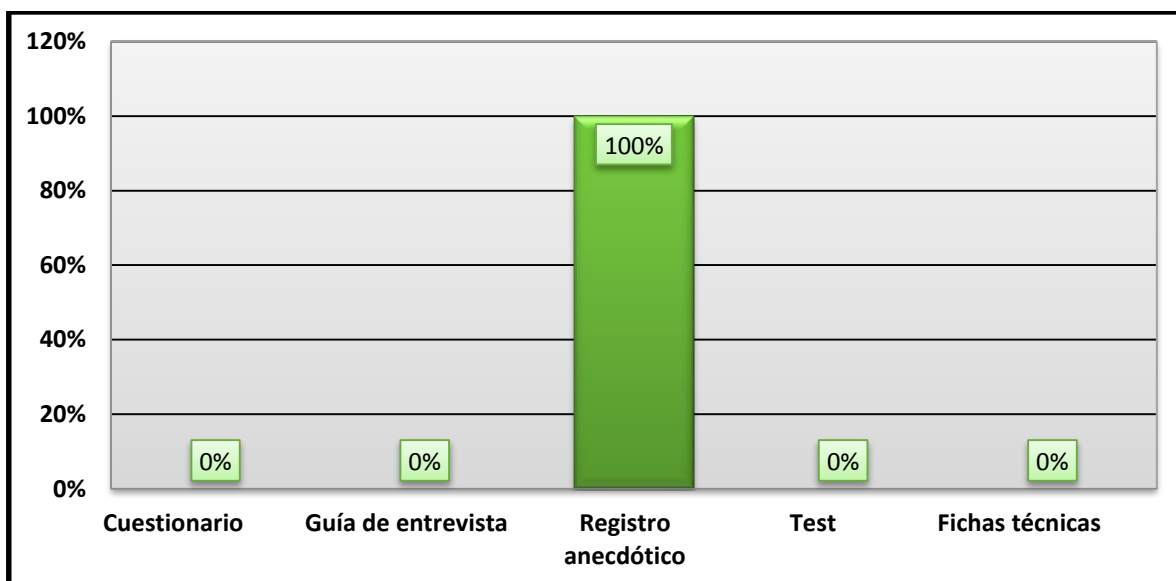
TABLA N°10

10.- ¿Para la evaluación de los estudiantes que instrumentos suele utilizar?

ALTERNATIVAS	f	%
Cuestionario	0	0
Guía de entrevista	0	0
Registro anecdótico	4	100
Test	0	0
Fichas técnicas	0	0

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física.

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los instrumentos de evaluación son formatos de registro de información que poseen características propias. Sirven para recoger la información que se requiere en función de las características del aprendizaje que se pretende evaluar y de las condiciones en que habrá de aplicarse.

Es una herramienta destinada a documentar el desempeño de una persona, verificar los resultados obtenidos (logros) y evaluar los productos elaborados, de acuerdo con una norma o parámetro previamente definido en la que se establecen los mecanismos y criterios que permiten determinar si una persona es competente o no considerando las habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y valores puestas en juego en el ejercicio de una acción en un contexto determinado (Añorve Añorve Gladis – Guzmán Marín Francisco, 2009)

El 100% de los docentes utilizan el registro anecdótico para poder evaluar a sus alumnos, siendo un instrumento importante pero dejando de lado los otros instrumentos que no suelen utilizar como por ejemplo el test que es para comprobar cómo han mejorado los estudiantes con el post test, haciendo primero el pre test para conocer cómo se encuentran y así diferentes instrumentos que ayudan al estudiante a mejorar ya sea en lo práctico como en lo teórico.

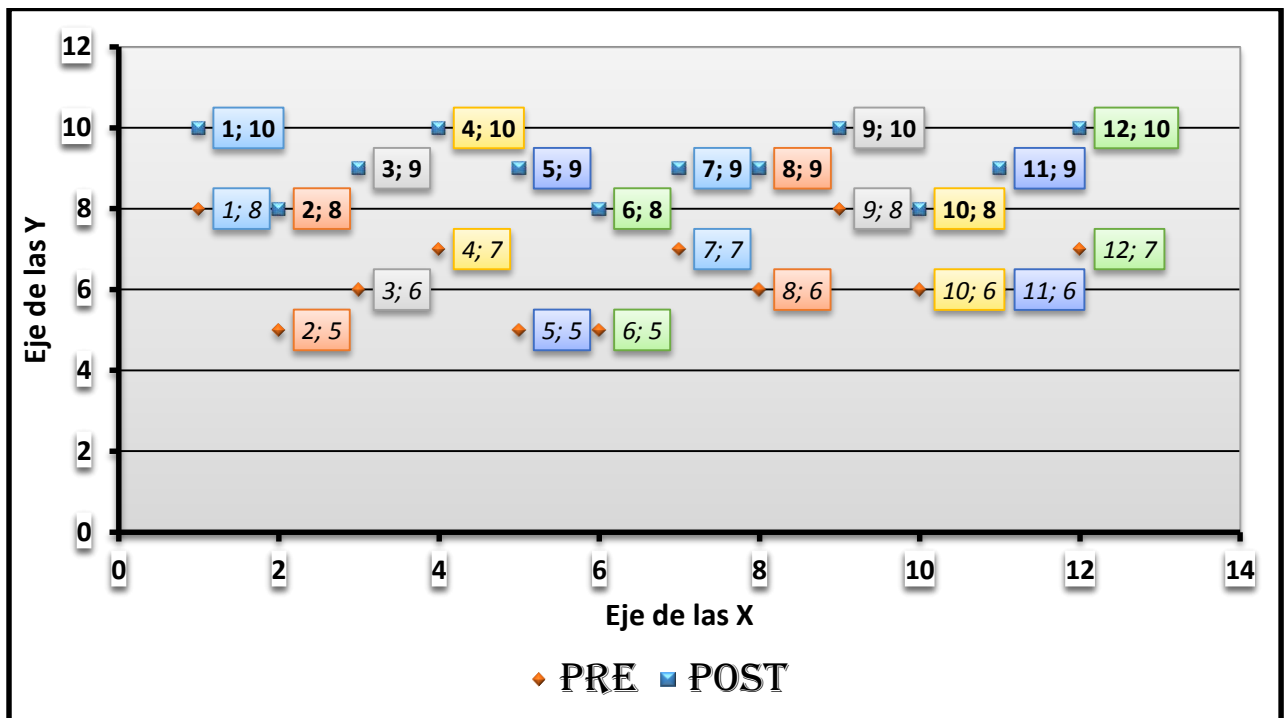
TEST DE FUNDAMENTACIÓN TÉCNICO TÁCTICO DEL BALONCESTO

TABLA N° 11
PRUEBA EL DRIBLING DE BALONCESTO

VALORACIÓN		PRE TEST		POST TEST				
CUANTITATIVA	CUALITATIVA	f	x	f	y	xy	x ²	y ²
10 SAR	Supera los aprendizajes requeridos	0	0	4	40	0	0	1600
9 DAR	Domina los Aprendizajes requeridos	0	0	5	45	0	0	2025
7-8 AAR	Alcanza los Aprendizajes Requeridos	5	37	3	24	888	1369	576
5-6 PAAR	Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos	7	39	0	0	0	1521	0
< 4 NAAR	No Alcanza los Aprendizajes Requeridos	0	0	0	0	0	0	0
Σ		12	76	12	109	888	2890	4201
COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON		r=0,819081255			r ² = 0,670894103 = 67%			

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio La Dolorosa

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga. **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Dribling: Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano. El dribling 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

En el grafico se puede observar como cada estudiante ha mejorado, y a desarrollado el dominio del balón a través de la propuesta aplicadas que consistía en ejercicios para mejorar el dribling

En este test aplicamos la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se obtuvo en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,670894103$ que representa un 67% esto porcentaje permitió conocer que el trabajo fue el adecuado para desarrollar el fundamento técnico como es el Dribling en el colegio La Dolorosa.

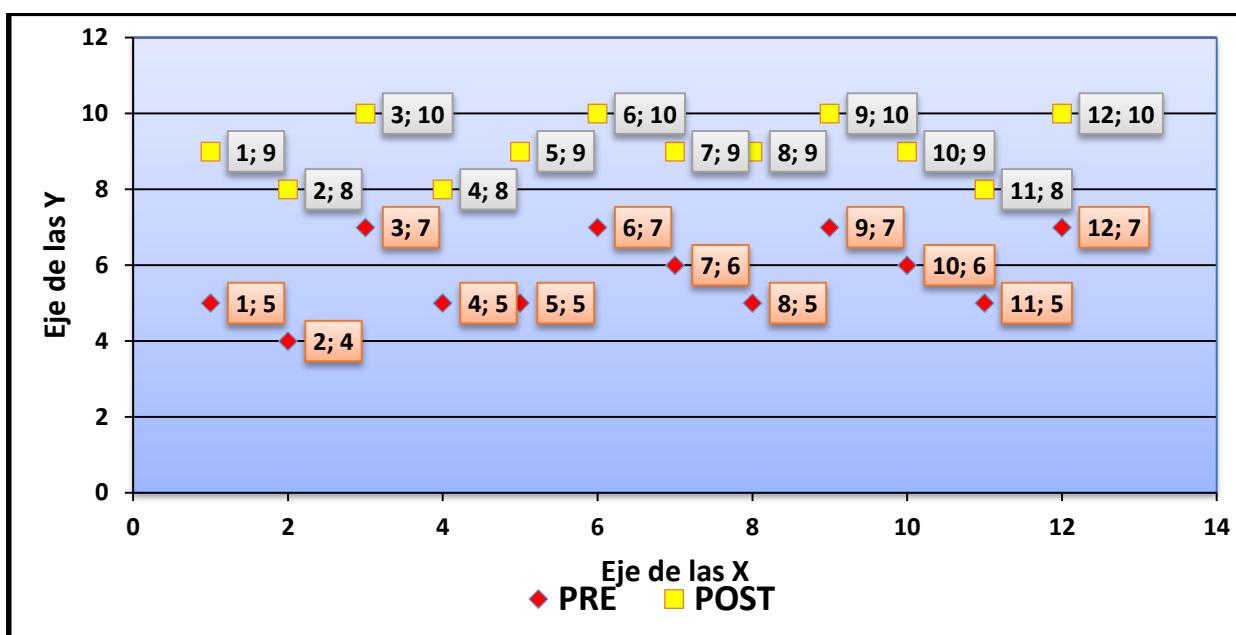
TABLA N° 12

PRUEBA DE PASES DE BALONCESTO

VALORACIÓN		PRE TEST		POST TEST				
CUANTITATIVA	CUALITATIVA	f	x	f	y	xy	x ²	y ²
10 SAR	Supera los aprendizajes requeridos	0	0	4	40	0	0	1600
9 DAR	Domina los Aprendizajes requeridos	0	0	5	45	0	0	2025
7-8 AAR	Alcanza los Aprendizajes Requeridos	4	32	3	24	768	1024	576
5-6 PAAR	Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos	7	37	0	0	0	1369	0
< 4 NAAR	No Alcanza los Aprendizajes Requeridos	1	4	0	0	0	16	0
Σ		12	73	12	109	768	2409	4201
COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON		r=0,896267154			r ² = 0,803294812 = 80%			

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio La Dolorosa

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga. Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Pases: La noción de pase tiene diferentes usos. En el contexto del deporte, un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar. (Matveev, 2008, págs. 55-57)

El pase se ha mejorado con los ejercicios metodológicos llegando a perfeccionar el pase a través de la aplicación de la propuesta, mejorando los pases como son el del pecho, espaldas, tenis, por encima de la cabeza entre otros.

En este test aplicamos la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se obtuvo en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,803294812$ que representa un 80% esto porcentaje nos da a entender que el trabajo que se efectuó con los estudiantes es el correcto.

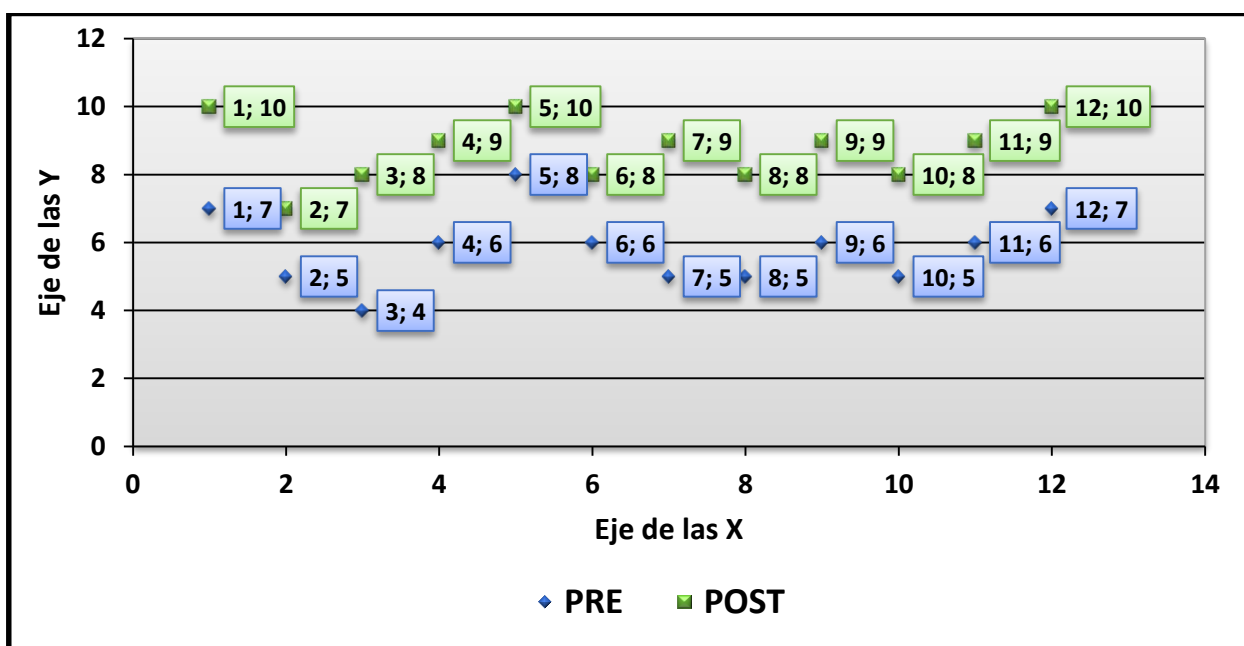
TABLA N° 13

PRUEBA DE LANZAMIENTOS DE BALONCESTO

VALORACIÓN		PRE TEST		POST TEST					
CUANTITATIVA	CUALITATIVA	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
10 SAR	Supera los aprendizajes requeridos	0	0	3	10	0	0	100	
9 DAR	Domina los Aprendizajes requeridos	0	0	4	36	0	0	1296	
7-8 AAR	Alcanza los Aprendizajes Requeridos	3	22	5	39	858	484	1521	
5-6 PAAR	Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos	8	44	0	0	0	1936	0	
< 4 NAAR	No Alcanza los Aprendizajes Requeridos	1	4	0	0	0	16	0	
Σ		12	70	12	85	858	2436	2917	
COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON		r=0,802657691			r ² = 0,644259369 = 64%				

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio La Dolorosa

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga. **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Lanzamientos: El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. **Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica (Matveev, 2008, págs. 58-59)

Este fundamento es uno de los más importantes ya que con este se consiguen los puntos necesarios para ganar un partido, un buen lanzamiento con la técnica correcta hay la probabilidad de encestar, en el grafico se observa como todos los alumnos han mejorado hasta encestar la mayor parte de ellos, con la técnica correcta del lanzamiento.

En este test aplicamos la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se obtuvo en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,644259369$ que representa un 64% este porcentaje nos da a entender que el trabajo que se realizó tubo una mejoría en cuanto tiene que ver a los lanzamientos.

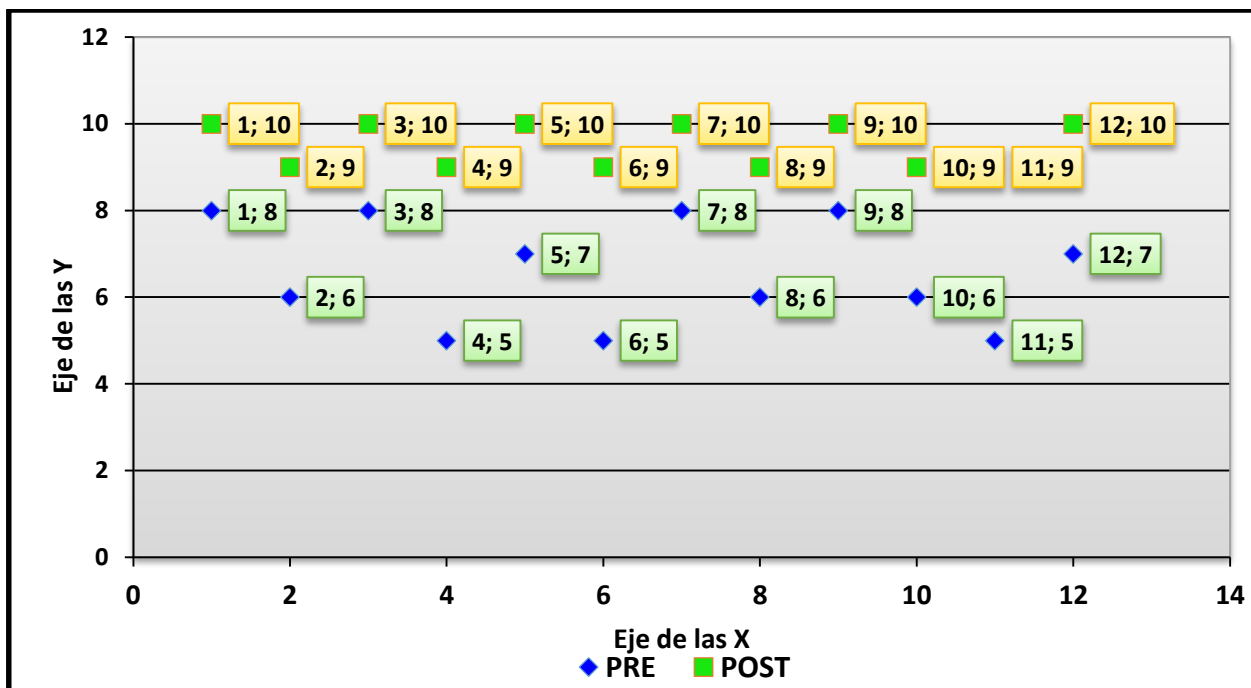
TABLA N° 14

PRUEBA DE ENTRADAS A CANASTA DE BALONCESTO

VALORACIÓN		PRE TEST		POST TEST				
CUANTITATIVA	CUALITATIVA	f	x	f	y	xy	x ²	y ²
10 SAR	Supera los aprendizajes requeridos	0	0	6	60	0	0	3600
9 DAR	Domina los Aprendizajes requeridos	0	0	6	54	0	0	2916
7-8 AAR	Alcanza los Aprendizajes Requeridos	6	46	0	0	0	2116	0
5-6 PAAR	Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos	6	33	0	0	0	1089	0
< 4 NAAR	No Alcanza los Aprendizajes Requeridos	0	0	0	0	0	0	0
Σ		12	79	12	114	0	3205	6516
COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON		r=0,912421128			r²= 0,832512315 = 83%			

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio La Dolorosa

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga. **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Entrada a canasta: Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase. No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón mientras los dos pies estaban en el aire), en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar a canasta. (Cartín, 2007)

Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.

En este test aplicamos la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se obtuvo en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,832512315$ que representa un 83% este porcentaje hace que el trabajo que se aplicó con los estudiantes tubo un desarrollo aceptable en cuanto tiene que ver de definir o asegurar las aros o canastas.

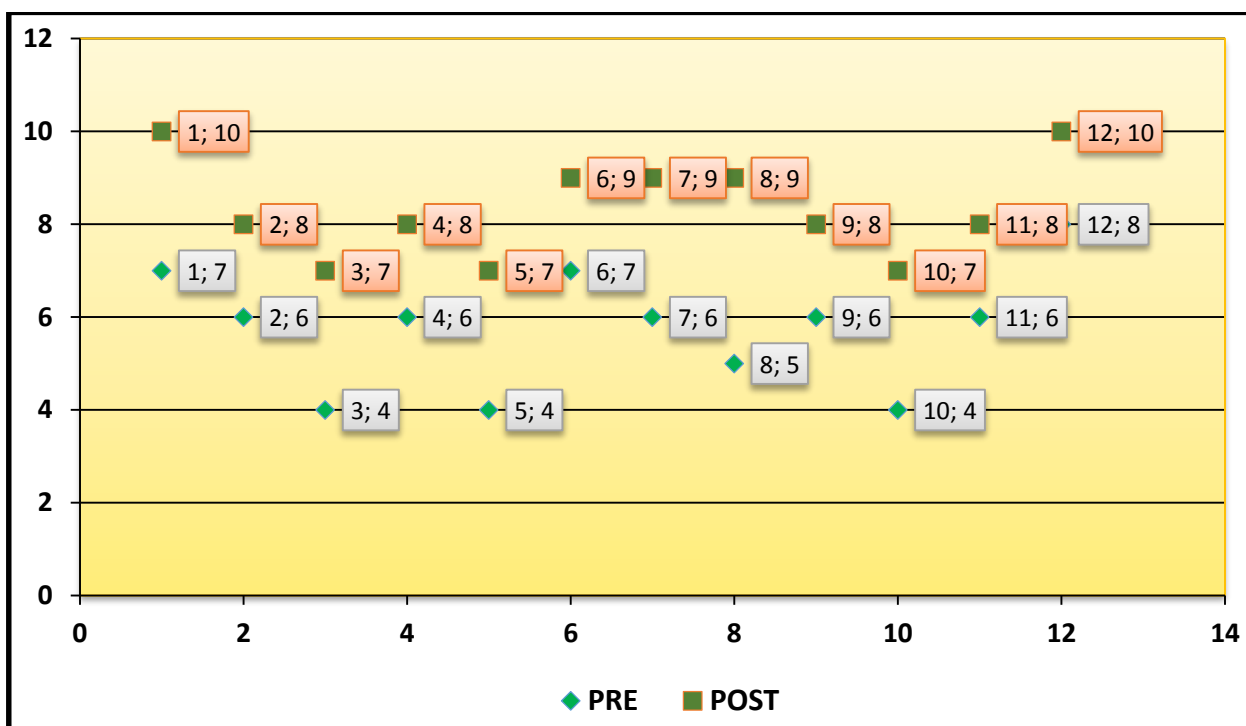
TABLA N° 15

PRUEBA DE MOVIMIENTOS DEFENSIVOS DE BALONCESTO

VALORACIÓN		PRE TEST		POST TEST				
CUANTITATIVA	CUALITATIVA	f	x	f	y	xy	x2	y2
10 SAR	Supera los aprendizajes requeridos	0	0	2	10	0	0	100
9 DAR	Domina los Aprendizajes requeridos	0	0	3	27	0	0	729
7-8 AAR	Alcanza los Aprendizajes Requeridos	3	22	7	51	1122	484	2601
5-6 PAAR	Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos	6	30	0	0	0	900	0
< 4 NAAR	No Alcanza los Aprendizajes Requeridos	3	12	0	0	0	144	0
Σ		12	64	12	88	1122	1528	3430
COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON		r=0,855028807			r ² = 0,731074261 = 73%			

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio La Dolorosa

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga. Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Defensa: La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival (DIAZ, 2012, págs. 45-47)

Los movimientos defensivos que se realizan en un partido son primordiales ya que con ellos se impide que el equipo contrario enceste y poder recuperar el balón para anotar, la defensa más consiste en leer los pases o jugadas que puede realizar el contrario y con desplazamientos correctos y rápidos se consiguen detener la ofensiva. El test consistió en realizar una posición correcta y desplazamientos y como se observa en el grafico cada uno de los estudiantes han mejorado su defensa que en ellos era muy difícil de aplicar ya que no conocían como y cuando tenían que aplicar.

En este test aplicamos la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se obtuvo en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,731074261$ que representa un 73%, porcentaje que cumple con los objetivos a la táctica aplicada a los movimientos defensivos en el Baloncesto.

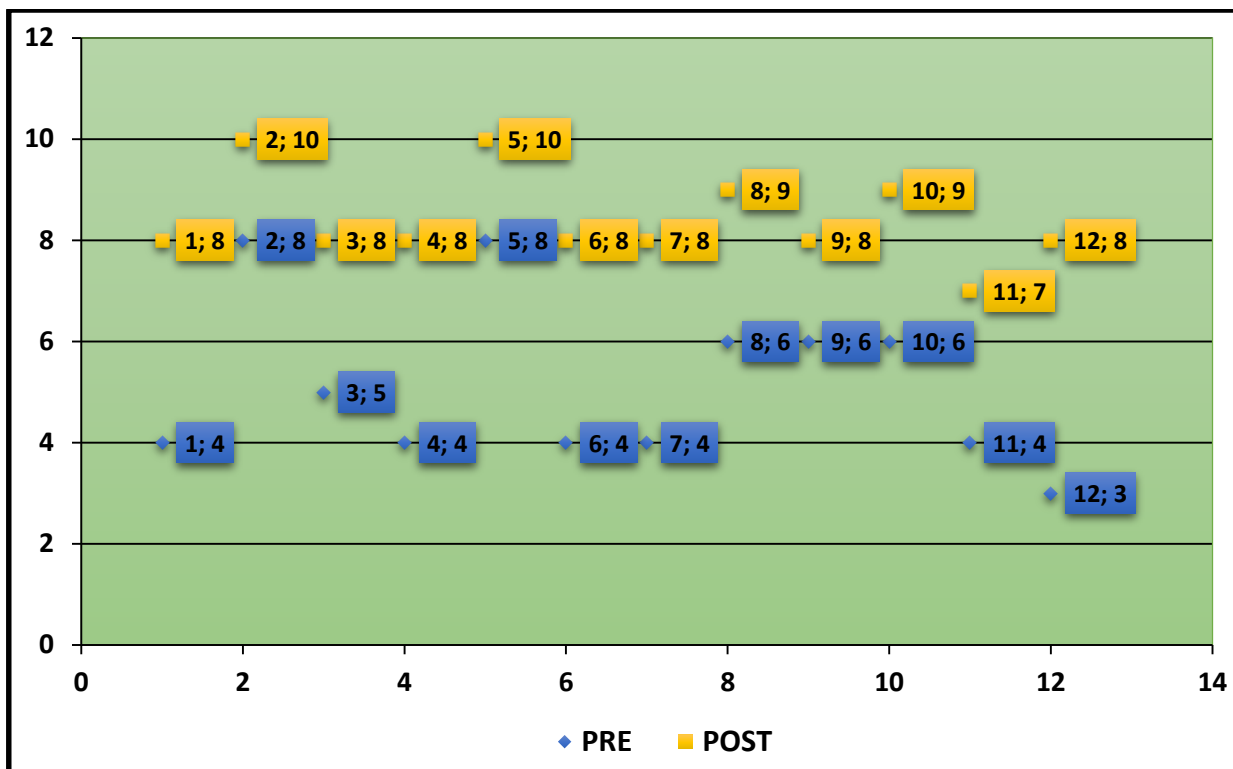
TABLA N°16

TEST GLOBAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CIRCUITO TÉCNICO)

VALORACIÓN		PRE TEST		POST TEST				
CUANTITATIVA	CUALITATIVA	f	x	f	y	xy	x2	y2
10 SAR	Supera los aprendizajes requeridos	0	0	2	20	0	0	400
9 DAR	Domina los Aprendizajes requeridos	0	0	2	16	0	0	256
7-8 AAR	Alcanza los Aprendizajes Requeridos	2	16	8	63	1008	256	3969
5-6 PAAR	Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos	4	23	0	0	0	529	0
< 4 NAAR	No Alcanza los Aprendizajes Requeridos	6	23	0	0	0	529	0
Σ		12	62	12	99	1008	1314	4625
COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON		r=0,871027835			r2= 0,758689489 = 75%			

Fuente: Test aplicado a los estudiantes del Colegio La Dolorosa

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga. **Año:** 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

TEST GLOBAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.- medir el nivel de capacidades físicas y cualidades motrices en relación con las habilidades deportivas, valorar el grado de técnica en los gestos deportivos propios o aquellos o aquellos que representan una situación análoga. (Moreno, 2011)

El baloncesto se encuentra en la categoría de los deportes cuyas acciones los jugadores son veloces y ejecutan en determinado intervalo de tiempo. Una de las particularidades del juego de baloncesto son las acciones motrices, los cuales son base fundamental en el dominio de sistema de movimientos cuyas repeticiones múltiples llevan hacia el dominio de estereotipos dinámicos. Por ende el test global de rendimiento deportivo se lo aplico para hacer un análisis de cómo han desarrollado los fundamentos técnicos en intervalos de tiempo.

En este test aplicamos la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se obtuvo en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,758689489$ que representa un 75%, un avance considerando que se trata de un test que comprende 4 pruebas, que sirve para el desarrollo deportivo de los estudiantes del colegio La Dolorosa.

RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

Este instrumento se lo aplicó en días y horas diferentes, previa autorización de los directivos del establecimiento educativo, como del entrenador y deportistas, cuyos resultados son los siguientes:

Si No A veces Observaciones.

Orienta las clases en relación a mejorar el rendimiento del deportista.- Se pudo observar que en las planificaciones que operativiza los docentes, en parte se cumplía con este objetivo, pues en gran parte el trabajo no estaba direccionado al cumplimiento de este requerimiento, puesto que los esquemas que aplica para la enseñanza, únicamente estaban direccionados al trabajo de las destrezas que se desarrollan en los deportes de conjunto, de manera especial del baloncesto, más no el desarrollo individual de cada estudiante.

Desarrolla la aplicación de conocimientos adquiridos.- Se puede manifestar que en parte, puesto que, considero de la misma manera que los objetivos previstos no se cumplían en razón de que, las clases estaban orientados únicamente al juego de conjunto, sin ninguna orientación, para el mejoramiento de las habilidades y destrezas, en consideración a los contenidos y fases del baloncesto, en ciertos casos tan solo se practica el juego por el juego.

El docente imparte orientaciones a efecto de mejorar su comportamiento deportivo.- De las apreciaciones realizadas, considero que muy poco orienta a sus estudiantes, a través de charlas, videos, ejemplos u otros mecanismos, cuyo fin sería, mejorar el comportamiento deportivo, su nivel de compañerismo; y, sobre todo elevar el nivel competitivo.

Señala los fundamentos técnico-tácticos del baloncesto.- Como resultado de las observaciones realizadas, considero que sí operativiza la enseñanza de esta fundamentación, la particularidad de aquello que no lo hace en forma secuencial ni pertinente, por lo que se puede corregir, es un aspecto que incide en los resultados y aprendizajes.

Cuenta con infraestructura deportiva adecuada.- En razón del apoyo institucional, considero que no cuenta con las facilidades necesarias ante los requerimientos de su trabajo como de los intereses y necesidades de sus estudiantes, por lo que se hace necesario una mejor planificación y aplicación del trabajo acorde a lo que se cuenta.

Cuenta con implementos deportivos para cada trabajo a realizar.- Sobre este particular, puedo manifestar que estoy de acuerdo con lo manifestado por los docentes, puesto que no cuenta con unos buenos implementos deportivos, que pienso incide en los resultados de este importante grupo de alumnos

Utiliza instrumentos de evaluación.- Respecto a ello considero que sí, lo que pienso es de que, le hace falta tomar en cuenta la retroalimentación de lo aprendido, puesto que hace falta pulir algunos detalles técnicos-tácticos, con la finalidad de consolidar los aprendizajes; y, por ende los resultados.

g. DISCUSIÓN

Objetivo específico 1

- Conocer sobre la planificación del baloncesto y los fundamentos técnicos – tácticos.

Objetivo específico 2

- Diagnosticar a los estudiantes conocen sobre los fundamentos técnicos-tácticos que permita planificar el baloncesto.

Diagnóstico de la realidad temática

Informantes	Criterios	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
PROFESORES	Planes de clases	<p>Poca motivación e interés por la práctica de los fundamentos.</p> <p>Insuficiente promoción para la práctica del Baloncesto</p>	<p>Poca importancia a la práctica de los fundamentos técnicos del Baloncesto.</p> <p>Las clases de educación física se dan con el</p>	<p>Crear propuesta y divulgación de la importancia de la de la práctica de los fundamentos técnicos.</p> <p>Realizar programas deportivos y recreativos en</p>	<p>Tener profesores capacitados para promover la práctica del Baloncesto.</p> <p>Aplicar programas de actividades recreativas</p>	<p>Propuesta de ejercicios y metodologías para la divulgación del Baloncesto.</p> <p>Propuesta de actividades recreativas a la práctica del</p>	<p>Profesores con motivación para promover la práctica del Baloncesto</p> <p>Jóvenes motivados e interesados por la práctica del Básquet.</p>

			tradicionalismo de siempre.	función de fomentar la práctica del baloncesto.	organizadas y controladas a los jóvenes.	Baloncesto.	
	Metodología aplicada en la enseñanza del Baloncesto	Las clases de educación física se dan con el tradicionalismo de siempre Asignar actividades físicas aburridos o tediosos.	Métodos inadecuados de enseñanza a los jóvenes con habilidades y destrezas al Baloncesto.	Crear propuesta metodológica de actividades físicas recreativas para promover el Baloncesto.	Programas de actividad física recreativa. Métodos activos de promoción de la actividad deportiva	Programa metodológico para aumentar la autoestima y la motivación en los jóvenes.	Satisfacción por el programa metodológico creado de actividades técnicas y su puesta en práctica.
	Fundamentación de la Planificación Recreativo Formativo Competitivo	Los docentes no planifican las clases con un enfoque competitivo. - Sentimiento de no formar parte del equipo.	Planificación ambigua que imposibilitan la realización de las actividades técnicas en general.	- Reconocimiento de una labor bien hecha: La confirmación de que se ha realizado un trabajo importante.	Participación activa a las actividades de clase. Amplia divulgación y promoción de las actividades	Programas fundamentados en los tres sentidos: Recreativo, Formativo y Competitivo	Jóvenes altamente creativos, motivados e interesados por las actividades recreativas, formativas y competitivas.

			Desconocimiento y poco interés y motivación de parte de los profesores,		realizadas en clase.		
	Evaluación de los alumnos	Solo utilizar el instrumento de Lista de Cotejo No hay un pre-test ni un pos-test. Un mismo criterio en la evaluación de los alumnos.	Evaluación con el mismo tradicionalismo, que se realiza a través de la observación.	Crear criterios para evaluar a los alumnos. Aplicar nuevos instrumentos de evaluación.	Promoción para desarrollar correctamente la técnica de los fundamentos técnicos del Baloncesto.	Profesores capacitados para evaluar los diferentes fundamentos técnicos.	Profesores con nuevas formas de evaluar y criterio. Alumnos con satisfacción por las correcciones en la ejecución técnicas del Baloncesto.
	Materiales e Implementos	Insuficientes recursos y medios disponibles para la actividad deportiva del Baloncesto.	Materiales e implementos con el que cuenta la institución se encuentra en mal estado.	Tener los medios adecuados para desarrollar las actividades de la mejor manera.	Instalaciones para las prácticas de actividades deportivas en el horario	La institución educativa cumple con los estándares para la práctica deportiva como	Satisfacción estudiantes y profesores por los logros alcanzados por la propuesta impartida en la

					extracurricular.	los es el Baloncesto, y actividades físicas recreativas.	institución. Estudiantes ayudan a cuidar los materiales para la práctica deportiva.
--	--	--	--	--	------------------	--	---

Objetivo específico 3

- Desarrollar un plan metodológico que permita mejorar los fundamentos técnicos-tácticos.

Objetivo específico 4

- Ejecutar el plan metodológico para los fundamentos técnicos – tácticos del baloncesto.

Objetivo específico 5

- Evaluar el plan metodológico aplicado en los estudiantes del colegio.

Objetivo específico 6

- Valorar los resultados obtenidos de los test aplicados en los estudiantes del colegio

Aplicación y valoración de la propuesta alternativa

Propuesta Alternativa	Estrategia de aplicación	Valoración con coeficiente de correlación de Pearson
El mejoramiento de los fundamentos técnicos-tácticos del Baloncesto en jóvenes.	Test de Dribling	$r(x, y) = 0,819081255$
	Test de Pase	$r(x, y) = 0,896267154$
	Test de Lanzamiento	$r(x, y) = 0,802657691$
	Test de Entradas a Canasta	$r(x, y) = 0,912421128$
	Test de Movimientos Defensivos	$r(x, y) = 0,855028807$
	Test Global de Rendimiento Deportivo	$r(x, y) = 0,871027835$

Interpretación.

Al aplicar un test inicial (pre-test) y un test final (post-test) de valoración para el trabajo de la propuesta alternativa, Test de Dribling, Test de Pase, Test de Lanzamiento, Test de Entradas a Canasta, Test de Movimientos Defensivos y por ultimo Test Global de Rendimiento Deportivo, relacionado con el mejorar los fundamentos técnicos y tácticos mediante actividades deportivas planificadas acorde a los jóvenes del colegio.

La variación entre las pruebas calculadas con el coeficiente de correlación de Pearson genero resultados con signo positivo de 0.89. Esto permite decir que las personas involucradas en la propuesta alternativa mencionada causaron efecto positivo realizando un trabajo que mejoro las habilidades y destrezas en los jóvenes de la institución educativa.

h. CONCLUSIONES

Luego del análisis de la información recogida e interpretada sobre la planificación de ejercicios metodológicos para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos del Baloncesto, se arriba las siguientes conclusiones:

- En esta investigación se realizó una revisión profunda y análisis de la literatura especializada con opiniones de diferentes Autores, lo cual contribuyo a establecer un avance en el estudio de la planificación de enseñanza, específicamente en relación con la fundamentación técnica del baloncesto.
- A través del análisis inicial del grupo de estudio se logra en la investigación llevar un control en la aplicación del trabajo y en el nivel de las cualidades físicas y técnicas de los estudiantes, utilizando un modelo didáctico de enseñanza que nos permitió el desarrollo técnico y motriz del grupo experimental.
- La Elaboración de una planificación para la enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en los alumnos del colegio La Dolorosa, dio a conocer la efectividad comprobándolo con un grado de significancia, por medio de la prueba estadística de Pearson, obteniendo un valor no menor a 0,80 que es el referente teórico de comprobación de efectividad de la planificación aplicada.
- La aplicación de esta metodología a través de los diferentes métodos de enseñanza (y / o entrenamiento) y los medios específicos del juego de baloncesto y su inserción en la planificación y organización en las clases de enseñanza, como también su oportuno control a través de las pruebas específicas aplicadas mejoraron con niveles significativos la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes objeto de estudio elevando el nivel de la preparación física y técnica.
- Los resultados logrados en este estudio confirman que los ejercicios aplicados en jóvenes del colegio La Dolorosa variaron los índices de desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes. Pudiéndose interpretar como

efecto de influencia sobre los estudiantes los diversos ejercicios del entrenamiento y su realización metodológica, dando como resultado la aparición del efecto acumulativo de las cargas.

Esta investigación deja de manifiesto su gran aporte y fortalece las tendencias de desarrollo de la metodología de enseñanza y los procesos de cambio continuo del juego de baloncesto para aumentar el nivel de preparación de los entrenadores y profesores de educación física, porque a partir de estos resultados se tiene la posibilidad de diseñar nuevas metodologías y procesos de enseñanza de acuerdo a las necesidades de la población

i. RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones que se ha llegado a determinar en el proceso de investigación de detalla las siguientes recomendaciones

- Realizar una investigación de diferentes autores con el fin de conocer nuevos medios y ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto y en especial a jóvenes donde hay que perfeccionar sus habilidades y destrezas por ser un periodo de crecimiento y desarrollo.
- Llevar un control de cada entrenamiento y más de cada alumno para conocer en que ha mejorado y en que se debe poner énfasis para no dejar vacíos en sus conocimientos, así como en sus habilidades de este deporte
- Se recomienda aplicar estos ejercicios ya que son de fundamentación teórica y práctica que ayuda a los jugadores a mejorar sus habilidades y a los entrenadores y profesores a mejorar su metodología de enseñanza y aprendizaje.
- Es de gran importancia que los entrenadores, profesores y monitores de Baloncesto conozcan muy detalladamente las características fundamentales para cada etapa, los objetivos, tareas, métodos, medios y contenidos de cada una de las partes de la preparación y así no cometer errores metodológicos y pedagógicos en la enseñanza y/o entrenamiento del juego de Baloncesto.
- Que los docentes del Área de Educación Física consideren los ejercicios metodológicos para la enseñanza del baloncesto y de otros deportes, ya que son de suma importancia en beneficio de los estudiantes en su formación deportivas



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE
LOJA
ÁREA EDUCACIÓN, ARTE Y
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO DE LA PROPUESTA:

**“EL MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL BALONCESTO EN LOS
JÓVENES”.**

Propuesta alternativa previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes

Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga

Directora De Tesis: Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.



**Loja – Ecuador
2014**

1. TEMA:

EL MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL BALONCESTO EN LOS JÓVENES

AUTOR: Max Alejandro Tandazo Yunga

2. OBJETIVOS:

- Establecer una alternativa para que los deportistas mejoren su rendimiento.
- Definir principios técnico-metodológicos, como físico-técnicos y tácticos, con la finalidad de que sirva de guía a entrenadores, profesores y deportistas.
- Comprobar en la práctica el mejoramiento de las habilidades técnicas-tácticas de forma óptima y eficaz en los jóvenes de 14 y 15 años, a través de la aplicación de un grupo de ejercicios metodológicos específicos de baloncesto.
- Desarrollar acciones técnicas individuales y colectivas de forma simple que faciliten el progreso de la enseñanza del baloncesto.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

BALONCESTO



Desde el mismo momento en que el canadiense James Naismith invento el baloncesto en el año 1891, las características del nuevo juego - esfuerzo colectivo, velocidad y habilidad - hicieron que se convirtiera rápidamente en el favorito de la gente joven.

El baloncesto se practica hoy en día virtualmente en todas las universidades y planteles educativos superiores del mundo entero, siendo uno de los deportes colectivos de mayor aceptación en las apuestas deportivas.

En este Sitio Web se proporciona un resumen completo de los elementos esenciales del baloncesto: historia, reglamentos, técnicas individuales, tácticas de conjunto, ejercicios de preparación física y desarrollo de destrezas.

También encontraras información sobre la NBA, orientado a todos aquellos aficionados que deseen tener una referencia acertada sobre la mejor liga del mundo.



ORIGEN DEL BALONCESTO

Este deporte fue creado por James A Naismith, en Springfield (Massachusetts), Estados Unidos de Norteamérica, en el mes de diciembre de 1891.

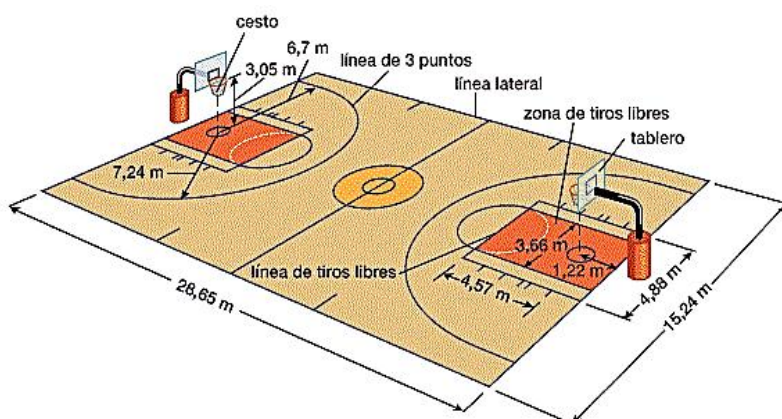
James Naismith era profesor en Springfield College, de Massachusetts (una institución YMCA, Asociación de Jóvenes Cristianos). Uno de sus superiores, el doctor Luther Gulick, decano del departamento de Educación Física, le sugirió en la primavera del año 1891, que estudiara la posibilidad de crear un deporte, con características como las siguientes

- Que se pueda jugar dentro del gimnasio del colegio y por equipos.
- Que se pueda jugar en invierno, ya que no se podía hacer deporte en dicha temporada al aire libre.

GENERALIDADES DEL REGLAMENTO DE BALONCESTO

Con el paso de los años las reglas del baloncesto han sufrido sustanciales innovaciones con objeto de dar mayor espectacularidad y agilidad al juego. Sus fundamentos, no obstante, permanecen invariables; el objetivo de cada equipo, compuesto de cinco jugadores en el

campo, es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón o marque. El balón puede ser lanzado, pasado, golpeado, botado, etc., con sujeción a restricciones concretas.



EL CAMPO DE JUEGO

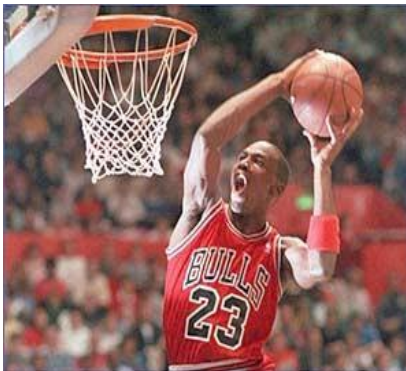
El terreno de juego es una superficie dura, rectangular, de unas dimensiones de 28 metros de largo por 15 metros de ancho, con una permisibilidad de dos metros, más o menos, de largo, y uno, más o menos, de ancho. La iluminación debe ser uniforme y no perjudicial para los jugadores en ningún momento del juego. El terreno de juego está enmarcado por dos líneas laterales y dos líneas de fondo, separadas un metro de todo obstáculo y dos de los espectadores

En el centro del terreno de juego se traza el círculo central, de 1,80 metros de radio, en el que se efectúa el saque inicial

Se traza asimismo una línea central equidistante y paralela a las líneas de fondo, que divide el campo en dos partes exactamente iguales.

Paralela a cada línea de fondo se traza una línea de tiro libre, cuyo borde más lejano está a una distancia de 5,80 metros de la línea de fondo; tiene una longitud de 3,65 metros y su punto central está en línea con los puntos centrales de las líneas de fondo; desde ella se habrá de lanzar los tiros libres.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO



Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el “Reglamento de Básquetbol”. Estos fundamentos son los siguientes:

- Dribling.
- Lanzamiento con una mano.
- Doble paso y lanzamiento.
- Posición básica (defensiva).
- Desplazamientos sin balón (pivoteo).
- Pases y recepción.

POSICION BÁSICA Y DESPLAZAMIENTOS

POSICIÓN BÁSICA (defensiva)

Se refiere a aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad en cualquier dirección y sentido, sin cruzar los pies en ningún momento.



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LA POSICIÓN BÁSICA

Estudios realizados por Slater Hammill, dan a conocer que la posición más adecuada para el basquetbolista es la siguiente:

- ✓ Los pies paralelos separados aproximadamente al ancho de los hombros» El peso del cuerpo distribuido por igual sobre ambas piernas y a su vez el peso de cada pierna repartida equitativamente entre el talón y la planta de cada pie.
- ✓ Las rodillas se flexionan a un ángulo aproximado entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos.
- ✓ Los brazos semiflexionados y separados "una cuarta", aproximadamente, de los costados.
- ✓ Mantener una visión, es decir, tratar de observar todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios, además de la trayectoria del balón.

DESPLAZAMIENTO (Ofensivo)

En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego).

Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

- ✓ Carrera.
- ✓ Saltos.
- ✓ Giros o pivotea.
- ✓ Paradas.
- ✓ Amagos o fintas.



Combinando estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el dribling, lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva. Ahora veremos cada uno de ellos:

CARRERA

Es la forma principal de desplazamiento en el juego. Durante la misma suceden arrancadas y paradas con variedad de velocidad y dirección.

SALTOS

Ocurren con mucha frecuencia; son dos tipos: con una pierna y con dos piernas.

SALTO CON UNA PIERNA

Se ejecuta generalmente en movimiento, saltando hacia arriba y adelante, con apoyo de una sola pierna; se aterriza o se cae con ambas piernas.

Dicha caída es la continuación de la inercia de la carrera.

SALTO CON DOS PIERNAS

Generalmente se realiza hacia arriba y con apoyo de ambas piernas, al igual que la caída.

Tomaremos como ejemplo un rebote defensivo.

GIROS O PIVOTEO

Son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones.



Llamamos pie de pivote al que se mantiene en contacto fijo con el suelo; sólo se puede despegar después de pasar el balón, driblar o lanzar. Se puede pivotear con cualquier pie, si se cae al suelo con ambos pies simultáneamente (después de tomar o recibir el balón); pero si cae a "doble ritmo", es decir, primero un pie y luego el otro, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha.



PARADAS

Son utilizadas para demarcarse, cambiar de dirección, para tomar un pase, fintear al contrario, etc. Se realiza de dos maneras: }

- **A doble ritmo:** El jugador, durante la carrera, recibe el balón en suspensión, cae sobre una pierna, luego la otra, con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque.
- **A pies juntos:** Durante la carrera, el jugador toma el balón en suspensión y cae sobre los dos pies a la vez, para frenar la inercia de la carrera; la caída frenada será sobre la punta de los pies, con las rodillas semiflexionadas y ligeramente adelantadas.



AMAGOS O FINTAS

- Con desplazamientos.

- Arrancadas explosivas.
- Variación y cambios de velocidad.
- Con pivote.

AMAGOS CON BALÓN

- Con pivote.
- Con pase.
- Con drible.
- Con lanzamiento.

Las fintas o amagos están compuestas por dos momentos: momento de amago y momento de acción. Ejemplo:

- Amago de tiro y pase.
- Amago, tiro y drible (penetración).
- Amago de drible y tiro.
- Amago de carrera hacia un lado y cambio de dirección.
- Amago de trote y arrancar explosivamente.

RECEPCIÓN

Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.



TÉCNICAS DE LA RECEPCIÓN

- Brazos semiexpandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.
- Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).
- En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar.

PASES

Consiste en impulsar el balón, con una o dos manos, hacia otro compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo; el "balón llega más rápido que cualquier jugador". En el vuelo de la pelota al ser pasada, influyen tres aspectos: velocidad del pase, altura del pase y resistencia del aire.



TIPOS DE PASES

Los jugadores deben acostumbrarse a realizar varios tipos de pases, a manera de engañar al contrario. Entre ellos describimos los más usuales:

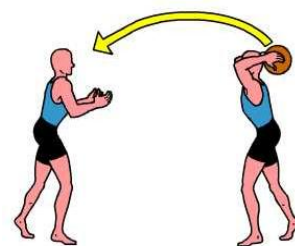
PASE DE PECHO

Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor



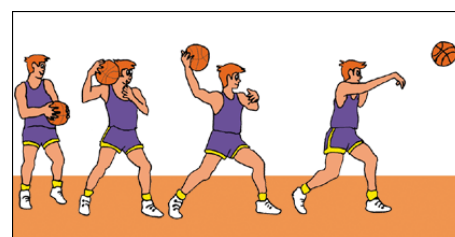
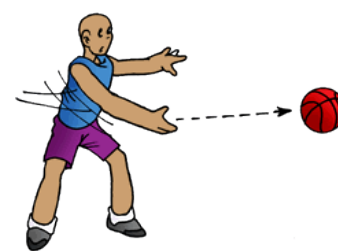
PASE CON DOS MANOS SOBRE LA CABEZA

Se utiliza para distancias oscilantes entre 3 y 6 metros; generalmente lo emplean los jugadores altos para pasar al pivote. La posición de piernas, manos y dedos sobre el balón, es igual al pase de pecho, pero no se lleva hacia el pecho, sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.



PASES CON UNA MANO (Béisbol)

Son pases largos que oscilan entre 6 y 12 metros. Hay ocasiones de cesta a cesta (casi 24 metros), siendo más usual el de béisbol. El pase de béisbol es frecuentemente usado para iniciar un ataque rápido. El balón no se coloca al pecho sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies.



Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

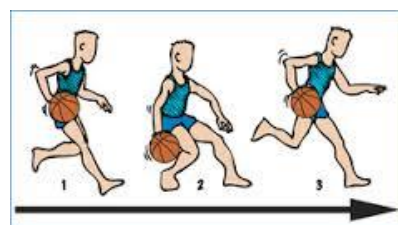
Existe una variedad para estos pases. El llamado pase de pique consiste en la misma técnica de cualquiera de los pases anteriormente explicados, pero contra el suelo y en dirección del receptor. Estos pases de pique se realizarán cerca de los pies del receptor, es decir, muy cerca de los pies del receptor y con fuerza. Se emplean mucho contra equipos de jugadores altos y de poca rapidez."

RECOMENDACIONES DEL PASE Y RECEPCIÓN

- Generalmente el pase llega al receptor, entre la cadera y los hombros.
- Se debe tener un buen criterio del pase, que indique precisión, velocidad, tipo de pase, oportunidad del mismo; todo esto lo da la práctica constante e intensa.
- Asegurar el balón antes de pasarlo.
- Mantener una visión periférica, abarcando compañeros, contrarios, cancha y pelota.
- Aprender a pasar engañando al contrario, "finteándolo"; utilizar diferentes fintas y pases.
- Cuando pasen el balón a un compañero que corre, debe ser dirigido delante de dicho compañero, dependiendo de la velocidad que éste traiga, para que no se altere dicha velocidad.
- Cuando reciban el pase, búsqüenlo adelante, de modo que no den chance a posibles intercepciones del contrario.
- No se desesperen en pasar el balón; la pérdida del balón por malos pases ocasiona una baja moral del equipo y por lo general dan posibilidad de cesta al contrario, restando los dos puntos que pudimos anotar.
- Con buenos pases tenemos oportunidad de mejores posiciones para tiros o lanzamientos; muchas veces es tan valioso un pase efectivo como una cesta convertida, porque es realmente el pase el que crea la situación de lanzamiento.

DRIBLING

Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón ^ Consiste en botar el balón contra el suelo de la cancha, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera; siempre se impulsará con la mano (yemas de los dedos), con flexión y extensión de muñeca, codo y dedos/ Aunque la altura del drible, al igual que la velocidad, varía de acuerdo con la situación del partido o acción a realizar, la técnica utilizada siempre es la misma en todos los casos.



TÉCNICAS DEL DRIBLING

- Se coloca la mano en la parte superior de la pelota, "las yemas" de los dedos —será la única parte que debe tocarla—, es decir, la mano queda en forma de "taza" o "plato llano".
- Luego se le imprime un movimiento de vaivén, sincronizado por parte de la extensión del codo, muñeca y dedos, en la acción de empujar el balón contra el suelo; esta acción se repite cuando el balón rebota del suelo y se dirige en su fase ascendente.
- El drible se ejecuta a la altura de la cadera (generalmente).
- Dependiendo de la velocidad del jugador que dribla, la pelota es "botada" contra el piso:
- En línea vertical, con jugador estacionario.
- En línea diagonal o inclinada hacia adelante con jugador corriendo hacia adelante.
- Apoyar equilibradamente los pies con rodillas semiflexionadas.
- Tratar de llevar una visión periférica de toda la cancha.
- El brazo de la mano que no se está usando en el drible cuelga libremente al costado, pero con ligera flexión a nivel de la cadera.



RECOMENDACIONES EN EL DRIBLE

- Las manos y dedos "acarician" el balón, no lo golpean.
- Para iniciarse en el aprendizaje del drible, se debe iniciar con la mano no preferida o no diestra.
- En juego se deben utilizar todos los tipos de drible y con ambas manos.
- No driblar cerca de las líneas laterales ni en las esquinas.
- El drible excesivo es negativo para el trabajo de equipo.
- Todo jugador debe saber ejecutarlo y con ambas manos.



LANZAMIENTOS

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro á cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. 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.

Un buen encestador es importante en un equipo, pero no olvidemos que también lo es un buen defensa ya que por las mismas reglas del juego la victoria no es solamente para aquel que anota más sino además para el que menos tantos permiten.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS LANZAMIENTOS

- Utilizar varios tipos de lanzamientos.
- Lanzar con la seguridad de encestar.
- Mientras más confianza mejor.
- No "forcen" el tiro; háganlo con estabilidad y equilibrio.
- Mientras más cerca del cesto, habrá más posibilidad de éxito.
- Tratar de lanzar lo más técnicamente posible.
- Quien tiene mejor visión del rebote es el lanzador, por tal razón, éste debe ir en busca de su rebote.
- Utilizar acertadamente el tablero, sobre todo por los lados.
- No lancen apresuradamente; háganlo con tranquilidad y a su debida oportunidad.
- En los lanzamientos con una mano, utilicen el brazo libre como factor de equilibrio.
- El lanzamiento de tiro libre es de mucha importancia en el resultado de los partidos practíqueno.
- No toquen el balón con la palma de la mano, sino con las yemas de los dedos en el momento de lanzar.
- Coordinen las respectivas flexiones y extensiones de piernas, codos, muñecas, dedos, etc



TOMA APROPIADA DEL LANZAMIENTO CON UNA MANO

1. Pequeño espacio entre la pelota y las palmas de las manos.
2. La muñeca debe plegarse, mientras se tiene la pelota en la mano, antes de tirar desprendiéndose de ella.
3. La pelota descansará en las "almohadillas" de los dedos para que la toma sea apropiada.
4. Puntos de presión para una correcta toma; solamente las "almohadillas" de los dedos deberán tocar la pelota.

4. RESULTADOS ESPERADOS

- ✓ Fomentar y masificar el baloncesto en este colegio de la ciudad de Loja.
- ✓ Motivar a la juventud, a la práctica del baloncesto.

- ✓ Elaborar una metodología que posibilite una mayor participación de los estudiantes y un rendimiento docente superior, sustentado en el modelo integrado a través de situaciones de aprendizaje.
- ✓ Lograr tener jóvenes con una capacidad de movimiento óptima, para que pueda desenvolverse en la vida con salud.
- ✓ Colaborar en juegos y actividades deportivas, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás, actitudes que favorecen la convivencia y que contribuyen a la resolución de conflictos de forma pacífica.
- ✓ Conocer y practicar una rutina de ejercicios de calentamiento específicos del baloncesto

5. EVALUACION

La etapa de evaluación resulta indispensable en la elaboración de esta propuesta alternativa; pues esta permitirá conocer diversos criterios de opinión sobre la estructuración del desarrollo de los fundamentos técnicos - tácticos la misma que será vigilada por parte de docentes, directivos, entrenadores, etc.; los cuales visualizarán los resultados de la misma.

Esta propuesta alternativa está orientada a mejorar la metodología de trabajo y por consiguiente a obtener resultados de mejora acerca de las habilidades del baloncesto. Por lo tanto resultará indispensable la valoración cuantitativa procesual; misma que toma como referencia las siguientes etapas:

- Inicial: se realiza al comienzo de la actividad y en calidad de diagnóstico. Estará referida a las instalaciones, los materiales, los jóvenes, el grupo, etc.
- Del proceso: corresponde al desarrollo de la actividad y se refiere al niño. Orienta al docente en la calidad de su trabajo: permite realizar cambios sobre la planificación para obtener mejores resultados.
- Final: Corresponde el punto de llegada a los objetivos propuestos. Sirve como referencia de base para futuras actividades.

Vale destacar que es través de esta valoración que se conocerá el nivel de progreso de los niños en diversos períodos; mismos que indicarán la categoría diagnóstica para cada estudiante valorado, cuyo propósito será la de mejorar los fundamentos técnicos - tácticos mediante la actividad física deportiva y planificada.

6. CRONOGRAMA DEL TRABAJO

TIEMPO ACTIVIDADES	2014													
	MARZO		ABRIL				MAYO				JUNIO			
	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ambientación a la Actividad Deportiva	■													
Pre – Test		■												
Preparación Física General y Posición Básica		■	■											
Preparación Técnica: Driblen, Pases y Lanzamientos				■	■	■	■							
Preparación Táctica: Ofensiva y Defensiva							■	■	■					
Test de Control									■					
Corrección de errores										■				
Reglamentación											■			
Competencias y Topes												■	■	■
Post - Test														■

7. PRESUPUESTO

Ingresos

Que corresponden a los recursos de la propuesta.

Egresos

Los egresos están en relación a los siguientes materiales:

Para el trabajo de la propuesta:

Movilización o Transporte	\$ 200,00
Hidratación (Aguas, Bebidas Hidratantes)	\$ 50,00
Alimentación	\$ 150,00
Implementos Deportivos	\$ 216,00
• Balones (6)	• \$ 150.00
• Pelotas (5)	• \$ 2.50
• Conos (10)	• \$ 20.00
• Chalecos (10)	• \$ 13.50
• Silbato (1 FOX)	• \$ 30.00
TOTAL	\$ 616.00

8. RECURSOS

Institucionales:

- Universidad Nacional de Loja.
- Carrera de Cultura Física, Deportes y Recreación.
- Colegio “La Dolorosa”.

Humanos:

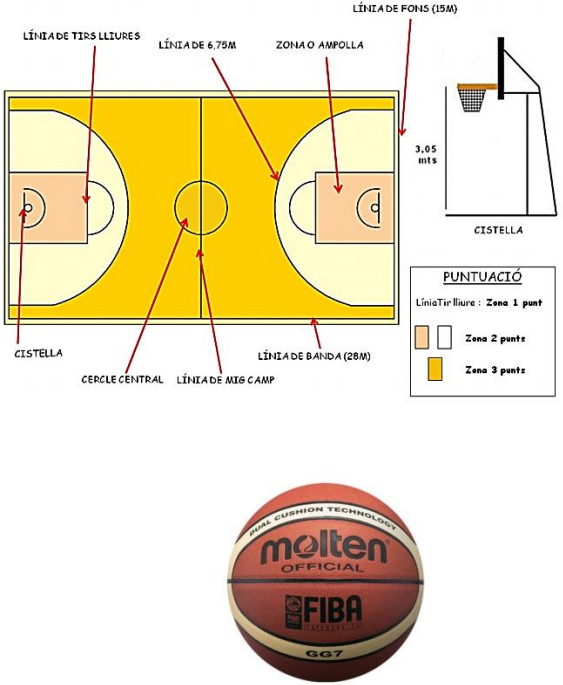
- **Asesora y Directora:** Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc
- **Rector del Colegio:** Reverendo Canónigo Dr. Sócrates Chinchay Cuenca
- **Estudiantes de la selección de la categoría media de Baloncesto:** 12 alumnos
- **Entrenador de baloncesto:** Dr. Nelson Ramón

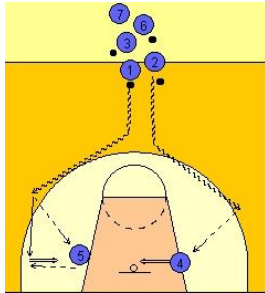
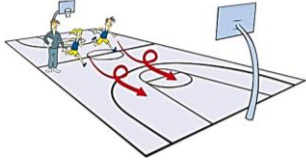

Materiales:

- Cancha deportiva de Baloncesto
- Balones
- Pelotas
- Conos
- Chalecos
- Silbato
- Registro

9. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Guía de actividades técnico-tácticas del Baloncesto para estudiantes del Colegio “LA DOLOROSA” de la ciudad de Loja

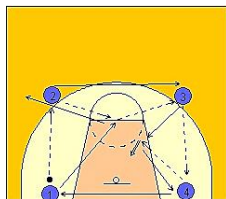
AMBIENTACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA				EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS
OBJETIVO	IDEA DE LA ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICO
<p>Conocer el nivel de conocimientos del baloncesto y explicar las principales características y normas de este deporte.</p>	<p>Los estudiantes responderán a las preguntas que se les hará acerca de interrogantes relacionadas al juego del baloncesto; y a su vez conocerán las principales características y normas de este deporte.</p>	<p>Inicio Al inicio del periodo a cada estudiante se le realizará diferentes preguntas relacionada al baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Cuáles son las líneas del campo ○ ¿Cuánto dura el tiempo de juego? ○ ¿Cuántos jugadores participan? ○ ¿Cuál es el objetivo del juego? ○ Entre otras con el fin de conocer cuánto saben de las normas de este deporte. <p>Segundo: Diálogo y Aclaración de dudas. Tercero: Calentamiento general</p>	<p>PRIMERO: Con la aplicación del banco de preguntas se permitirá auscultar cuanto conocen del baloncesto para poder continuar con la enseñanza.</p> <p>SEGUNDO: Se les enseñara sobre las principales características de este deporte y todas las generalidades que se desarrollan dentro del juego, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ cancha de juego ○ dimensiones ○ normas y reglas del juego ○ gestos técnicos <p>TERCERO: Después de la explicación, se les enseñara una correcta metodología de calentamiento.</p>	 <p>El gráfico muestra un diagrama detallado de una cancha de baloncesto con las siguientes líneas y zonas etiquetadas: LÍNEA DE TIRS LLIBRES, LÍNEA DE 6,75M, ZONA O AMPOLLA, LÍNEA DE FONTS (15M), CESTELLA, CERCLE CENTRAL, LÍNEA DE MIG CAMP, LÍNEA DE BANDA (28M). A la derecha se muestra una vista de la cesta con una altura de 3,05 mts. Debajo del diagrama hay una leyenda de puntuación: 'PUNTAUCCIÓ' con 'Línia Tir llibre: Zona 1 punt', 'Zona 2 punts' (área pintada de naranja) y 'Zona 3 punts' (área pintada de amarillo). En la parte inferior del gráfico se muestra un balón de baloncesto Molten FIBA GC7.</p> <p>EVALUACIÓN: Conoce las normas y reglas del Juego. Ejecuta las normas del juego, calentar, trabajo específico y estirar</p>

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1) EXPLICACIÓN DEL TEMA A TRABAJAR: Forma de calentar</p> <p>2) EL CALENTAMIENTO FÍSICO En el calentamiento físico, lo fundamental va ser la activación progresiva, incrementando y activando los sistemas fisiológicos para adecuarlos a la actividad física.</p> <p>La duración estará entre los 15 y 20 minutos.</p> <p>La distribución será de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 ó 10 minutos de carrera continua, ▪ 5 minutos de movilidad articular (flexión-extensión / circunducciones /rotaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello) ▪ 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un minuto de abdominales. <p>Las observaciones a tener en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Intensidad media en la carrera. ➤ En la movilidad articular ir de abajo a arriba y después al estirar ir de arriba abajo, ya que los grupos musculares del tren inferior (cuádriceps, bíceps femoral, aductores, gemelos) son los que más incidencia tienen en el juego y son, por tanto, los más preparados para la actividad. ➤ Calentar la parte central del cuerpo, el 	<p>1) EXPLICACION DEL TEMA A TRABAJAR Algunos ejercicios para calentar</p> <p>2) CALENTAMIENTO FISICO Para un deporte como el baloncesto, el calentamiento de las partes superiores del cuerpo juega un papel fundamental, ya que es en esta zona donde se concentra gran parte de la actividad. Por ello, hablaremos de algunos ejercicios de calentamiento específicos, así como también de una debida rutina, la cual debe ser desde un orden superior a uno inferior:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: este se hace girando la cabeza lentamente. • Hombros: simular la brazada de natación, cabe decir que este en el baloncesto es de vital importancia. • Bíceps: doblar la muñeca hacia atrás, tensando esta con la otra mano. • Tríceps: pasar el brazo por detrás de la cabeza, ejerciendo presión con la otra mano en el codo de la mano doblada. • Pectorales: colocar los brazos por detrás del cuerpo y luego ejercer fuerza en ellos. • Abductores: para la zona media del cuerpo. Abrir las piernas lo máximo posible y luego bajar las manos a nivel del suelo. • Caderas: se basa en abrir las piernas al ancho de los hombros, y luego hacer movimientos circulares con la cadera 	<p>1) EXPLICACION DEL TEMA A TRABAJAR Ejercicios para calentar y estirar.</p> <p>2) CALENTAMIENTO FISICO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer una carrera por alrededor de la cancha durante 3 minutos. • Hacemos esqui en alto y bajo • Salto del gigante • Saltos con dos pies • Pies hacia delante (Pataleo) • Desplazamientos • Carrera en Velocidad. <p>3) EJERCICIOS METODOLÓGICO PARA CALENTAR</p>  <p>RUEDA DE TIRO POSTE ALTO-POSTE BAJO / DENTRO-FUERA. Se colocan dos jugadores primero, por ejemplo, en el poste bajo y luego en el poste alto.</p> <p>El resto de jugadores en el centro del campo con todos los balones que se puedan. Sale un jugador botando y cuando llega a unos 45° le da el pase al poste bajo. el jugador del poste bajo deberá decidir si devuelve el pase o si tira él. En el caso de</p>	<p>1) EXPLICACION DEL TEMA A TRABAJAR Explicación de algunas normas y reglas a través del juego.</p> <p>2) CALENTAMIENTO FISICO Carrera y ejercicios leves para entrar en calor</p> <p>EJERCICIOS METODOLOGICO PARA CALENTAMIENTO</p>  <p>¿QUIÉN LLEGA ANTES? A y B corren por todo el campo de baloncesto y cuando el monitor dice “YA” tendrán que realizar la tarea expuesta por él; ejemplo, sentarse y levantarse 5 veces y luego llegar a la zona del lado contrario.</p> <p>POSIBLES VARIANTES: Pataleo o desplazamientos defensivos Numero de tiros a canasta.</p> <p>3) EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO</p>  <p>4) FAMILIARIZACION CON EL</p>

tronco, es importante ya que de este lugar parte la fuerza de todos los movimientos

3) EJERCICIO METODOLÓGICO PARA EL CALENTAMIENTO.

CUATRO ESQUINAS



Rueda de tiro-entradas.

Se necesitan un mínimo de 8 jugadores y 2-3 balones.

El jugador 1 pasa a 2 y realiza un corte al poste alto. Una vez allí recibe el pase de 2 Y SIN BAJARLO lo pasa a 3, que tras una pared con 4 acaba tirando o penetrando a canasta.

Variantes

El jugador 3 puede penetrar o tirar. Si tira, 4 debe estar más abierto para crear espacio.

Rotaciones

1-2; 2-3; 3-4; 4-1

Buen ejercicio para el calentamiento antes de un partido o para comenzar un entrenamiento.

Aportado por F. Morales. "Chencho".

4) EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

5) JUEGO RECREATIVO DE BALONCESTO

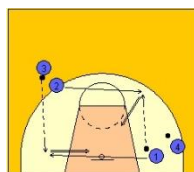
(Conocer las habilidades y destrezas de los seleccionados)

- **Rodillas:** juntar ambas rodillas para luego hacer movimientos flexionando las mismas sin separarlas.

- **Gemelos:** estirar la pierna que se desea estirar hacia atrás, dejando la otra flexionada, este estiramiento da mejores resultados si se tensa la pierna estirada.

- **Tobillos:** apoyar el peso del cuerpo en las puntas y talones de los pies, haciendo movimientos inclinados hacia delante y atrás

3) EJERCICIO METODOLÓGICO PARA EL CALENTAMIENTO.



RUEDA DE TIRO POSTE ALTO-POSTE BAJO

Los jugadores se disponen en dos grupos todos con balón menos el primero de uno de ellos.

Este jugador sin balón (en el gráfico el número 2) corta al poste alto para recibir y tirar. El pasador corta al poste bajo y hace lo mismo.

Después de tirar cambian de filas. Los tiros pueden ser desde distintos sitios según nos interese pero siempre fuera de la zona.

Aportado por F. Morales "Chencho"

4) EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

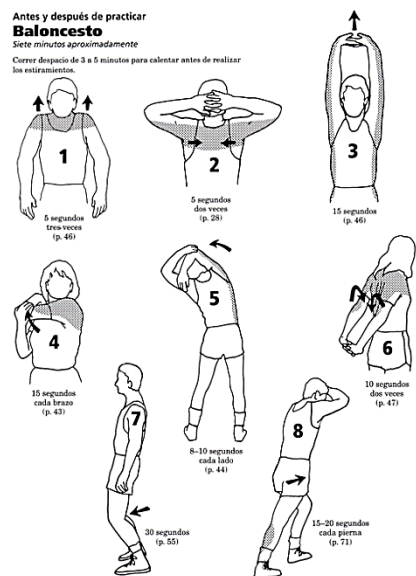
que devuelva el pase al jugador exterior este deberá tirar lo más rápidamente posible.

Los jugadores que están en el poste bajo pueden subir al poste alto. Se seguiría con la misma dinámica.

Los postes no entran en la rotación. Los jugadores que han llevado el balón con dribbling van a por el rebote y llevan el balón mediante dribbling al siguiente de la fila.

Aportado por F. Morales "Chencho"

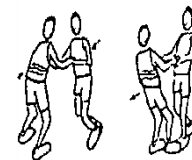
4) EJERCICIOS PARA ESTIRAR



5) JUEGO RECREATIVO DE BALONCESTO

JUEGO

- Por parejas, con las manos sobre los hombros del compañero, uno a cada lado de una línea de campo. Se empujan intentando sobrepasar la línea.



- En la misma situación, intentar pisar el pie del compañero

- Agarrados de las manos, tirar hasta conseguir que el otro cruce la línea.



- Sin agarrarse, intentar tocar la rodilla del compañero, evitando que toquen la propia.
- Lo mismo, cogidos de una mano


5) JUEGO FORMATIVO DE BALONCESTO.

Se realizara un juego indicando algunas normas y reglas de este deporte como por ejemplo

- Como se deben ubicar al realizar el salto inicial.
- Las ubicaciones de cada uno, postes, aleros, y armador.
- Los saltos verticales sin hacer falta.
- Las pantallas

6) JUEGO RECREATIVO DE BALONCESTO

Con el fin de que se diviertan los alumnos y observar que apliquen las normas que se les indico.

FUNDAMENTO TECNICO: DRIBLING				EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS
OBJETIVO	IDEA DE LA ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICO
Mejorar el desarrollo de la destreza del drible adoptando la posición básica para proteger el balón en el desplazamiento.	Que los estudiantes en forma secuencial adopten la posición correcta para ejecutar la destreza del drible	<p>JUEGO RECREATIVO: "la araña": un alumno se coloca en la línea del centro del campo, este intentará tocar al resto de los alumnos, que pasan de un lado al otro del campo botando el balón. el alumno tocado se une a la araña para capturar al resto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Individualmente en situación estática botar el balón de la siguientes maneras: con la mano dominante libremente y luego con la mano no dominante a la altura de la cintura pélvica ○ Adopción de la postura correcta de bote: piernas semiflexionadas y abiertas a la anchura de los hombros, tronco ligeramente inclinado hacia delante. Realizar el ejercicio de forma correcta: con la mano no dominante y con las dos manos alternativamente ○ Desplazarse libremente por el espacio botando el balón sabiendo que el balón no puede pasar la altura del hombro. ○ Botando el balón desplazarse según la dirección y sentido indicado por el profesor: delante, derecha, atrás, izquierda... ○ En la cancha de baloncesto con una balón cada uno, botar el balón tratando de enviar fuera del terreno de juego los balones de los demás sin perder el control de nuestro balón. Cuando un alumno sea expulsado, pasará a botar el balón sobre las otras líneas de la pista. <p>Actividad Final. Dos grupos. Uno de ellos se coloca en dos hileras. A la señal los componentes del otro equipo deberán pasar por el medio sin tocar ningún balón que los del otro equipo lanzarán rodando por el suelo</p>	<p>PARA MEJORAR EL DRIBLING</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Boteando el balón con la mano dominante y luego con la no dominante ○ Boteando el balón adoptando la posición básica ○ Boteando el balón, posición básica y desplazamiento ○ En parejas, boteando el balón, posición básica, desplazamiento tratar de pasar a un adversario <p>En grupos de 6, (con balón) desplazamientos de 30 metros, relevos hasta llegar al inicio</p>	 <p>EVALUACION: Domina el balón con una mano Domina el balón con ambas manos Realiza botes sin observar el balón Ejecuta movimientos en el cuerpo con el balón</p>

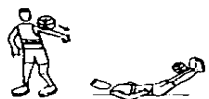
MARTES

1. Explicar el tema a trabajar
Familiarización con el balón y trabajo de dribbling básico.
2. Calentamiento Físico
 - Carrera suave por 5 minutos
 - Movimientos articulares de miembros inferiores a superior.
 Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:
 - Esquiben alto y bajo
 - Desplazamientos
 - Dos-Dos desplazamientos
 - Desplazamientos de espalda.
 - Puntas de Pie
 - Carrera de velocidad
3. Ejercicios de Estiramiento



4. Familiarización con el balón.

- Realizar giros alrededor de la cintura, cuello,



MIERCOLES

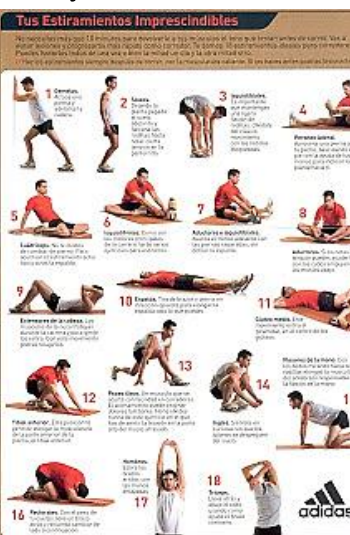
1. Explicar el tema a trabajar
Familiarización con el balón y trabajo de dribbling básico.
2. Calentamiento físico
Carrera suave por 5 minutos
Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:
 - Esquiben alto y bajo
 - Desplazamientos
 - Dos-Dos desplazamientos
 - Desplazamientos de espalda.
 - Puntas de Pie
 - Carrera de velocidad
3. Ejercicios de estiramiento



4. Familiarización con el balón.

JUEVES

1. Explicar el tema a trabajar
Desarrollar la técnica de dribling
2. Calentamiento físico
Carrera suave por 5 minutos
Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:
 - Esquiben alto y bajo
 - Desplazamientos
 - Dos-Dos desplazamientos
 - Desplazamientos de espalda.
 - Puntas de Pie
 - Carrera de velocidad
3. Ejercicios de estiramiento



4. Ejercicios metodológicos:

VIERNES

1. Explicar el tema a trabajar
Movimientos ofensivos con el dribling (fintas)
2. Calentamiento físico
➤ Carrera suave por 5 minutos
Movimientos articulares de miembros inferiores a superior
Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:
 - Esquiben alto y bajo
 - Desplazamientos
 - Dos-Dos desplazamientos
 - Desplazamientos de espalda.
 - Puntas de Pie
 - Carrera de velocidad
3. Ejercicios de estiramiento



4. Ejercicios metodológicos

rodillas, tobillo, etc.

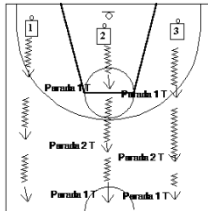
- Hacer rodar el balón sobre el hombro, brazos, cuerpo, piernas, etc
- Pasar el balón de una mano a otra, por el aire o rodando



5. Ejercicios metodológicos.

PRIMER EJERCICIO

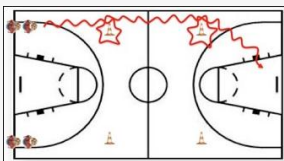
1.- Botar, parada en un tiempo, botar, parada en dos tiempos. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano



izquierda.

Finalidad: Perfeccionamiento del bote

SEGUNDO EJERCICIO



Bote todo el campo. al llegar al cono rodearlo siempre mirando la canasta, finalizar con una entrada.

TERCER EJERCICIO

Igual al anterior con una entrada a cada canasta.

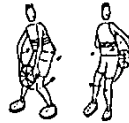
- Lanzar alternativamente el balón arriba y cogerlo adelante y atrás.



- En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón por entre las piernas con un bote previo. Cogemos el balón con las dos manos.



- En posición flexionada, y con el balón en las dos manos cogido por delante, lo pasamos cogiéndolo en las dos manos por detrás, sin que bote en el suelo. Lo mismo con una mano delante y otra detrás, cambiándolas al soltar el balón.



5. Ejercicios metodológicos.

PRIMER EJERCICIO

Trabajo global de bote, no mirar al balón al botar, trabajo de lectura de pase, resistencia aeróbica, cambio de ritmo (prevención saturación). Bueno para calentamiento y para periodos de transición en la temporada.

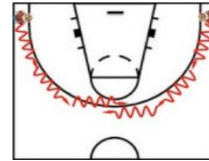
Partido de fútbol mientras todos los jugadores están boteando una pelota de baloncesto.

El balón más adecuado para pasarlo con el pie es una pelota de tenis o un balón de futbol sala.



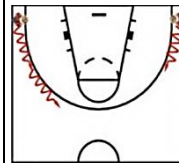
PRIMER EJERCICIO

Bote lateral con visión periférica. Cuando los dos jugadores con balón se encuentren dejar el camino libre y no girar la cabeza. Muy importante no perder la posición básica ofensiva.



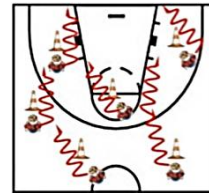
SEGUNDO EJERCICIO

Bote lateral. Botar con la mano que corresponde a la dirección que tomamos, importante el balón fuera del cuerpo.



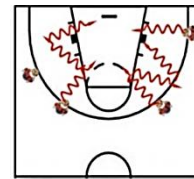
TERCER EJERCICIO

Un balón y un cono para cada jugador. El cono es mi adversario. Posición fundamental ofensiva delante de cada cono, atacar el adversario con salida con bote e ir delante de otro cono y repetir. Trabajo de salida cruzada o abierta.



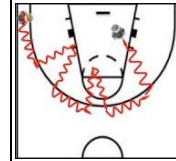
CUARTO EJERCICIO

Bote libre, siempre encarado a canasta y sin tirar; aplicar distintos tipos de bote. Muy importante



PRIMER EJERCICIO

Bote lateral con entrar y salir dos veces y finalizar con entrada.



SEGUNDO EJERCICIO

Con tres conos hacemos dos puertas.

A la señal el jugador con balón tiene que cruzar por la puerta que está vacía, el jugados sin balón



cierra una puerta y puede robar el balón si el otro jugador no utiliza la mano adecuada en el bote, en este caso sería utilizar la mano izquierda.

TERCER EJERCICIO

Por parejas, "A" manda en el juego.

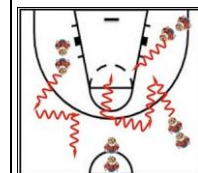
Realizan ejercicios de manejo de balón, "A" cuando quiera sale con



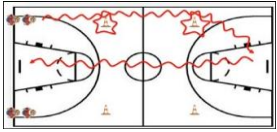
bote para rodear los conos y hacer canasta, "B" hace lo mismo. Ejercicio de competición.

Gana el primero que anota

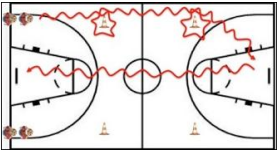
CUARTO EJERCICIO



Hacer el ejercicio por los dos lados.



CUARTO EJERCICIO

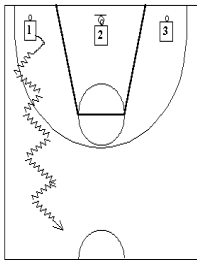


Igual al anterior con una entrada a cada canasta.

Hacer el ejercicio por los dos lados.

QUINTO EJERCICIO

Bote, previa finta de salida, en zig-zag alternando distintos cambios de mano: por delante, por la espalda, entre las piernas, reverso, etc. Hacerlo también obligando a dar sólo un bote entre cada uno de los cambios que deberá ser distinto cada vez.



6. JUEGO RECREATIVO

Competición entre dos equipos. Gana el primero que mete primero una canasta sin botar, luego una con 1 bote como máximo por persona, luego con 2 botes como máximo y luego sin limitación de botes

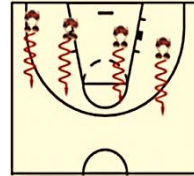
Las porterías pueden ser la intersección de la zona con la línea de fondo. Mucho ojo con los porteros que no dejen de botar en ningún momento.

Aportado por J.G. Alemany

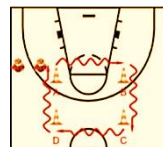
SEGUNDO EJERCICIO

Bote con dos balones:

1. bote simultáneo (los dos balones a la vez).
2. bote alternativo (cuando una pelota sube la otra baja).
3. hacer tres botes simultáneos y tres alternativos.
4. bote simultáneo o alternativo haciendo cambios de dirección.
5. bote simultáneo o alternativo haciendo cuatro botes hacia delante y tres hacia atrás.
6. un balón bota alto y el otro bajo.
7. botar con una mano y la otra la hacemos pasar sobre el hombro.
8. botar con una mano y con la otra botar con un compañero.



TERCER EJERCICIO

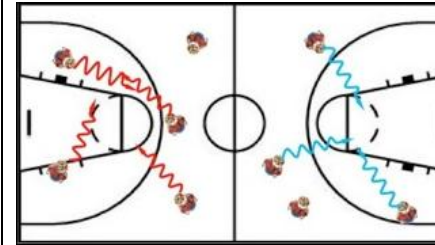


Del cono (A) al (B) bote lateral, del cono (B) al (C) bote hacia atrás, del cono (C) al (D) bote lateral con mano izquierda, del cono (D) al (A) bote de avance.

6. PARTIDO RECREATIVO DE BASQUET

balón separado del cuerpo. A la señal del entrenador finalizar con un bote más, parada y tiro.

QUINTO EJERCICIO



Todos contra todos, robarse el balón, con norma; en el lado izquierdo del campo solo podemos votar con la mano izquierda y en el lado derecho solo podemos votar con la mano derecha.

5. PARTIDO DE BASQUET ENTRE LOS ESTUDIANTES

Poner énfasis en el driblen.

El estudiante domine el balón con las dos manos.

Lleve el balón con la mirada al frente

No mire el balón

Realice los diferentes tipos de dribling

-Protección

-Velocidad

“La sombra”, por parejas, todos con balón. El jugador de delante hace lo que quiere libremente sin dejar de botar y el de atrás tiene que imitar las acciones del compañero sin dejar de botar

QUINTO EJERCICIO

1x1 Desde medio campo eligiendo campo de ataque.

Por parejas. 1 balón por pareja.

1 atacante y defensor.

El atacante con balón en posición de triple amenaza finta salidas y al final con cambio






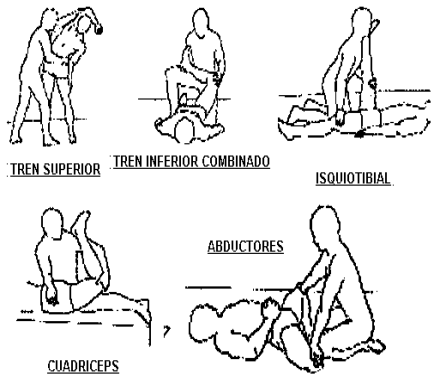
de ritmo sale a toda velocidad para anotar el defensor debe evitar la canasta.

Correcciones: Incidir en los aspectos que más no interesen. Correcta salida, fintas (engaños), cambio de ritmo, recuperación defensiva, defensa sin faltas.

Luego se intercambian los roles.

5. PARTIDOS RECREATIVO ENTRE LOS ESTUDIANTES.

FUNDAMENTO TECNICO: PASES				EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS
OBJETIVO	IDEA DE LA ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICO
Mejorar el desarrollo de la destreza de los pases coordinando el movimiento de brazos y piernas para aportar en beneficio del baloncesto.	Que los estudiantes conozcan que los pases son la base para la victoria de un encuentro de baloncesto y por lo tanto para su ejecución se debe coordinar brazos y piernas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Juego “comecocos”. Todos los alumnos corren por las líneas de la pista polideportiva botando el balón mientras dos tratan de tocar a los demás. En parejas, de frente separados unos dos metros y con un balón hacer los ejercicios siguientes: ○ Pasarse el balón libremente con las dos manos. ○ Pasar el balón libremente con una mano. ○ Pase de pecho con las dos manos. ○ Pase picado. ○ Pase picado dando el bote en un aro colocado a la mitad de la distancia entre ambos. ○ Pase en parábola con las dos manos por encima de la cabeza. ○ Pase lateral en gancho. Dos hileras una frente a otra con un balón, superar el obstáculo de un banco sueco realizando los siguientes pases: ○ Pase de pecho. ○ Pase picado ○ Pase con una mano sin bote ○ Pase con una mano picado ○ Pase lateral En grupos de cuatro con un balón por grupo colocados cuatro grupos en cuadrado y dos en medio. A la señal del profesor, el compañero del centro pasa a todos sus compañeros de las formas indicadas anteriormente. Así, hasta que todos los miembros del equipo pasen por el centro. ○ Juego “corta pases”: dividida la clase en dos equipos el objetivo será pasarse el balón entre los componentes del equipo el mayor número de veces. El objetivo consiste en conseguir el mayor número de pases seguidos. 	<p>PARA MEJORAR LOS PASES</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ambientarse o acostumbrarse a que los pases se hacen a dos manos ○ Coordinar los movimientos de brazos y piernas para realizar un pase de pecho y pique ○ Coordinar los movimientos de brazos y piernas para realizar un pase de gancho 	 <p>EVALUACIÓN: Realiza correctamente la trenza Estira completamente los brazos al momento de pasar el balón Pasa el balón correctamente al compañero.</p>

MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1. Explicar el tema a trabajar Mejorar la técnica del pase.</p> <p>2. Calentamiento Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera suave por 5 minutos ➤ Movimientos articulares de miembros inferiores a superior. <p>Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esquiben alto y bajo ➤ Desplazamientos ➤ Dos-Dos desplazamientos ➤ Desplazamientos de espalda. ➤ Puntas de Pie ➤ Carrera de velocidad <p>3. Ejercicios de Estiramiento</p>	<p>1. Explicar el tema a trabajar Movimientos de juego con el desarrollo de la técnica del pase.</p> <p>2. Calentamiento Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera suave por 5 minutos ➤ Movimientos articulares de miembros inferiores a superior. <p>Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esquiben alto y bajo ➤ Desplazamientos ➤ Dos-Dos desplazamientos ➤ Desplazamientos de espalda. ➤ Puntas de Pie ➤ Carrera de velocidad <p>3. Ejercicios de Estiramiento</p>	<p>1. Explicar el tema a trabajar Movimientos Ofensivos realizando los diferentes tipos de pases.</p> <p>2. Calentamiento Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera suave por 5 minutos ➤ Movimientos articulares de miembros inferiores a superior. <p>Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esquiben alto y bajo ➤ Desplazamientos ➤ Dos-Dos desplazamientos ➤ Desplazamientos de espalda. ➤ Puntas de Pie ➤ Carrera de velocidad <p>3. Ejercicios de Estiramiento</p>	<p>1. Explicar el tema a trabajar Mejorar los pases, realizando desplazamientos.</p> <p>2. Calentamiento Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera suave por 5 minutos ➤ Movimientos articulares de miembros inferiores a superior. <p>Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esquiben alto y bajo ➤ Desplazamientos ➤ Dos-Dos desplazamientos ➤ Desplazamientos de espalda. ➤ Puntas de Pie ➤ Carrera de velocidad <p>3. Ejercicios de Estiramiento</p>
<p style="text-align: center;">DIBUJOS DE ESTIRAMIENTOS</p>  <p>4. Ejercicios Metodológicos PRIMER EJERCICIO</p>	 <p>4. Ejercicios Metodológicos PRIMER EJERCICIO</p>	 <p>5. Ejercicios Metodológicos PRIMER EJERCICIO</p>	 <p>4. Ejercicios Metodológicos PRIMER EJERCICIO</p>

PASE DE CUADRADO A DOS

Trabajo de pase, recepción, desplazamientos, salida de bloqueo.

Mínimo 8 jugadores.

Disposición en cuadrado.

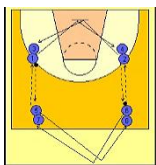
Las filas enfrentadas se pasan.

Las filas del mismo lado son a las que rotamos.

Pasamos y nos movemos, siempre hacemos un cambio de dirección acompañado de cambio de ritmo.

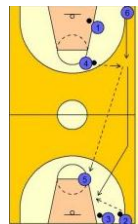
Vamos a por el balón no lo esperamos.

Recepción activa de balón. Pases rápidos y precisos, muñeca, dedos.



Variantes: Pases largos, cortos, picados, tras bote, béisbol después de pasar vamos a una posición determinada nos sentamos nos levantamos y cambiamos de fila. Al cambiar de fila ponemos o recibimos un bloqueo.

SEGUNDO EJERCICIO Comenzaremos efectuando un pase desde el campo propio al compañero situado en el campo contrario en el codo de tiro libre, esprintaremos hacia el aro, para recibir el balón desde la esquina, y finalizar la



acción con una entrada a canasta (podemos variar el tipo: aro pasado, pérdida de paso, etc...). Cuando el jugador de la esquina da el pase, inicia su movimiento,

Cubo de pases.

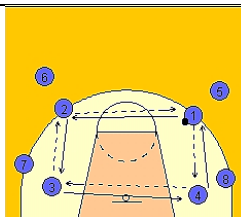
Pasar e irse al lado contrario.

Para este ejercicio se necesitarán, al menos, 8

jugadores y un balón.

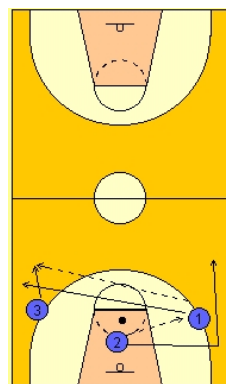
Podremos utilizar todo tipo de pases.

Aportado por **F. Morales "Chencho"**.



SEGUNDO EJERCICIO

Trenza de pases.



Por tríos.

Pasar, cambiar el ritmo y correr por detrás del receptor. El desplazamiento será siempre en "diagonal", nunca semicircular. Para que esto pueda ser así, el receptor,

antes de pasar, se desplazará hacia el nuevo receptor.

Rotación

Puede ser de ida y vuelta o poniendo parejas en ambas canastas. En este último caso, cuando llegue una pareja, sale la siguiente.

Variantes

Se puede terminar en bandeja, tiro, tiro tras parada, y tiros desde diferentes

MARCHARSE

Pases por toda la cancha sin botar con dos defensores uno colocado en el centro del campo y el otro en la línea de tiro libre.

Los atacantes se van pasando el balón sin botar y sin hacer pasos por todo el campo. Los defensores deben intentar robar el balón sin desplazarse grandes distancias.

Variantes.

Se puede acabar en entrada, tiro.

Dar el menor número de pases posibles.

Aportado por **F. Morales "Chencho"**

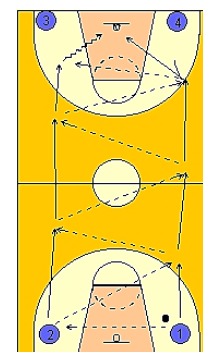
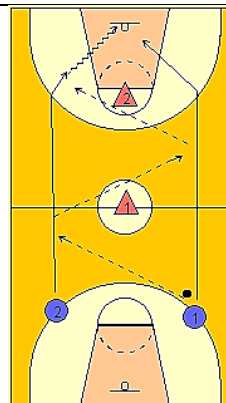
SEGUNDO EJERCICIO

Dividir a los jugadores por parejas, procurando que sus actitudes físicas sean parecidas.

Rotación

Puede ser de ida y vuelta o poniendo parejas en ambas canastas. En este último caso, cuando llegue una pareja, sale la siguiente.

Variantes



Rueda de pases con dos balones.

Los jugadores se colocan tal como

están en el

diagrama. Dos jugadores

consecutivos tienen cada uno un balón.

El jugador con balón se lo pasa al situado dos lugares más a su izquierda o derecha, según el sentido que le demos al ejercicio.

Consignas:

- Gran rapidez en la recepción y en el pase del balón.

Variantes:

Se puede variar el tipo de bote: picado, de pecho, bombeado; así como la dirección de los pases.

Aportado por **F. Morales "Chencho"**

SEGUNDO EJERCICIO

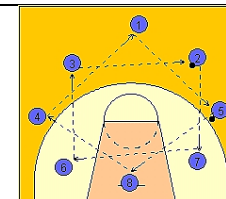
Rueda de pases con 4 postes repetidores.

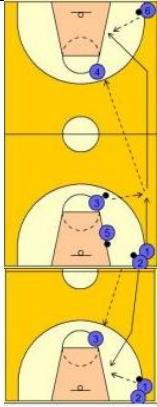
Cada jugador realizará un recorrido completo, tirando en ambas canastas.

El primer pase, después de canasta, debe ser rápido y preciso.

Variantes

El jugador puede entrar, tirar desde





recibiendo el balón del codo de tiro libre para posteriormente efectuar un pase largo al codo de tiro libre del aro contrario, y recibir el balón desde la esquina para finalizar. Como vemos en los gráficos es una rueda continua.

La rotación tras realizar la entrada a canasta es la siguiente. El receptor del codo de tiro libre efectuará el pase al jugador que sale desde la esquina hacia el lado contrario. Una vez realizado este pase, irá a recoger el rebote del jugador que ha entrado a canasta, por lo que el jugador que ha entrado a canasta se olvida del balón, y reemplazará su posición en el codo de tiro libre

JUEGO: DIEZ PASES

Se divide el grupo en dos equipos hay que intentar dar 10 pases seguidos sin que nos roben el balón o lo corte el equipo contrario. Si nos cortasen el balón el equipo defensor pasaría a atacar y a contar desde el principio

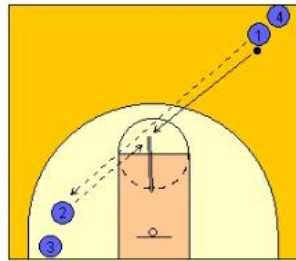
5. PARTIDO DE BALONCESTO

posiciones.

Se puede empezar tras coger el rebote o saque de fondo.

Aportado por F. Morales "Chencho"

TERCER EJERCICIO



PASAR Y CORTAR

Se hacen dos filas: una arriba en medio campo y la otra abajo en línea de fondo en lado contrario.

Balones arriba.

Se pasa abajo y se corta para poder recibir línea de tiro libre y tirar. El tiro debe ser rápido según se reciba el balón.

El tiro se puede realizar en distintas partes del campo.

Si tenemos muchos jugadores se puede hacer en dos canastas siendo los jugadores que dan el último pase los que se irían a la fila de medio campo de la otra cancha.

Aportado por F. Morales "Chencho"

4. PARTIDO DE BALONCESTO

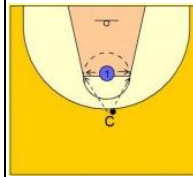
Observando que realicen los diferentes pases que se ha trabajado, y diferentes movimientos como pasa y corta.

Se puede terminar en bandeja, tiro, tiro tras parada, y tiros desde diferentes posiciones.

Aportado por F. Morales "Chencho"

TERCER EJERCICIO

Ejercicio simple en el que los únicos



objetivos que vamos a plantear al jugador es la realización de un determinado pase, con su técnica correspondiente, y el trabajo de desplazamiento lateral

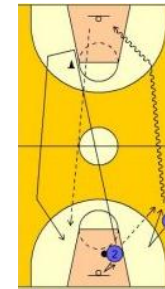
CUARTO EJERCICIO

PASE DE BEISBOL, RECEPCIÓN, Y FINALIZACIÓN

Excelente trabajo para realizar en los primeros compases de los entrenamientos.

Ejercicio en el que podremos incluir varios detalles técnicos que enriquezcan el

ejercicio, y no se limite sólo a realizar una penetración con bote, y un pase de beisbol.



6. PARTIDO DE BALONCESTO

Observando que realicen los diferentes pases que se ha trabajado.

diferentes posiciones, parar y tirar,...

Rotaciones

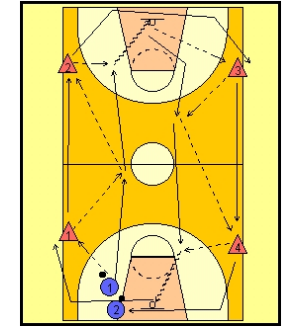
El jugador que realiza el ejercicio pasa al primer poste repetidor.

El primer poste al segundo, éste al tercero, el tercero al cuarto y este último pasa a la fila.

Aportado por F. Morales "Chencho"


JUEGO: BALÓN TORRE

Hacemos dos equipos, sería igual que jugando un partido de baloncesto pero con unas pequeñas normas. No vale botar, tenemos que avanzar pasando, y en vez de meter canasta tenemos que pasar a un compañero en una zona delimitada por nosotros, los defensores no pueden tocar a los atacantes.

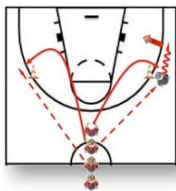


6. PARTIDO DE BALONCESTO

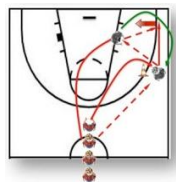
Observando que realicen correctamente los diferentes tipos de pases

FUNDAMENTO TECNICO: LANZAMIENTOS				EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS
OBJETIVO	IDEA DE LA ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICO
Mejorar la destreza del lanzamiento, coordinando el movimiento de brazos y piernas para desarrollar la solvencia de asegurar las canastas	Que los estudiantes conozcan, que los lanzamientos a la canasta necesitan de un proceso para poder ejecutarlo	<p>Juego: "aire, fuego y tierra": correr por todo el espacio y cuando el profesor diga "aire" saltar, "fuego" colocarse en decúbito supino y si dice "tierra" en posición de decúbito prono</p> <p>Simular el gesto técnico de lanzamiento a canasta sin balón tras previa explicación del profesor.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Igual con balón sin soltarlo. ○ Igual soltándolo pero sin lanzar a canasta. ○ Igual lanzando a canasta desde una distancia cercana que se irá aumentando progresivamente. ○ Colocados dos aros a la derecha de la canasta de tal modo que representen los pasos de entrada a canasta. los alumnos deberán realizar la entrada a canasta realizando los apoyos en cada uno de los aros: <p>Sin balón simulando el gesto técnico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Con balón sin botar ▪ Con balón botando. <p>Por parejas con un balón desde la línea de tiros libres, lanzar a canasta en suspensión situándose el otro compañero en frente con los brazos extendidos hacia arriba sin despegar los pies del suelo para obstaculizar el lanzamiento del compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Igual, pero el que obstaculiza puede saltar ○ Igual pero entrando a canasta por la izquierda <p>Dividida la clase en dos grupos con un balón por grupo, colocados a 10 metros de una canasta salir botando el balón y lanzar a canasta. Regresar y entregar el balón mediante un pase picado. Cada canasta conseguida valdrá un punto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Imaginamos que estamos en una cama elástica y damos un balón a cada alumno. El juego consiste en que deben encestar el máximo número de balones en la canasta sin dejar de saltar. Lo hacemos por grupos. <p>Juego Recreativo: Sentados en círculo, ratón y el gato con balones</p>	<p>PARA MEJORAR LOS LANZAMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ambientarse o acostumbrase a que los lanzamientos para ejecutarlos tienen una mecánica de entrenamiento. ○ Coordinar los movimientos de brazos y piernas para realizar un Lanzamiento Coordinar los movimientos de brazos y piernas para realizar cualquier lanzamiento: Bandeja alta o bandeja baja 	 <p>EVALUACIÓN</p> <p>Lanza el balón en dirección al cuadro del tablero.</p> <p>Realiza el golpe de la muñeca al momento de soltar el balón</p> <p>Agarra correctamente el balón, en forma de T</p> <p>Estira completamente el brazo</p> <p>Realiza lanzamientos en suspensión</p> <p>Realiza lanzamientos de tres puntos.</p>

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1. Explicar el tema a trabajar Mejorar la técnica del pase.</p> <p>2. Calentamiento Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera suave por 5 minutos ➤ Movimientos articulares de miembros inferiores a superior. <p>Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esquiben alto y bajo ➤ Desplazamientos ➤ Dos-Dos desplazamientos ➤ Desplazamientos de espalda. ➤ Puntas de Pie ➤ Carrera de velocidad <p>3. Ejercicios de Estiramiento</p> <p>Extensión en las piernas, cintura, torso, brazos, muñecas, y cabeza</p> <p>4. Ejercicios Metodológicos</p> <div data-bbox="91 932 277 1134"> </div> <p>Una fila, primer jugador sin balón. Rodea el cono y recibe para tirar. El jugador que pasa el balón juega para recibir y tirar...</p> <div data-bbox="91 1161 277 1364"> </div> <p>Igual ejercicio anterior, variando las posiciones de tiro modificando el emplazamiento de los conos.</p>	<p>1. Explicar el tema a trabajar Mejorar la técnica del pase.</p> <p>2. Calentamiento Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera suave por 5 minutos ➤ Movimientos articulares de miembros inferiores a superior. <p>Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esquiben alto y bajo ➤ Desplazamientos ➤ Dos-Dos desplazamientos ➤ Desplazamientos de espalda. ➤ Puntas de Pie ➤ Carrera de velocidad <p>3. Ejercicios de Estiramiento</p> <p>Extensión en las piernas, cintura, torso, brazos, muñecas, y cabeza</p> <p>4. Ejercicios Metodológicos</p> <div data-bbox="629 932 815 1134"> </div> <p>Jugador sale desde medio campo a toda velocidad, frena en 6,25 y sale con un cambio de mano, parar y tirar. Muy importante</p> <p>trabajar con detalle las paradas, no perder el equilibrio.</p> <div data-bbox="600 1257 757 1390"> </div> <p>Jugador con balón pasa al entrenador y juega para recibir en uno de los conos, tiro. Jugador sin balón va a por el</p>	<p>1. Explicar el tema a trabajar Mejorar la técnica del pase.</p> <p>2. Calentamiento Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera suave por 5 minutos ➤ Movimientos articulares de miembros inferiores a superior. <p>Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esquiben alto y bajo ➤ Desplazamientos ➤ Dos-Dos desplazamientos ➤ Desplazamientos de espalda. ➤ Puntas de Pie ➤ Carrera de velocidad <p>3. Ejercicios de Estiramiento</p> <p>Extensión en las piernas, cintura, torso, brazos, muñecas, y cabeza</p> <p>4. Ejercicios Metodológicos</p> <div data-bbox="1106 919 1272 1106"> </div> <p>Tiro después de corte, el jugador que pasa el balón corta por la "pintura" para recibir en posición interior y tirar.</p> <div data-bbox="1088 1219 1272 1390"> </div> <p>2C0. Bote lateral y pase mano-mano. Dividir y doblar balón. Jugador que tira recibe con las manos preparadas y equilibrado</p>	<p>1. Explicar el tema a trabajar Mejorar la técnica del pase.</p> <p>2. Calentamiento Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera suave por 5 minutos ➤ Movimientos articulares de miembros inferiores a superior. <p>Formados en Fila, avanzan y vuelven a lo ancho de la cancha realizando los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Esquiben alto y bajo ➤ Desplazamientos ➤ Dos-Dos desplazamientos ➤ Desplazamientos de espalda. ➤ Puntas de Pie ➤ Carrera de velocidad <p>3. Ejercicios de Estiramiento</p> <p>Extensión en las piernas, cintura, torso, brazos, muñecas, y cabeza</p> <p>4. Ejercicios Metodológicos</p> <div data-bbox="1621 916 1787 1059"> </div> <p>Trabajo de pie interior. Primero de la fila derecha sin balón juega para recibir lado contrario y tirar. Ejercicio en continuidad, el que pasa el balón juega para recibir y tirar.</p> <div data-bbox="1621 1241 1787 1410"> </div> <p>Rueda de dos tiros, rotación hacia la derecha.</p>



Igual ejercicio anterior, El jugador que recibe realiza una fintada de tiro y bote lateral y tiro. Muy importante no perder la flexión en la fintada de tiro



Jugador sin balón sale para rodear el cono y recibir del segundo jugador de la fila, jugador que pasa el balón gana posición

interior y juega un dentro-fuera con el exterior. Jugador interior después de jugar dentro-fuera sale para recibir y jugar lo mismo con el siguiente de la fila.



Competición por equipos, cinco balones por equipo. El jugador que anota coloca el balón en la caja del equipo contrario, si no

anota pasa el balón al jugador de la fila. Gana el primer equipo que se queda sin balones.

5. PARTIDO DE BALONCESTO

rebote y si el compañero no anotado mete canasta. Rotación en sentido agujas del reloj.



Doble tiro, jugador sin balón juega para recibir y primer tiro por tablero y después recepción

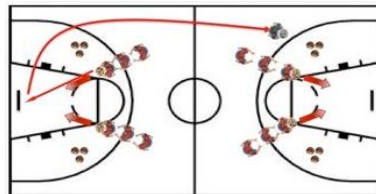
arriba y tiro directo.

Jugador lado derecho pasa el balón y coge el rebote.

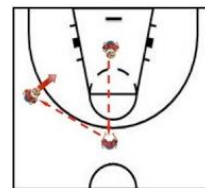


Jugador sin balón se mete dentro de la pintura y sale para recibir rodeando el cono y tirar. Los dos jugadores (tirador y pasador) van a por el rebote y juegan 1c1 interior si el tirador no anota.

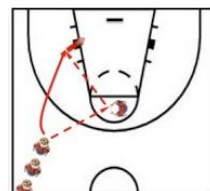
Misma idea que ejercicio del lunes,



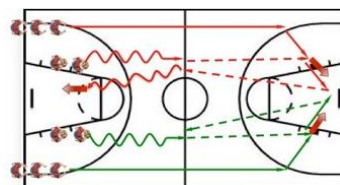
con cuatro balones por equipo. Jugador que anota coloca el balón en la caja del equipo que quiera. Gana el primero en quedarse sin balones.



Tiro por tríos: dos balones, uno tira, el otro pasa y otro coge el rebote. Tiro de 6,25.



El primero de la fila pasa al apoyo y juega sin balón para recibir el pase de vuelta y tiro por tablero.



Competición de tiro por equipos. Cada equipo dividido en dos filas, una con balón y la otra sin balón. Sale dos jugadores de cada equipo, el jugador con balón bota hasta medio campo y realiza un pase a dos manos, jugador lateral recibe y realiza un tiro de media distancia, si anota coge el balón y pase de "béisbol" al compañero de medio campo que recibe para ir a realizar un tiro dentro de la zona de 3" (pintura). Si anota salen dos compañeros más. Gana el equipo que anota más puntos en un tiempo determinado. 10 minutos



Dos filas, pasar y molestar el tiro.




2C0 hacia medio campo, jugador con balón juega para pasar y cortar con el apoyo, tiro. Jugador sin balón recibe del apoyo y juega parada y tiro.


Trabajamos tiro desde bote y tiro desde pase.


5. PARTIDO DE BALONCESTO

Haciendo énfasis en el correcto lanzamiento hacia la canasta, con técnica, fuerza, posición y efectividad

ACCIONES PARA COMBINAR EL DRIBLE – PASES - LANZAMIENTOS				EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS
OBJETIVO	IDEA DE LA ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICO
Mejorar la destreza de la posición básica, el drible, los pases y los lanzamientos, coordinando el movimiento de brazos y piernas para desarrollar trabajos en grupo y de conjunto.	Los estudiantes se den cuenta el juego del baloncesto es del grupo o del equipo y no es individual	<p>Juego de animación: Grupos de cuatro. Dos en un extremo del campo y los otros dos en el otro extremo. En el medio colocamos un banco. Sale uno y se desplaza hasta el otro extremo con dos pelotas, pasando por el banco y pasándosela al compañero, el cual hará lo mismo en sentido contrario</p> <p>Primero.-</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dos grupos, unos con pelotas y otros sin pelota. En dispersión, los alumnos se desplazan botando (drible) la pelota y tienen que evitar que se la quiten ○ Dos grupos, cada grupo con una pelota. Forman un corro (círculo) y tres se quedan dentro. Los que forman el corro (círculo) se pasan la pelota. Los del medio intentan cogerla y si lo consiguen se ponen en el corro (círculo). <p>Segundo.-</p> <p>Variación; se aumenta el número de alumnos que están en medio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A la señal, adopción de la postura básica ofensivo-defensiva. Caminando hacia atrás, pasan la pelota al compañero. Cuando llegan a canasta, tiran. Cada vez tira un alumno diferente. ○ Pases en desplazamiento hacia la canasta, donde habrá dos alumnos que evitarán el tiro y el avance de los atacantes. ○ Cuatro equipos (A, B, C, D). El equipo atacante intenta hacer canasta, el otro lo impide. <p>Juego Recreativo: La foto, todos sentados en el círculo de la pista, el profesor saca a un niño al centro y mira como están sentados sus compañeros. El profesor le tapa los ojos y cambia a dos niños de sitio, y el que se la queda tienen que adivinar quien a cambiado su sitio.</p>	<p>PARA MEJORAR EL DRIBLE – EL PASE – LANZAMIENTO EN EL INICIO DEL TRABAJO EN GRUPO Y EL JUEGO DE CONJUNTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La manera como el estudiante tiene que proteger el balón de sus adversarios utilizando correctamente el drible 2. Manera de ejecutar y dirigir correctamente un pase, que no existan equivocaciones 3. El inicio del juego utilizando la posición básica, el drible, los pases y los lanzamientos con el apoyo de compañeros y adversarios de conjunto o equipo 	 <p>EVALUACIÓN: Participa activamente en el juego Ejecuta correctamente los diferentes fundamentos técnicos.</p>

ACCIONES PARA APLICAR Y DESARROLLAR LAS DESTREZAS EN EL JUEGO				EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS
OBJETIVO	IDEA DE LA ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICO
Aplicar y desarrollar las destrezas del drible, pases y lanzamientos en forma correcta para mejorar el juego del baloncesto.	El desarrollo del juego del baloncesto le permite al estudiante aplicar y desarrollar las destrezas del drible, pases y lanzamientos	<p><i>Juego “la culebra”:</i> uno intenta tocar a los compañeros que se desplazan por el espacio, cuando un alumno es tocado se une por la mano al compañero, así hasta que se pillen a todos.</p> <p>Práctica de juego</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Competición de baloncesto:</i> la clase dividida en grupos de cuatro y la pista dividida en tres campos pequeños de baloncesto con dos canastas por campo, jugar al baloncesto durante el tiempo que indique el profesor. A la señal rotarán los equipos vencedores en el sentido de las agujas del reloj, mientras que los perdedores permanecerán en el mismo sitio. ○ <i>Reglas:</i> Reglamentación del baloncesto trabajada en sesiones anteriores. ○ Juego: Equipos de seis. Cinco hacen de bolos y uno lanza seis pelotas. ¿Quién tira más bolos? El “bolo” tocado por la pelota se deja caer. La pelota se lanzará rodando por el suelo. 	<p>PARA MEJORAR LAS DESTREZAS DEL DRIBLE, PASES Y LANZAMIENTOS EN EL DESARROLLO DEL JUEGO</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Que la base fundamental de los juegos de conjunto nos permite trabajar en equipo y aplicar correctamente las destrezas del drible, pases y lanzamientos ○ Esta etapa es de enseñanza y la debemos aprovechar al máximo, es el momento de ir corrigiendo errores ○ Debemos valorar la actividad física para el desarrollo de las destrezas, caso contrario no se podría participar del desarrollo de un juego ○ Debemos aprender aceptar la victoria y más aún la derrota ○ Hay que aprender a observar razonablemente las reglas, procedimientos y criterios del baloncesto. 	 

ACCIONES PARA APLICAR Y DESARROLLAR LAS DESTREZAS EN EL JUEGO				EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS
OBJETIVO	IDEA DE LA ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICO
Mejorar la práctica de las destrezas del drible, los pases y los lanzamientos, coordinando el movimiento de brazos y piernas para desarrollar el trabajo en equipo	Actividades para tratar de consolidar las destrezas del drible, pases y lanzamientos en el baloncesto	<p>Juego Recreativo: Saltar rocas; un alumno se la queda y va a pillar a otro compañero que tiene que ir esquivando a los compañeros que están sentados en el suelo, cuando está muy cansado salta a un compañero y éste pasa a pillar a al anterior perseguidor.</p> <p>Primero.-</p> <ul style="list-style-type: none"> Los diez pases. Formamos dos equipos, y se tiene que pasar el balón diez veces entre ellos sin perderlo y tirar al tablero, lo cual vale un punto para el equipo. <p>Segundo.-</p> <ul style="list-style-type: none"> La pelota capitana: Hacemos tres grupos, los colocamos en fila y a unos pasos de distancia de ellos, el capitán de cada equipo. A la señal, éste lanza la pelota al primero, que se la devuelve y se sienta. El capitán hace lo mismo con el segundo, que también se la devuelve y se sienta y así sucesivamente hasta llegar al último. Gana el equipo que antes termina. Se repite el juego hasta que los 8 del equipo sean capitanes. <p>Tercero</p> <ul style="list-style-type: none"> Competición: Formamos cuatro equipos, dos contra dos en la pista dividida y después los ganadores se juegan el primer y segundo puesto y los otros el tercer y cuarto puesto. <p>Estiramientos.</p>	<p>PARA TRATAR DE CONSOLIDAR LA ENSEÑANZA DEL DRIBLE – EL PASE Y LANZAMIENTO EL JUEGO EN EQUIPO</p> <ul style="list-style-type: none"> Todos debemos trabajar para el equipo, desplegando correctamente las destrezas que al momento nos toque aplicar Que todos debemos tener conocimiento para ocupar la función de capitán para quién dirigir el equipo dentro del terreno de juego. La aplicación de las destrezas del drible, pases y lanzamientos correctamente permiten el desarrollo deportivo de una institución o comunidad. Debemos ser solidarios con quien nos solicita ayuda para mejorar el desarrollo de las destrezas 	

ACCIONES PARA APLICAR Y DESARROLLAR LAS DESTREZAS EN EL JUEGO				EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS
OBJETIVO	IDEA DE LA ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICO
<p>Verificar a través de una prueba práctica, si las destrezas de los pases y los lanzamientos del baloncesto, los estudiantes las ejecutan adoptando la posición básica, coordinando los movimientos de brazos piernas</p>	<p>Conocer si los aprendizajes de las destrezas de los pases y los lanzamientos han sido positivos</p>	<p>Calentamiento: movilidad articular y estiramientos. Posición estática, colocación semicírculo. Lo dirige un alumno que se situará en el medio.</p> <p>Juego adaptado de 6 contra 6. en una parte de la pista, en la otra parte se tiene preparadas las pruebas...van viniendo uno por uno conforme llama el profesor. Antes de empezar se explican las pruebas a todos a la vez.</p> <p>Prueba práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse en zig-zag entre 7 conos separados a 1'5 metros botando el balón con las dos manos alternativamente. el alumno ha de ir y volver. • Realizar 3 tiros a canasta de forma estática desde 2'5 metros. • Tres entradas a canasta por la derecha. • Tres entradas a canasta por la izquierda. • Dar al profesor tres pases de pecho Y tres picados a una distancia de 5 metros. • Hacemos dos equipos y juegan en contra con todas las reglas vistas. <ul style="list-style-type: none"> • Comentario de la sesión 	<p>PARA MEJORAR EL DRIBLE – EL PASE – LANZAMIENTO A TRAVÉS DE UNA PRUEBA PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La prueba práctica nos va a permitir conocer hasta qué punto ha sido positiva las actividades que se han desarrollado a lo largo del proceso de esta Estrategia Metodológica para mejorar los pases y los lanzamientos. ○ Se conocerá si las destrezas de los pases y los lanzamientos se los realiza correctamente ○ Si sería necesaria una retroalimentación 	

j. BIBLIOGRAFÍA

- Añorve Añorve Gladis – Guzmán Marín Francisco. (2009). Instrumentos de Evaluación. Bogota.
- Barroso, A. P. (2012). ENTRENAMIENTO., TEST DE VALORACION DEL. Madrid.
- Bellón, R. (2010). PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO . Buenos Aires.
- Cartín, A. C. (2007). LAS FASES DEL PLAN ANUAL DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ciencias de la Educación . (1983). España.
- DIAZ, R. G. (2012). TACTICAS OFENSIVAS Y DEFENSIVAS DEL BALONCESTO. Buenos Aires.
- GARCIA, A. (2012). PERIODIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO". Buenos Aires.
- Garzón, J. A. (Domingo de Junio de 2014). Preguntas Yahoo. Recuperado el 2012, de [jesusebonetd: www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)
- HARRE, D. (2010). TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Buenos Aires.
- Lopez, M. (2012). Baloncesto. Cali: Manizales.
- Matveev, L. (2008). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. España.
- Moreno, A. M. (2011). TIPOS DE TEST APLICADOS AL BALONCESTO. Madrid-España.
- OLIVERA BETRÁSN, J. (2010). 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. . España.
- PEYRÓ, R. (2001). Manual para escuelas de baloncesto. Madrid.
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (2009). Pedagogía del baloncesto. Valladolid.
- Ruiz, R. J. (2003). El Entrenamiento comportamental dentro del entrenamiento. Buenos Aires, Argentina.
- SANCHEZ, N. (2003). ETAPAS DE LA FORMACION DEPORTIVA. Caracas.
- TORRES, A, ARJONILLA, N. (2007). Apuntes de Fundamentos Individuales del curso de Técnico. Madrid.
- VERJOSHANSKI, I. V. (1999). Entrenamiento Deportivo. Barcelona.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO,
COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014.

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL GRADO DE
LICENCIADO MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTES

AUTOR:

Max Alejandro Tandazo Yunga

ASESOR:

Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.

**LOJA - ECUADOR
2013**

a. TEMA

LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014.

b. PROBLEMÁTICA

Las condiciones en que se llevan a cabo, las diferentes metodologías y presentación de los fundamentos técnicos-tácticos en el colegio “La Dolorosa”; propician, bajos niveles de interiorización del Baloncesto como deporte de conjunto, así como el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades y habilidades motoras; surgiendo la necesidad de analizar los procesos de enseñanza - aprendizaje en lo teórico, técnico y metodológico en la materia de cultura física y en los entrenamientos de los estudiantes de 14 y 15 años del colegio “La Dolorosa”.

- La falta de implementos deportivos para la práctica del Baloncesto.
- El poco interés por parte de los estudiantes.
- La desmotivación al momento de los entrenamientos

Los cambios en la eficacia de los movimientos y la sincronización de patrones evolutivos sucesivos simbolizan el progreso hacia la adquisición de patrones maduros. Así pues, cada vez es más evidente que el desarrollo de los fundamentos técnicos – tácticos es un proceso largo y complicado. El ritmo de progreso en el desarrollo motor viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas. Por lo tanto, hay que estudiar dichos procesos e influencias para explicar cómo se producen cambios observables en la preparación técnica-táctica.

El área de educación física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas y coordinativas que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos en general, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como fundamentos técnicos de un deporte y a asumir actitudes, valores y normas con referencia a la disciplina deportiva y a la responsabilidad del estudiante.

La enseñanza de la educación física deportiva como tal, tiene como finalidad mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, así como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos al desarrollo del estudiante.

Con este trabajo, se pretende sugerir al docente y entrenador tenga los conocimientos actualizados de los fundamentos básicos del baloncesto, para llevar a cabo actividades propias de educación física de la mejor manera posible, y así poder mejorar sus destrezas de acuerdo al entrenamiento para los estudiantes del establecimiento.

La aplicación de una correcta planificación ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a conocer su propio cuerpo, sus posibilidades y a dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del entrenamiento deportivo como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

Para la correcta aplicación del programa, es necesario que el docente y entrenador de la selección, tenga un conocimiento básico de las características y el desarrollo evolutivo del joven, ya que en algunos casos estos saberes no están del todo asegurados; pues cada ente tiene sus propias cualidades y necesidades que deben de ser atendidas y satisfechas en su momento para obtener el desarrollo armónico integral (cuerpo -mente.)

La educación a través del cuerpo y del entrenamiento deportivo no solo colabora en los fundamentos técnicos-tácticos, sino que implica además de aspectos perceptivos, afectivos y cognoscitivos. La educación física debe tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad raza u otros criterios de discriminación.

La guía metodológica que se utiliza para las clases y los entrenamientos deportivos dentro de este nivel, se conceptualiza en dos grandes rasgos que son las: habilidades motrices (agilidad, equilibrio y coordinación) y las capacidades físicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia), y por ende se deben realizar actividades encaminadas a reforzar dichas habilidades y capacidades; y en caso contrario se estaría cometiendo una negligencia u omisión; o por el desconocimiento del programa curricular.

La educación física y en este caso el entrenamiento deportivo contribuye al desarrollo armónico de los estudiantes mediante la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo, y propician el descubrimiento y el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos-tácticos del Baloncesto.

Los métodos y las formas organizativas se caracterizan por ser tradicionales, y no permiten una participación activa de los deportistas en las actividades, situación que no favorece la relación con el aprendizaje desarrollador como necesidad de estos.

Es evidente que a partir de estos resultados los estudiantes al transitar por el proceso de las clases y entrenamiento deportivo requieren de una orientación precisa en su modelo de enseñanza que les permita lograr un desarrollo de sus capacidades, intereses y disposiciones de acuerdo a sus necesidades de aprendizaje.

El estudio del aprendizaje y enseñanza configura un área de conocimiento básica para el ejercicio docente de la educación física y entrenamiento deportivo con los jóvenes. El desarrollo de los fundamentos técnicos – tácticos es el conjunto de cambios que se producen en las habilidades y destrezas de cada individuo durante toda la vida deportiva. Surge a partir de tres procesos: maduración, crecimiento y aprendizaje; este último es el que más interesa desde el punto de vista de la educación física y el deporte y se manifiesta a través de la práctica. La adquisición de patrones motores y habilidades motrices permite una mayor agilidad.

Esto permite plantear la interrogante que si la falta de una correcta planificación impide el desarrollo de los fundamentos técnicos – tácticos del Baloncesto en los estudiantes del Colegio “La Dolorosa”, de la sección matutina en el periodo 2014.

c. JUSTIFICACIÓN

La comprensión de parte de los técnicos y especialistas de la problemática hoy tratada partirá de los planteamientos hechos en las clases de educación física, y por estudiosos del quehacer del mundo del entrenamiento deportivo, específicamente en las canchas del deporte más dinámico y creativo con el fin de hacerla más comprensiva y a su vez más eficiente y certera, partiendo del tratamiento de las diferentes tendencias por las que ha transitado dicha problemática. Con esta investigación se tratara de llevar la experiencia de un tipo de entrenamiento personalizado al deporte objeto de estudio y que generara diversas líneas de investigación partiendo de que, la interpretación realizada por cada entrenador o docente sin dudas proporcionara nuevos conceptos desde lo pedagógico, lo práctico y por tanto desde el propio deporte.

En general las acciones técnico-tácticas se realizan en condiciones estándar, mientras en las competencias, los deportistas deben tomar por sí mismos las decisiones rápidas en varias situaciones, que siempre son diferentes. En entrenamiento, el volumen, la intensidad y la complejidad específica del esfuerzo no son debidamente aplicados. La mayoría de los esfuerzos se realizan a un paso inferior que en el juego, lo que impide la adaptación del organismo a las necesidades de la especialidad.

Uno de los primeros autores que junto a un colectivo nos recrea la idea y su implicación dentro del proceso y desarrollo de las habilidades y capacidades es Lanier tratando los Fundamentos de la teoría y metodología del Entrenamiento Deportivo (2009) y consideran que, "..Las actividades de la preparación deportiva tienen que adaptarse a las características psicofuncionales individuales de cada deportista..."

"... la individualidad del trabajo en el entrenamiento se logra con el ajuste y dosificación individual de la carga".

"..Las cargas físicas de entrenamiento iguales recibidas por los deportistas tienen diferente repercusión biológica, lo que para uno fue una carga biológica media, para otros puede ser mínima, máxima o límite".

"..El entrenamiento es real, en la medida que sea individual. Sin planificación individual no existe éxito colectivo. La planificación colectiva conduce a errores colectivos".

Es importante que toda persona y de manera especial los niños y jóvenes que quieran practicar el baloncesto tengan el conocimiento básico del deporte, para la proyección

futura como deportista. Considerando que en el proceso de entrenamiento no se ha tomado en cuenta suficientemente el hecho de que entre el contenido de instrucción y las necesidades de entrenamiento, no existe una estrecha concordancia, se impone un mejoramiento de la preparación en el sentido de acercarlo más al específico de competencia.

En la actualidad, los diferentes campos ocupacionales del país, exigen de una amplia formación, adiestramiento y permanente capacitación, acorde a los avances de la ciencia y la tecnología, fortaleciendo sus capacidades técnicas para que los conocimientos sean aplicados de manera humanitaria y científica, creando la necesidad de la inserción del docente de cultura física, en el logro de mejorar las condiciones deportivas de los estudiantes.

Socialmente se justifica porque la población está involucrada dentro de esta investigación especialmente en los alumnos de 14 y 15 años del colegio “La Dolorosa”, los mismos que ayudara a desarrollar la técnica y la táctica en los estudiantes y por ende mejorar los fundamentos de este deporte.

Institucionalmente la investigación se justifica porque las conclusiones a las que se llega ayudaran a la forma de trabajar a través de una correcta planificación para mejorar la técnica y táctica del baloncesto.

Por lo que cuento con la seguridad, que al presente trabajo se lo desarrollará, en consideración a algunas razones como: Conocer de forma concreta que ejercicios ayudaran a mejorar los fundamentos técnicos – tácticos del Baloncesto. Que los conocimientos que adquiere el entrenador y docente, le permita obtener para cada uno de sus deportistas una estrategia para elevar el rendimiento deportivo tanto individual como colectivo. Conocer y analizar los nuevos métodos, técnicas, procedimientos, como los recursos pedagógicos, metodológicos y didácticos, que emplea el docente y entrenador. La práctica y fortificación de valores tanto en deportistas como entrenador, y autoridades.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

- Determinar si la correcta planificación mejora el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos en los estudiantes del colegio la Dolorosa de la sección matutina en el periodo 2014.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Conocer sobre la planificación del baloncesto y los fundamentos técnicos – tácticos.
- Diagnosticar a los estudiantes conocen sobre los fundamentos técnicos-tácticos que permita planificar el baloncesto.
- Desarrollar un plan metodológico que permita mejorar los fundamentos técnicos-tácticos.
- Ejecutar el plan metodológico para los fundamentos técnicos – tácticos del baloncesto.
- Evaluar el plan metodológico aplicado en los estudiantes del colegio.
- Valorar los resultados obtenidos de los test aplicados en los estudiantes del colegio.

e. MARCO TEÓRICO

PLANIFICACIÓN

Los **esfuerzos** que se realizan a fin de **cumplir objetivos y hacer realidad diversos propósitos** se enmarcan dentro de una **planificación**. Este proceso exige **respetar una serie de pasos** que se fijan en un primer momento, para lo cual aquellos que elaboran una planificación emplean diferentes herramientas y expresiones.

La planificación supone trabajar en una misma línea desde el comienzo de un proyecto, ya que se requieren múltiples acciones cuando se organiza cada uno de los proyectos. Su primer paso, dicen los expertos, es trazar el plan que luego será concretado.

En otras palabras, la planificación es un método que permite ejecutar planes de forma directa, los cuales serán realizados y supervisados en función del **planeamiento**

Más que un trámite administrativo la planificación de clases que se debe cumplir cada inicio de año, puede ser una oportunidad de reflexión sobre la propia práctica: reconocer lo que ha funcionado bien y proponerse mejorar lo malo, incorporar nuevos conocimientos adquiridos en alguna lectura de vacaciones o algún curso de perfeccionamiento; proyectar algunas innovaciones que queramos hacer, incursionar en actividades interdisciplinarias o aventurarse en un trabajo colaborativo con profesores de otras localidades. Así, más que un gasto de tiempo, planificar es en realidad una buena inversión.

A continuación revisamos algunos de los principales elementos que hay que tener en cuenta al realizar una buena planificación. Podemos partir definiendo una planificación como "la organización de los diferentes elementos que configuran el proceso de enseñanza y aprendizaje basada en la coherencia metodológica, orientada a guiar la práctica educativa de manera directa durante un período de tiempo limitado".

En esas decisiones inciden tanto las concepciones teóricas, más o menos explícitas, sobre el aprendizaje, el contenido a enseñar y la experiencia que ha adquirido el docente.

Con todos estos elementos quien planifica debe responder al menos cuatro preguntas básicas, según la visión del currículum de Ralph Tyler.

- ¿Qué aprendizaje se quiere que los alumnos logren? (objetivos).

- ¿Mediante qué situaciones de aprendizaje podrá lograrse dichos aprendizajes? (actividades).
- ¿Qué recursos se utilizará para ello? (recursos didácticos).
- ¿Cómo evaluaré si efectivamente los alumnos han aprendido dichos objetivos? (evaluación).

Existen formas muy diferentes de organizar estos cuatro aspectos según el peso y prioridad que se le asigne a cada uno de ellos. Se suele partir planificando definiendo los objetivos de aprendizaje, pues permiten concretizar la intencionalidad o finalidad del acto educativo y en esa medida supeditan los demás elementos como medios para esos fines.

Existen distintas maneras de entender los objetivos, de formularlos y secuenciarlos. El educador norteamericano Benjamín Bloom propone ordenar los objetivos de aprendizaje siguiendo una taxonomía que los jerarquiza de menor a mayor complejidad y nivel de abstracción. Este autor revisó y organizó un amplio espectro de aprendizajes reuniéndolos en tres dominios: el cognitivo, afectivo y el psicomotor. Al aplicar dichos niveles taxonómicos a nuestros objetivos, por ejemplo, revisando y comparando los verbos utilizados en la redacción de nuestro objetivo, podremos organizarlos de un modo lógico y coherente.

Por otra parte, Robert Gagné, basándose en la teoría del procesamiento de la información, nos entrega un marco de referencia para organizar una planificación. Se trata de relacionar las etapas, los dominios (o formas específicas de resultados del aprendizaje) y las condiciones del aprendizaje. Mager entrega una de las perspectivas más completas con relación a cómo redactar los objetivos.

Un objetivo educativo debe incluir cuatro elementos: audiencia (quién), conducta o desempeño (qué), la condición (cómo) y el grado o rango (cuánto). Al definir las actividades de la planificación buscamos generar las condiciones que hagan posible el aprendizaje de los objetivos de la planificación. Y aunque no hay una sola manera de secuenciar las actividades existe consenso en que es fundamental considerar una etapa inicial de diagnóstico, nivelación y actualización de las conductas de entrada de los alumnos; ello porque los conocimientos previos son un prerrequisito para que se logren nuevos y significativos aprendizajes para los alumnos. Otras etapas de las actividades

son la adquisición de los nuevos conocimientos, su aplicación y finalmente su evaluación.

Dos formas alternativas para planificar, evaluar y organizar los contenidos de enseñanza son las desarrolladas por Novak y Growin (2): Los mapas conceptuales y el diagrama UVE. Los primeros ayudan a estudiantes y educadores a captar el significado de los materiales que se van a aprender. El diagrama UVE en tanto, es un método para ayudar a estudiantes y educadores a profundizar en la estructura y el significado del conocimiento que tratan de entender. Ambas técnicas didácticas son de gran utilidad tanto para la representación del contenido a enseñar, como para evaluar las conductas de entrada de los alumnos y lo que se ha aprendido después de terminado el proceso de enseñanza.

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO



Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.

Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el juego colectivo y también van a derivar el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos.

Estas cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de benjamín, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos en las siguientes categorías. Son los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores, si esto lo aprenden, lo practican y lo aplican en su juego, el resto de aspectos baloncestísticos irán rodados, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarles excesivo tiempo porque la base estaría establecida.

Vamos a pasar a explicar cada uno de estos cuatro elementos para entenderlos con mayor claridad.

- **Pase:** Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de

pases: Pase de pecho (que es el más habitual), pase picado, pase de béisbol (por encima de la cabeza) y todos aquellos que podamos imaginar.

- **Tiro a canasta:** Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador. Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador. Los tipos de tiro existentes son; en suspensión; tiro libre; tiro en forma de gancho y mate.
- **Bote:** Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. Existe el bote de control; de protección y en velocidad.
- **Defensa:** La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta. Cuando defendemos no podemos tocar en exceso al contrario, debemos respetar su espacio porque sino nos pitarán falta. La posición defensiva es entre el aro y el jugador. Salvo excepciones siempre se defenderá dando la espalda a la canasta. Los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro. Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá metido pocas canastas. Los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el “Reglamento de Básquetbol”. Estos fundamentos son los siguientes:

- ❖ Posición básica (defensiva).
- ❖ Desplazamientos sin balón (pivoteo).
- ❖ Pases y recepción
- ❖ Drible
- ❖ Lanzamiento con una mano.
- ❖ Doble paso y lanzamiento

POSICION BÁSICA Y DEZPLAZAMIENTOS

POSICIÓN BÁSICA (defensiva)



Se refiere a aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad en cualquier dirección y sentido, sin cruzar los pies en ningún momento.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LA POSICIÓN BÁSICA

Estudios realizados por Slater Hammill, dan a conocer que la posición más adecuada para el basquetbolista es la siguiente:

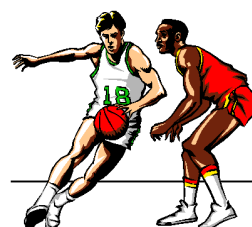
- ❖ Los pies paralelos separados aproximadamente al ancho de los hombros» El peso del cuerpo distribuido por igual sobre ambas piernas y a su vez el peso de cada pierna repartida equitativamente entre el talón y la planta de cada pie.
- ❖ Las rodillas se flexionan a un ángulo aproximado entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos.
- ❖ Los brazos semiflexionados y separados "una cuarta", aproximadamente, de los costados.
- ❖ Mantener una visión, es decir, tratar de observar todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios, además de la trayectoria del balón.

DESPLAZAMIENTO (Ofensivo)

En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego).

Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

- ❖ Carrera.
- ❖ Saltos.
- ❖ Giros o pivotea.
- ❖ Paradas.
- ❖ Amagos o fintas.



Combinando estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el drible, lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva. Ahora veremos cada uno de ellos:

➤ **CARRERA**

Es la forma principal de desplazamiento en el juego. Durante la misma suceden arrancadas y paradas con variedad de velocidad y dirección.

➤ **SALTOS**

Ocurren con mucha frecuencia; son dos tipos: con una pierna y con dos piernas.

➤ **SALTO CON UNA PIERNA**

Se ejecuta generalmente en movimiento, saltando hacia arriba y adelante, con apoyo de una sola pierna; se aterriza o se cae con ambas piernas. Dicha caída es la continuación de la inercia de la carrera.

➤ **SALTO CON DOS PIERNAS**

Generalmente se realiza hacia arriba y con apoyo de ambas piernas, al igual que la caída. Tomaremos como ejemplo un rebote defensivo.

GIROS O PIVOTEO

Son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones.

Llamamos pie de pivote al que se mantiene en contacto fijo con el suelo; sólo se puede despegar después de pasar el balón, driblar o lanzar. Se puede pivotear con cualquier pie, si se cae al suelo con ambos pies simultáneamente (después de tomar o recibir el balón); pero si cae a "doble ritmo", es decir, primero un pie y luego el otro, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha.



PARADAS

Son utilizadas para demarcarse, cambiar de dirección, para tomar un pase, fintear al contrario, etc. Se realiza de dos maneras:

- **A doble ritmo:** El jugador, durante la carrera, recibe el balón en suspensión, cae sobre una pierna, luego la otra, con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque.

- **A pies juntos:** Durante la carrera, el jugador toma el balón en suspensión y cae sobre los dos pies a la vez, para frenar la inercia de la carrera; la caída frenada será sobre la punta de los pies, con las rodillas semiflexionadas y ligeramente adelantadas.

AMAGOS O FINTAS

- Con desplazamientos.
- Arrancadas explosivas.
- Variación y cambios de velocidad.
- Con pivote.



AMAGOS CON BALÓN

- Con pivote.
- Con pase.
- Con drible.
- Con lanzamiento.

Las fintas o amagos están compuestas por dos momentos: momento de amago y momento de acción. Ejemplo:

- Amago de tiro y pase.
- Amago, tiro y drible (penetración).
- Amago de drible y tiro.
- Amago de carrera hacia un lado y cambio de dirección.
- Amago de trote y arrancar explosivamente.

RECEPCIÓN

Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.

TÉCNICAS DE LA RECEPCIÓN

- Brazos semiexpandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.
- Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).



- En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar.

PASES

Consiste en impulsar el balón, con una o dos manos, hacia otro compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo; el "balón llega más rápido que cualquier jugador". En el vuelo de la pelota al ser pasada, influyen tres aspectos: velocidad del pase, altura del pase y resistencia del aire.

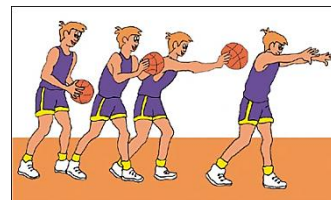


TIPOS DE PASES

Los jugadores deben acostumbrarse a realizar varios tipos de pases, a manera de engañar al contrario. Entre ellos describimos los más usuales:

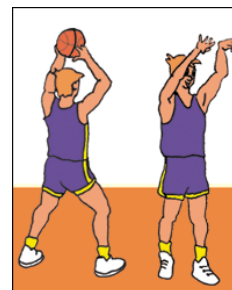
PASE DE PECHO

Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor



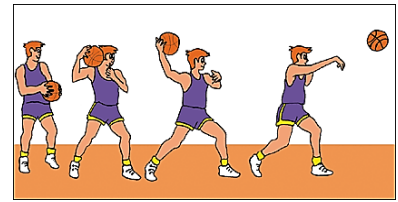
PASE CON DOS MANOS SOBRE LA CABEZA

Se utiliza para distancias oscilantes entre 3 y 6 metros; generalmente lo emplean los jugadores altos para pasar al pivote. La posición de piernas, manos y dedos sobre el balón, es igual al pase de pecho, pero no se lleva hacia el pecho, sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.



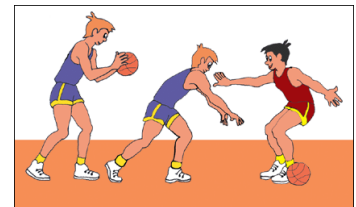
PASES CON UNA MANO (Béisbol)

Son pases largos que oscilan entre 6 y 12 metros. Hay ocasiones de cesta a cesta (casi 24 metros), siendo más usual el de béisbol. El pase de béisbol es frecuentemente usado para iniciar un ataque rápido. El balón no se coloca al pecho



sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

Existe una variedad para estos pases. El llamado **pase de pique** consiste en la misma técnica de cualquiera de los pases anteriormente explicados, pero contra el suelo y en dirección del receptor. Estos pases de pique se realizarán cerca de los pies del receptor, es decir, muy cerca de los pica del receptor y con fuerza. Se emplean mucho contra equipos de jugadores altos y de poca rapidez."



RECOMENDACIONES DEL PASE Y RECEPCIÓN

- Generalmente el pase llega al receptor, entre la cadera y los hombros.
- Se debe tener un buen criterio del pase, que indique precisión, velocidad, tipo de pase, oportunidad del mismo; todo esto lo da la práctica constante e intensa.
- Asegurar el balón antes de pasarlo.
- Mantener una visión periférica, abarcando compañeros, contrarios, cancha y pelota.
- Aprender a pasar engañando al contrario, "finteándolo"; utilizar diferentes fintas y pases.
- Cuando pasen el balón a un compañero que corre, debe ser dirigido delante de dicho compañero, dependiendo de la velocidad que éste traiga, para que no se altere dicha velocidad.
- Cuando reciban el pase, búsquenlo adelante, de modo que no den chance a posibles intercepciones del contrario.
- No se desesperen en pasar el balón; la pérdida del balón por malos pases ocasiona una baja moral del equipo y por lo general dan posibilidad de cesta al contrario, restando los dos puntos que pudimos anotar.

DRIBLE

Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón ^ Consiste en botar el balón contra el suelo de la cancha, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera; siempre se impulsará con la mano (yemas de los dedos), con flexión y extensión de muñeca, codo y dedos/ Aunque la altura del drible, al igual que la velocidad, varía de acuerdo con la situación del partido o acción a realizar, la técnica utilizada siempre es la misma en todos los casos.



TÉCNICAS DEL DRIBLE

- Se coloca la mano en la parte superior de la pelota, "las yemas" de los dedos —será la única parte que debe tocarla—, es decir, la mano queda en forma de "taza" o "plato llano".
- Luego se le imprime un movimiento de vaivén, sincronizado por parte de la extensión del codo, muñeca y dedos, en la acción de empujar el balón contra el suelo; esta acción se repite cuando el balón rebota del suelo y se dirige en su fase ascendente.
- El drible se ejecuta a la altura de la cadera (generalmente).
- Dependiendo de la velocidad del jugador que dribla, la pelota es "botada" contra el piso:
 - En línea vertical, con jugador estacionario.
 - En línea diagonal o inclinada hacia adelante con jugador corriendo hacia adelante.
- Apoyar equilibradamente los pies con rodillas semiflexionadas.
- Tratar de llevar una visión periférica de toda la cancha.
- El brazo de la mano que no se está usando en el drible cuelga libremente al costado, pero con ligera flexión a nivel de la cadera.



RECOMENDACIONES EN EL DRIBLE

- Las manos y dedos "acarician" el balón, no lo golpean.
- Para iniciarse en el aprendizaje del drible, se debe iniciar con la mano no preferida o no diestra.
- En juego se deben utilizar todos los tipos de drible y con ambas manos.

- No driblar cerca de las líneas laterales ni en las esquinas.
- El drible excesivo es negativo para el trabajo de equipo.
- Todo jugador debe saber ejecutarlo y con ambas manos.

TOMA APROPIADA DEL LANZAMIENTO CON UNA MANO

- Pequeño espacio entre la pelota y las palmas de las manos.
- La muñeca debe plegarse, mientras se tiene la pelota en la mano, antes de tirar desprendiéndose de ella.
- La pelota descansará en las "almohadillas" de los dedos para que la toma sea apropiada.
- Puntos de presión para una correcta toma; solamente las "almohadillas" de los dedos deberán tocar la pelota.

LANZAMIENTOS

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS LANZAMIENTOS

- Utilizar varios tipos de lanzamientos.
- Lanzar con la seguridad de encestar.
- Mientras más confianza mejor.
- No "forcen" el tiro; háganlo con estabilidad y equilibrio.
- Mientras más cerca del cesto, habrá más posibilidad de éxito.
- Tratar de lanzar lo más técnicamente posible.
- Quien tiene mejor visión del rebote es el lanzador, por tal razón, éste debe ir en busca de su rebote.
- Utilizar acertadamente el tablero, sobre todo por los lados.
- Concentrarse antes de lanzar
- Seleccionar el punto de mira y ser constante en él.
- No lancen apresuradamente; háganlo con tranquilidad y a su debida oportunidad.
- En los lanzamientos con una mano, utilicen el brazo libre como factor de equilibrio.
- El lanzamiento de tiro libre es de mucha importancia en el resultado de los partidos practíqueno.
- Lancen desde posiciones cómodas, con buena base de sustentación y equilibrio corporal.



- No toquen el balón con la palma de la mano, sino con las yemas de los dedos en el momento de lanzar.

DOBLE PASO A DOBLE SALTO

Se ejecuta realizando un doble salto hacia adelante, cayendo primero sobre el pie correspondiente a la mano de lanzamiento, y luego sobre el otro pie; con este último paso se hará un salto hacia arriba y ligeramente adelante, al igual que el lanzamiento en bandeja.



LANZAMIENTO DE BANDEJA

(Después del doble paso)

Es un lanzamiento que se realiza en movimientos y en distancias muy cercanas al aro. Se realiza con un pie apoyado en el suelo de la cancha, el cual da el impulso necesario para saltar lo más cercano posible al cesto; la otra pierna queda flexionada adelante. La mano de lanzamiento será la contraria a la pierna de impulso.



LANZAMIENTO EMPUJADO

Se utiliza cuando es necesaria fuerza extra para controlar la pelota después de recoger un rebote o un tiro debajo del cesto. **Nota:** Para tiros en bandejas es recomendable ayudarse con el tablero y la adecuada rotación de muñeca para que el balón tome el “piquete” necesario.

TÉCNICAS DEL DOBLE PASO

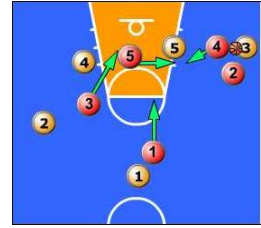
- Se toma el balón para el doble paso en el momento en que se va adelantando la pierna (derecha por el lado derecho y viceversa) para dar el primer paso o salto.
- La pelota se lleva al costado, lo más lejano posible del defensa. Se realiza el segundo paso con la otra pierna, la cual viene desde atrás; este paso debe ser un salto lo más cercano posible al aro o tablero.
- Si es necesario dar cierta rotación al balón (piquete), en el momento de soltarlo.



- Se debe utilizar adecuadamente el tablero.
- Tener claro el punto de mira

FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEL BALONCESTO

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



Los jugadores deben estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos.

LA POSICIÓN

Se fundamenta en el buen equilibrio del cuerpo, cuyo centro de gravedad debe estar a un nivel más bien bajo, distribuyéndose el peso por igual entre las dos piernas, pies apoyados sobre las plantas. Los pies van separados, con los talones en contacto suave con el piso, rodillas flexionadas y espalda recta.



Los brazos obstaculizan cualquier tiro o pase, una mano generalmente dirigida al atacante y la otra hacia la pelota (si está en posesión del contrario). Los brazos extendidos deben mantenerse en movimiento a fin de atraer la atención del adversario. El defensa debe enfocar su visión al espacio entre él y la pelota cuando el atacante no esté en posesión de la misma. En caso que el atacante domine el balón, el defensa debe concentrar su visión en el centro de gravedad del otro (a la altura de la cintura aproximadamente).

El juego de piernas defensivo y el equilibrio del cuerpo están estrechamente relacionados.

DEFENSA INDIVIDUAL

El marcaje individual es el punto central de una defensa. Existen ciertos principios fundamentales que debe emplear todo defensa. Estos son:

1. Lograr un buen equilibrio del cuerpo con brazos extendidos, rodillas flexionadas y cuerpo agachado con una ligera inclinación hacia delante; las manos deben estar en continuo movimiento a fin de desconcertar al adversario.



2. Emplear la voz como un fundamento técnico más; hablarse entre compañeros
3. Pasar rápidamente del ataque a la defensa.
4. Colocar la pelota sin pérdida de tiempo; mantener una actitud vigilante para interceptar pases.
5. Jugar la pelota directamente al hombre.
6. Acorrallar al regateador preferentemente en la esquina o en la línea lateral. Seguir al jugador suelto
7. Bloquear a los tiradores y zafarse de los bloqueos.
8. Definir el mareaje y tener sentido de anticipación ante las jugadas de los adversarios.
9. No delatar las intenciones y seguir todo el tiempo los movimientos del adversario.
10. Provocar pases por la línea de banda y obstruir los del centro.

Cuando el adversario se dispone a pasar, el jugador debe obstaculizarlo, abriendo los brazos y moviéndolos de arriba a abajo con las manos abiertas.

DEFENSA DE EQUIPO

La defensa de un equipo depende de factores tales como las condiciones individuales, el estado de la cancha, el estilo del preparador, la clase de ofensiva planteada, etc.

La defensa debe ser constante en contraposición a la gran cantidad de factores variables que presenta el ataque



Entrenamiento de Baloncesto

Elaboración de un proyecto deportivo.

Todo entrenador necesita crear un proyecto deportivo para su institución, es decir, tener claridad y orden en el planteamiento de los objetivos, desarrollando su trabajo dentro de un contexto en el cual todos saben qué es lo que se quiere lograr.

La elaboración de un proyecto abarca no solamente la faz deportiva sino también la faz social en donde se incluyen a todas las personas que conforman el grupo de Baloncesto, jugadores, padres, subcomisión, dirigentes.

Todos sabrán cómo piensa el entrenador, qué es lo que quiere lograr, cómo va a desarrollar su trabajo. No hay que ser pesimistas, ni tampoco prometer cosas que no vamos a poder

cumplir, simplemente, hay que ser realistas con las circunstancias del club, posibilidades de desarrollo, etc.

El proyecto deportivo surge del análisis de la situación:

Material humano que se tiene.

Elementos a disposición.

Infraestructura.

Circunstancias de institución.

Entrenamiento deportivo.

La Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo

En sus contenidos académicos y científicos, desde hace muchos años ha estado abordando en sus publicaciones un aspecto que relaciona los diferentes tipos de preparación deportiva, nos referimos a los aspectos fundamentales de la preparación del deportista. Este concepto ha tratado de abordar todos aquellos contenidos que debe recibir un deportista no sólo en su ciclo anual de preparación, sino también durante su vida deportiva.

Los aspectos de la preparación del deportista refieren los siguientes:

La preparación física (general y especial).

La preparación técnica.

La preparación táctica.

La preparación psicológica (moral y volitiva).

La preparación teórica (intelectual).

¿Qué medios tenemos para entrenar?

Los medios de entrenamiento son el conjunto de actividades que realizan los jugadores para alcanzar los objetivos previstos en la planificación. Los medios están formados, fundamentalmente, por los ejercicios físicos que se realizan en los entrenamientos y la competición. Podemos distinguir dos clases diferentes de medios de entrenamiento: medios específicos y medios básicos.

- **MEDIOS ESPECIFICOS**

Son aquellos que se desarrollan en un contexto semejante al de la competición.

Este tipo de cargas tiene una incidencia completa en todos los factores de rendimiento. Constituyen el mejor medio para incrementar el rendimiento de jugadores y equipos al estimular el sistema, en las mismas condiciones en que será requerido en la competición. Centrándolos en los factores físicos, el entrenamiento específico es, por sí mismo, el mejor estímulo para la mejora de las cualidades físicas específicas.

- MEDIOS BASICOS

Son todos aquellos que se desarrollan en condiciones ajenas a las propias de la competición. Tienen una orientación más definida que los medios específicos, puesto que inciden prioritariamente sobre algún factor concreto de rendimiento.

Si hacemos referencia a las cualidades físicas relacionadas a las cualidades físicas relacionadas con el baloncesto, que fundamentalmente son:

- Velocidad de reacción
- Capacidad de aceleración y velocidad gestual (cambios de ritmo, dirección, etc.)
- Fuerza explosiva, elástica explosiva y reflejo-elástico-explosivo
- Resistencia a la velocidad, a la fuerza explosiva y resistencia de media y larga duración ante esfuerzos intermitentes,

Parece que los estímulos específicos son insuficientes para garantizar las necesidades propias de una temporada o de la vida deportiva de los jugadores. Es necesario someter a los mismos a cargas básicas condicionales teniendo en cuenta lo siguiente:

- La resistencia aeróbica de baja intensidad sólo puede ser tratada con el objetivo de recuperación o tras períodos de larga duración. Aunque también debe ser considerada muy importante en el trabajo con jugadores de categorías inferiores, como minibasket o infantil.
- La resistencia mixta por medio de esfuerzos intermitentes medios – cortos, y con cambios de ritmo, es una carga básica eficaz, fundamentalmente a partir de la categoría cadete.
- Estímulos de fuerza con cargas elevadas y máximas son necesarios para aumentar las capacidades de energía rápida y para evitar lesiones articulares.
- La flexibilidad específica es tanto una cualidad de rendimiento, como de recuperación y cuidado ante lesiones.

Respecto de la fuerza, ocupa un lugar central ya que la mayor parte de las acciones relevantes para el resultado son de alta y muy alta intensidad (desplazamientos, lanzamientos, saltos y paradas, arrancadas, situaciones de oposición y contacto). En cuanto a la resistencia, el trabajo específico, siempre que se garanticen los niveles de intensidad propios de la competición, y se prolongue adecuadamente es un estímulo muy adecuado para la resistencia específica.

Respecto de la velocidad, la eficacia no depende de la capacidad para desplazarse lo más rápidamente posible, sino de la capacidad para ajustar la velocidad / el ritmo de las conductas a la situación de juego. En otras palabras, la velocidad depende, siempre que estén garantizados los mecanismos de aporte rápido de energía -fuerza-, de los factores informacionales –toma de decisión- y de la calidad de los ajustes motores.

Por consiguiente, la velocidad en el baloncesto se desarrolla mediante el entrenamiento específico. El entrenamiento básico de esta cualidad sólo se orienta hacia la adquisición de fuerza y la mejora de calidad de los factores motores.

En general, podemos decir que a medida que avanza la temporada aumentan los medios específicos a utilizar y disminuyen los medios básicos, de la misma manera que a medida que tenemos jugadores más formados será necesario utilizar medios más específicos.

Programación por períodos.

Principios generales a aplicar en la programación:

- Las cargas generales no suponen un estímulo significativo en la adaptación de los deportistas de élite, y sí en los jugadores en formación. El corto período preparatorio imposibilita las propuestas de largas ondas adaptativas de este tipo de cargas.
- La acumulación de cargas físicas de orientación específica, en cortos períodos de tiempo, provocan efectos adaptativos rápidos, ya que producen efectos complejos sobre todos los factores de rendimiento.
- Durante los largos períodos de competición, las programaciones se diseñan en microestructuras, coincidentes con las semanas de entrenamiento en su mayoría, que agrupan las fases de carga, competición y recuperación de forma cíclica y repetitiva, con pocas modificaciones, a lo largo de todo el período.

Gracias a esta micro estructuración de las cargas, conseguimos el mantenimiento del estado de forma a lo largo de toda la temporada.

En el baloncesto, la periodización de la temporada se suele dar en las siguientes fases:

- **PRETEMPORADA:** Anterior al inicio de la competición, de duración relativamente corta, cuyo objetivo fundamental es la adquisición del nivel de adaptación individual y colectiva que permita iniciar con el rendimiento esperado.
- **TEMPORADA:** Período muy largo cuyos objetivos se concretan en el mantenimiento y en la optimización del estado de forma para el logro de los rendimientos previstos.
- **TRANSICION O DESCANSO ACTIVO:** Orientado hacia la recuperación de los efectos de la competición.

PRETEMPORADA

La pretemporada es el período previo al inicio de la competición, con una duración entre 6 y 9 semanas, cuyos objetivos fundamentales son:

- Conseguir un alto nivel de rendimiento del equipo al inicio de la temporada.
- Adquirir un estado de forma individual que permita satisfacer las necesidades de juego del equipo.
- Continuar el proceso de desarrollo individual de los jugadores.

¿Qué consideraciones hay que tener en la pretemporada?

Los jugadores más experimentados, gracias a los procesos de adaptación a largo plazo, no necesitan ni cargas generales ni largos períodos de adaptación. Los jugadores jóvenes, tienen una mayor disponibilidad a someterse a cargas más generales, coherentes con sus necesidades de desarrollo.

Las cualidades físicas a trabajar durante la pretemporada serán fundamentalmente la resistencia orgánica, la flexibilidad, la fuerza-resistencia, la fuerza máxima, factores de velocidad, coordinación, equilibrio y agilidad. A medida que progresamos en la pretemporada deberemos centrarnos exclusivamente en la resistencia específica, fuerza rápida y explosiva y velocidad.

La pretemporada, se puede dividir en los siguientes períodos:

- **PRIMER PERIODO**

De 3 o 4 días de duración, su objetivo es iniciar las adaptaciones biológicas a las cargas de entrenamiento. Las cargas son fundamentalmente físicas, y orientadas hacia la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia (circuitos, autocargas, ejercicios globales) y la flexibilidad.

- SEGUNDO PERIODO (4-5 semanas de entrenamiento)

Los objetivos de este período se centran en:

- Conocer los objetivos, estrategias y las tácticas básicas del equipo.
- Adquirir / recuperar los patrones de la motricidad específica y sus ajustes.
- Adquirir el nivel adaptativo físico específico que requiere cada deporte.
- Adquirir la reserva condicional para el período de competiciones.

Los medios que se utilizan son básicos y específicos, con una mayor frecuencia de los primeros sobre los segundos. Durante todo este período predomina el volumen sobre la intensidad.

TÉCNICA: las cargas motrices básicas son muy frecuentes. Se deben elaborar a partir de la lógica interna del baloncesto. Se utilizan a modo de cargas de contraste y transferencia en relación a las cargas físicas y forma parte de la mayor de los calentamientos.

CONDICION FISICA: en el baloncesto, podemos observar una clara tendencia hacia las manifestaciones de la fuerza rápida:

- Las manifestaciones de fuerza ocupan la mayor parte de los entrenamientos de orientación física.
- En el caso de equipos de base, como cadetes, el trabajo de fuerza irá fundamentalmente dirigido hacia un desarrollo de la resistencia muscular, del trabajo de fuerza-resistencia. En el caso de equipos de categorías aún inferiores, este trabajo de realizarse con mucha precaución y no será prioritario.
- La mayor parte de las cargas se orientan hacia el tren inferior, puesto que suelen soportar la mayor parte de las conductas de competición.
- Las cargas de fuerza evolucionan, dentro de los márgenes propuestos, primero hacia un aumento de la magnitud de la masa a desplazar, intentando mantener unos mínimos de velocidad, para pasar después a disminuir la carga e incrementar la velocidad, aproximándose a la estructura de movimiento de la competición.
- Las cargas básicas de fuerza se complementa con el trabajo de técnica, de forma que vayan adquiriendo los ajustes precisos para los movimientos de la competición.

Respecto de las cargas de resistencia, su diseño tiene las siguientes características:

- Las cargas no específicas orientadas hacia la mejora de la resistencia son pocas, y los ejercicios deben estar estructurados de forma semejante a la lógica interna del baloncesto. En general, los ejercicios son de intensidad variable (medio-alta y alta), interválicos de corta duración y con pausas cortas.
- Los ejercicios para la mejora de la motricidad específica, especialmente los desplazamientos y la combinación con otros elementos, son un excelente estímulo para la resistencia.
- Las cargas específicas son, evidentemente, la mejor propuesta para la mejora de la resistencia específica y el retraso en la aparición de la fatiga.
- La evolución de las cargas de resistencia se produce automáticamente por el incremento de las cargas específicas en la segunda parte de este período y la desaparición de las cargas básicas.
- En el caso de equipos de base con jugadores en formación, debemos prolongar aún más el desarrollo de la resistencia.

Las cargas específicas son menos frecuentes y de menor duración en las primeras 2-3 semanas, para pasar a una mayor frecuencia y mayor duración en las últimas 2 semanas. En esta segunda fase, las cargas específicas son de mayor volumen que las propias de la competición para estimular los mecanismos que retrasan la aparición de la fatiga específica.

En la última parte de este período, es conveniente la celebración de algún partido de competición, aún en condiciones de fatiga acumulada, que permita poner en práctica los aprendizajes adquiridos y evaluar el grado de eficacia de los mismos.

• **TERCER PERIODO.**

Este período, de 2-3 semanas de duración, tiene como objetivos adecuar las adaptaciones individuales adquiridas a las necesidades de la competición, adquirir el nivel de juego del equipo y adquirir las inercias de carga, competición y recuperación propias de período competitivo.

Este conjunto de objetivos se consigue mediante una modificación de las magnitudes de la carga, tales como:

- Disminución del volumen general del trabajo.

- Disminución de las cargas básicas e incremento de las específicas.
- Las cargas básicas se orientan fundamentalmente a la fuerza en las manifestaciones propias de la competición, incidiendo en el componente de la velocidad (la velocidad en la realización de las conductas de competición es una cualidad compleja y resultante de la actuación del resto de los factores de rendimiento, por lo que su mejor estímulo se produce en los entrenamientos específicos).
- Se realizan varios partidos de competición para ajustar las relaciones del complejo de factores de rendimiento y su evaluación.

TEMPORADA.

La programación de las cargas exige un análisis previo del calendario, del sistema de competición, de las diferentes competiciones en las que se participa, de las pausas competitivas. Este análisis permite la selección de los momentos de la temporada en los que se requiere un mayor nivel de rendimientos y de aquellas otras fases de competición de menor relevancia.

Es necesario estructurar las cargas en pequeñas unidades de programación, que se repiten de forma semejante a lo largo de todo el período. La curva de intensidad y volumen irá fluctuando con el objeto de obtener los momentos de máxima forma en aquellos partidos que más nos interesen.

Las cualidades físicas propias de este período serán prácticamente las mismas que se trabajan al final del período de pretemporada: resistencia específica, fuerza rápida, fuerza explosiva y velocidad.

Las circunstancias que se presentan a lo largo de la temporada son muchas. De cualquier manera expondremos las más frecuentes:

- Cuando en uno o dos microciclos no hay competición, además de proporcionar día de descanso, debemos aprovechar para desarrollar sesiones intensas desde el punto de vista físico, especialmente de fuerza explosiva, elástico-explosiva y resistencia, para garantizar el mantenimiento de los niveles de eficacia en las manifestaciones de la competición.
- Los jugadores que participan menos en la competición pueden incrementar las cargas con el fin de mejorar el desarrollo individual.

- Modificar esporádicamente la estructura básica de la semana, tiene efectos positivos en la dinámica del grupo y en los factores psicológicos de los jugadores.
- Conforme avanza la temporada, las cargas básicas de mejora desaparecen, permaneciendo exclusivamente las cargas específicas, de intensidad propia, y las de recuperación

EJERCICIOS METODOLÓGICOS

El ejercicio es necesario para mantener un buen estado de salud, aumentando las cuotas de ejercicio progresivamente, con la metodología correcta, el estudiante tolera mejor el ejercicio de mayor intensidad.

Poco a poco se vuelve refractario no presenta disminución de flujo respiratorio o solamente a intensidad muy alta o a grandes volúmenes de ejercicio.

Correcta Metodología de Ejercicio

- 1) Ejercicios Respiratorios
- 2) Calentamiento y Flexibilidad
- 3) Práctica Deporte Especifica a Baja Intensidad
- 4) Práctica Deportiva Usual
- 5) Preparación para Competencias con Plan Específico de Entrenamiento.

La Educación Física contemporánea ha superado el enfoque tradicional del ejercicio físico para dirigir su acción a la formación integral en un proceso, donde el estudiante es sujeto activo y constructor de su propio aprendizaje y el profesor además de ser un facilitador, asume el rol de investigador y creador en dicho proceso.

La materialización de un enfoque integral físico-educativo del ejercicio a través del movimiento, va dirigido a la unidad y totalidad de la persona y se concibe como un medio de formación cultural y de superación permanente del hombre ante un mundo cambiante que exige capacidad de adaptación y creatividad.

- **Método análisis síntesis**

Nos permite comprender que es posible adaptar los contenidos y nos da una premisa para la elaboración de la propuesta, ya que la didáctica general siempre encaminadas a lograr una mejor calidad de vida en la población nos permite establecer nuevos métodos instructivos y educativos dentro de la clase y admite sintetizar una propuesta.

- **Método histórico-lógico.**

Histórico se concibe a partir del estudio realizado. Lo lógico se aplica sus inicios, la relación ínter materias como en el actual Plan de estudios ni con temas dirigidos a su perfil profesional.

- **Método Inducción-deducción.**

El proceso de la investigación me permite transitar de lo particular a lo general, ya que partimos de la siguiente evidencia “lograr un aumento de la esperanza y calidad de vida para todos” creando un nuevo modelo más efectivo y que no estaba totalmente integrado como otro componente del sistema de los servicios de salud.

- **Método estadístico y de análisis porcentual.**

Este método nos permite ver el por ciento de métodos, medios y procedimientos que se utilizan dentro de las clases para describir aspectos necesarios relacionados para la orientación profesional.

VALORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS – TÁCTICOS

EVALUACIÓN

La evaluación de la metodología se realizará mediante el test de talento de juego, teniendo como fundamento los resultados de los indicadores que lo componen y en correspondencia con los criterios evaluativos que se reflejaran y que se controlará mediante la observación en juegos de 5 versus 5.

Indicadores

- 1.- Colocación en la posición: Proyección de ataque, proyección de defensa, fluidez de los movimientos y coordinación.
- 2.- Acciones individuales y colectivas al ataque y a la defensa: Pases, recepción, drible y tiro.
- 3.- Disposición para el juego: Ayuda al compañero y ritmo de ejecución.

Irregularidades

1- COLOCACION EN LA POSICIÓN

1.1- Proyección en ataque

- a) No crear espacios
- b) No desmarcarse
- c) No mantener el control visual

- d) Negar el pase en momentos de progresión
- e) No acompañar la jugada

1. 2 - Proyección en defensa

- a) No achicar espacios
- b) No mantener el control visual
- c) No definir la marca
- d) No controlar las líneas de pase

1. 3 - Fluidez de los movimientos

- a) Pérdida del equilibrio
- b) Rigidez para desplazarse
- c) Juego brusco
- d) Exceso de potencia en las acciones

1. 4 - Coordinación

- a) No acopla las acciones
- b) Juego desequilibrado
- c) Correr sin criterio hacia el balón
- d) Deficiente enlace de las acciones
- e) Contacto personal excesivo

2. ACCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS EN ATAQUE Y DEFENSA

2. 1 - Apoyos

- a) Desplazamiento sin crear espacios
- b) Alejarse del jugador con el balón
- c) Negar el balón al jugador desmarcado
- d) Exceso de conducción
- e) No acompañar las acciones

2.2 - Pases

- a) Incorrecta selección del pase
- b) No mantener el contacto visual del balón
- c) Deficiente potencia en los pases

2. 3 - Controles

- a) Separarse demasiado del balón
- b) No mantiene el control visual de jugadores y el balón
- c) No mantiene el equilibrio numérico

2. 4 - Recepciones

- a) Definición incorrecta de la superficie de contacto
- b) Poner la parte de contacto rígida
- c) Dirección incorrecta del control

3. DISPOSICIÓN PARA EL JUEGO

3. 1 - Ayuda al compañero

- a) No se desplaza para crear espacios
- b) Negar el balón
- c) No estimula al compañero
- d) Juego de individualidades
- e) Deficiente relación entre líneas

3. 2- Ritmo de ejecución

- a) No realiza pausas para reorganizar el juego
- b) Desplazamientos innecesarios
- c) Intensidad excesiva en las acciones
- d) No mantener los esfuerzos para las acciones.

f. METODOLOGÍA

La presente investigación es experimental, porque se seleccionaron grupos de estudio; por lo tanto es de tipo descriptiva cualitativa, que es el resultado de la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación de campo, los referentes bibliográficos, la interpretación y análisis de los mismos, recurriendo a la triangulación de la información para poder verificar la hipótesis; por lo tanto, los resultados cuantitativos y cualitativos son de validez investigativa.

El tema de investigación surgió de expectativas que se tenía sobre la Planificación de Baloncesto, en relación con los contenidos deportivos que se vienen enseñando, con lo cual se procesó el tema, para justificar y empezar elaborar el proyecto, con los instrumentos que se requieren para validar este proceso; y así culminar con la elaboración del informe final de tesis la misma que se caracteriza por ser de tipo descriptiva cualitativa.

MÉTODOS UTILIZADOS:

Método Histórico- Lógico:

Permitirá un estudio de los antecedentes del problema de investigación y la evolución del objeto de estudio, así como la interpretación de los datos empíricos y evidencias obtenidas en el proceso de desarrollo de la investigación.

Método Analítico –Sintético:

Se utilizará para realizar el análisis e integralidad de la información obtenida mediante la búsqueda documental y bibliográfica facilitando la elaboración de los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación, así como la interpretación de los datos empíricos obtenidos como resultantes de los instrumentos aplicados.

Método Inductivo-Deductivo:

Será utilizado para razonar la información y determinar las inferencias necesarias que contribuyeron a la concepción e implementación de Ejercicios Metodológicos y para mejorar los fundamentos técnicos – tácticos del baloncesto en la selección de la categoría media.

Método de Tránsito de lo Abstracto a lo Concreto:

Permitirá partir de una práctica constatada ascender al conocimiento racional o abstracto (Conceptos, juicios y razonamientos) para concebir una práctica más veraz

Método Estadístico

Que permite organizar las tablas estadísticas, donde se registra la información obtenida de los test, como las fichas y guías de observación.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Las **técnicas** se definen como procedimientos y actividades realizadas por los participantes y por el facilitador (maestro) con el propósito de hacer efectiva la evaluación de los aprendizajes.

Los **instrumentos** se constituyen en el soporte físico que se emplean para recoger la información sobre la información sobre los aprendizajes esperados de los estudiantes. Contienen un conjunto estructurado de ítems los cuales posibilitan la obtención de la información deseada.

Entonces se he de definir que tanto la técnica como el instrumento se entienden y como estos procedimientos se constituyen en piedra angular para medir los logros de los aprendizajes en los estudiantes. Con el fin de obtener datos que permitan la realización de la investigación se utilizarán las siguientes técnicas:

1. Encuesta

La encuesta es una técnica de investigación, de adquisición de información, una vez elaborado el cuestionario, el encuestado lo lee previamente y lo responde por escrito, sin la intervención directa de persona alguna, se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado estos tienen una relación con el problema, con el fin de obtener determinada información necesaria para la investigación, no requiere de personal calificado a la hora de hacerla llegar al encuestado.

2. Prueba Test

Esta técnica permitirá evaluar los fundamentos técnicos – tácticos y rendimiento del alumno. Esta prueba se la realizará para adaptarla a sus condiciones y observar y cuantificar como realizan las actividades, manipulaciones, etc., que son observadas y evaluadas por el investigador.

3. Ficha de Observación

La observación o llamada también observación de campo, es la técnica fundamental de obtención de datos de la realidad con un objetivo claro, definido y preciso el investigador sabe qué es lo que desea observar, cómo los estudiantes como emplean las habilidades y destrezas en el Desarrollo de la Propuesta.

Esta técnica permitirá tener relación directa con el objeto de estudio en el área de Educación Física de la Institución educativa y posibilitará constatar las deficiencias y las diferentes problemáticas, ayudará a verificar la documentación de respaldo con la finalidad que la información obtenida sea objetiva, veraz y oportuna y permitirá a su vez triangular la información obtenida en las dos técnicas anteriores.

POBLACION Y MUESTRA

POBLACIÓN:

La población a investigar está conformada: por estudiantes de 14 y 15 años del colegio “La Dolorosa”

MUESTRA:

De los estudiantes que se presenten se escogerá una muestra de 12 jóvenes que deberán tener habilidades y destrezas de lo que es el baloncesto. Los cuáles serán escogidos a través de pruebas o test.

Muestra	Seleccionados
Estudiantes Seleccionados	12
Entrenador	2
Total	14

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	2013-2014				2014												2015									
	SEPTIEMBRE – ENERO				ENERO - FEBRERO			MARZO- ABRIL- MAYO						JUNIO			JULIO			DICIEMBRE						
Elaboración del proyecto	■	■	■	■																						
Aprobación del proyecto					■	■	■																			
Trabajo de campo								■	■	■	■	■	■	■	■											
Recolección y tabulación de datos															■	■	■									
Presentación de la tesis																		■	■	■						
Graduación																					■	■	■	■	■	■

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Ingresos

Que corresponden a los recursos de investigación.

Egresos

Los egresos están en relación a los siguientes materiales:

Para el trabajo de campo:

Computadora portátil	\$ 832,00
Encuesta	\$ 100,00
Entrevista	\$ 100,00
Digitación	\$ 100,00
Impresión	\$ 150,00
Edición	\$ 400,00
Movilización	\$ 200,00
Hidratacion	\$ 150,00
Implementos Deportivos	\$ 100.00
Total	\$ 2,132.00

RECURSOS

Institucionales:

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación
- Carrera de Cultura Física
- Consejo Académico de la Carrera de Cultura Física

Humanos:

- Asesor de proyecto: Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc
- Rector del Colegio: Dr. Padre Socrates Chinchay
- Estudiantes del colegio La Dolorosa
- Entrenador de baloncesto: Dr. Nelson Ramón

Materiales:

- Papelería
- Computadora
- Suministros para el computador
- Papel A4 INEN
- Bibliografía
- Impresión y encuadernación
- Uso de internet
- Implementos Deportivos
- Balones

FINANCIAMIENTO

Los ingresos que corresponden a la parte operativa y ejecutiva de la investigación serán financiados por el proponente de recursos propios, los mismos que suman:

\$ 2,132 que corresponden a los recursos para la investigación.

i. BIBLIOGRAFÍA

- «Baloncesto» FIBA (26 de abril de 2008 - Beijing). «Reglas Oficiales de Baloncesto 2008» CEST. Consultado el 26/11/2008. «El partido se compone de cuatro (4) periodos de diez (10) minutos.».
- fabasquet.es. «Reglamento FIBA 2008. Aplicación a partir del 1 de octubre de 2008» (PDF).
- Feb.es. «FIBA aprueba cambios importantes de reglas».
- Araujo, J. (1982): Basquetebol português e alta competição, Editorial Caminho, Lisboa.
- Åstrand, P.O. (1986): Fisiología del trabajo físico, Panamericana, Madrid.
- Barrios Recios, J. y A. Ranzola Ribas. (1998): Manual para el deporte de iniciación y desarrollo, Editorial Deportes, La Habana.
- Bosc, G. (1996): Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento: Un enfoque innovador del aprendizaje. Ejercicios y juegos, Editorial Hispano Europea, Barcelona.
- Brandão, E. (1992): Caracterização estrutural dos parâmetros de esforço no jovem basquetebolista. Rev. Horizonte (Lisboa) 52: 135-140.
- Cañizares, S. y J. Sampedro. (1993): Cuantificación del esfuerzo y de las acciones de juego de la base en el Baloncesto. Clinic VI 22: 8-10.
- Colli, R. & M. Faina. (1987): Investigación sobre rendimiento en Basket. RED. Volumen I,
- Comas, M. (1991): Fundamentos I, Gymnos, Madrid.
- Dick, F.W. (1993): Principios del entrenamiento deportivo, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- Estévez Cullell, M., M. Arroyo Mendoza y C. González Terry. (2004): La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología, Editorial Deporte, La Habana.
- García Manso, J. M., M. Navarro Valdivieso y J. A. Ruiz Caballero. (1988): Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física, Editorial Deportiva, Madrid.
- Generele, E., y J. Zaragoza. (1988): La preparación física en baloncesto. En V.V.A.A., Seminario de preparación física en Baloncesto, AEEB, Toledo.
- Groseorge, B., P. Bateu. (1987): La resistencia específica del jugador de baloncesto. Revista

- RED. Vol 1, 6: 31-36.
- Harre, D. (1973): Teoría del entrenamiento deportivo. Ministro de cultura, Editorial Científico – técnica.
- Hernández Moreno, J. (1988): Baloncesto. Iniciación y Entrenamiento, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- López, C. y F. López. (1997): Estudio de la frecuencia cardiaca en jugadores de categoría cadete en partidos oficiales. Apuntes de Educación Física y Deportes 48: 62-67.
- Medina, J. y M. Delgado. (1999). Metodología de entrenamiento de observadores para investigaciones sobre E.F. y deporte en las que se utilice como método la observación. Revista Motricidad 5: 69-86.
- Olivera Betran, J. (1992): 1250 Juegos y ejercicios de Baloncesto.,I, II, III Paidotribo, España.
- Platonov, V. N. y M. M. Bulatova. (1987): La preparación Física. Deporte & Entrenamiento,
- Editorial Paidotribo. Petrovki, A.V. (1980): Psicología evolutiva y pedagógica, Editorial Progreso. Refoyo, I. (2001): La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores. Una aplicación al baloncesto como deporte de equipo. Tesis Doctoral, U.C.M.
- Rodríguez, M. (1997): Metabolismo aeróbico y anaeróbico en el baloncesto femenino. Tesis
- (1) Román, M., Diez E. (1998). Aprendizaje y currículum. Diseños curriculares aplicados. Ed. FIDE, pgs. 235-239.
- (2) Novak, J. D. y Gowin, D. B. (1988). Aprendiendo a aprender. Barcelona, España: Martínez Roca.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
TESIS DE GRADO

TIROS LIBRES

Tema: “LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO “LA DOLOROSA” LOJA 2014”.

Tesista: Max Alejandro Tandazo Yunga

Tiro Libre: El tiro libre es un lanzamiento a la canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del tablero, y que normalmente se produce como consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica

Técnica:

- 1.- Pies separados a lo ancho de los hombros.
- 2.- Pie de la mano de tiro ligeramente adelantado
- 3.- Flexión de las rodillas
- 4.- Agarre del balón en T
- 5.- Extensión del brazo
- 6.- Golpe de muñeca

Procedimiento: El estudiante en la línea del tiro libre, realizara 10 repeticiones, con la pausa que el alumno crea pertinente.

Materiales: Balón, Tablero, Registro, Silbato

Objetivo: Determinar los errores de ejecución mecánica del tiro libre.

Observaciones: El alumno realizará 5 tiros libres.

Valoración:

- 10 SAR (Supera los aprendizajes requeridos)
- 9 DAR (Domina los aprendizajes requeridos)
- 7-8 AAR (Alcanza los aprendizajes requeridos)
- 5-6 PAAR (Próximo alcanzar los aprendizajes requeridos)
- < 4 NAAR (No alcanza los aprendizajes requeridos)

ENTRADAS A CANASTAS

Tema: “LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO “LA DOLOROSA” AÑO 2014”.

Tesista: Max Alejandro Tandazo Yunga

Tiro de Entrada: Es un tiro que se realiza en movimiento, después de botar o haber recibido un pase en movimiento. Una entrada no es más que una parada en dos tiempos en la que levantamos el pie del pivote para lanzar a canasta.

Técnica:

- 1.- Botar con la mano correspondiente al perfil
- 2.- Elevación de la pierna y rodilla correspondiente al perfil
- 3.- Extensión del brazo de acuerdo al perfil.
- 4.- Golpe de muñeca correspondiente al perfil.
- 5.- Efectividad

Procedimiento: El estudiante se colocara en línea de 3 puntos en 45° hacia el tablero, iniciando con un dribbling hacia la canasta y realizara el tiro de entrada.

Materiales: Balón, Tablero, Registro, Silbato, Cancha

Objetivo: Averiguar el movimiento mecánico de los aspectos fundamentales del gesto técnico de las entradas a canasta

Observaciones: El estudiante realizara tres intentos de cada lado.

Valoración:

- 10 SAR (Supera los aprendizajes requeridos)
- 9 DAR (Domina los aprendizajes requeridos)
- 7-8 AAR (Alcanza los aprendizajes requeridos)
- 5-6 PAAR (Próximo alcanzar los aprendizajes requeridos)
- < 4 NAAR (No alcanza los aprendizajes requeridos)

PASES

Tema: “LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO “LA DOLOROSA” AÑO 2014”.

Tesista: Max Alejandro Tandazo Yunga

Pases: El pase de basquetbol es lanzarle el balón a un compañero. Los pases a los compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina asistencia

Técnica:

- 1.- Balón este situado aproximadamente a la altura de la barbilla
- 2.- El agarre lo realice con los dedos extendidos por la parte posterior del balón con los dedos pulgares ligeramente separados entre ellos

- 3.- Las piernas colocadas en forma de paso, separadas al ancho de los hombros y semiflexionadas
- 4.- Codos estén ligeramente separados del cuerpo
- 5.- Que la cabeza este erguida y la vista este en dirección al lugar del pase
- 6.- Culmine con un movimiento activo de las muñecas, quedando las palmas de las manos hacia fuera.
- 7.- Que sea pase recto directo al pecho con la velocidad del pase sea la adecuada

Procedimiento: En grupo de dos estudiantes realizaran pases de pecho, de un extremo al otro de la cancha, los pases que conozcan.

Materiales: Balón, Tablero, Registro, Silbato

Objetivo: Notar la técnica de los pases en movimiento y recepción del balón.

Observaciones: El alumno efectuará los pases necesarios, el cual lo realizará con un compañero en frente a una distancia de 4 a 10 metros.

Valoración: 10 SAR (Supera los aprendizajes requeridos)

9 DAR (Domina los aprendizajes requeridos)

7-8 AAR (Alcanza los aprendizajes requeridos)

5-6 PAAR (Próximo alcanzar los aprendizajes requeridos)

< 4 NAAR (No alcanza los aprendizajes requeridos)

DOMINIO DEL BALÓN O DRIBLEN

Tema: “LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO “LA DOLOROSA” AÑO 2014”.

Tesista: Max Alejandro Tandazo Yunga

Driblen: El drible 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 la cancha.

Técnica:

- 1.- Que el dribling se realice correctamente, (impulsando el balón sucesivamente contra el piso con la yema de los dedos)
- 2.- Que el tronco este ligeramente inclinado hacia el frente
- 3.- Que la cabeza esta erguida y el control visual abarque todo el terreno
- 4.- Que drible con una mano en la carrera
- 5.- Que alterne de mano el balón, al momento del dribling con cambio de dirección.

Procedimiento: Formados en columnas los estudiantes avanzaran primeramente con cambios de dirección y después en carrera por todo el largo de la cancha

Materiales: Balón, Tablero, Registro, Silbato, Cancha, Conos, Cronometro

Objetivo: Conocer la destreza del drible en movimiento utilizando ambas manos en los estudiantes

Observaciones: No tocar los conos en los cambios de dirección

Valoración: 10 SAR (Supera los aprendizajes requeridos)

9 DAR (Domina los aprendizajes requeridos)

7-8 AAR (Alcanza los aprendizajes requeridos)

5-6 PAAR (Próximo alcanzar los aprendizajes requeridos)

< 4 NAAR (No alcanza los aprendizajes requeridos)

TEST GLOBAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CIRCUITO TÉCNICO)

Objetivo: medir el nivel de capacidades físicas y cualidades motrices en relación con las habilidades deportivas, valorar el grado de técnica en los gestos deportivos propios o aquellos o aquellos que representan una situación análoga

Desarrollo: realizar un recorrido y hacer en cada estación lo que representa cada uno de los dibujos del cuadro y en ese orden.se medirá el tiempo empleado así como los fallos o aciertos habidos en cada una de las estaciones

Aplicación. La prueba consiste en hacer un recorrido, aplicando elementos técnicos elementales, en el menor tiempo posible.

Ejecución. El participante se colocará detrás de la línea de fondo del campo de Baloncesto con un balón. A la señal de salida se inicia el recorrido:

1. Manejo de balón hasta medio campo, botando entre las piernas a cada paso. (un máximo de 10" seg. Opcional).
2. Bote y entrada a canasta, pasado medio campo desplazamiento en bote hacia la canasta y tiro en entrada con dos pasos. Si no se consiguiera canasta se recupera el balón y se puede tirar más cerca (tiro a tabla) para continuar una vez conseguido encestar.



3. Cambios de dirección con cambio de mano entre los cinco conos dispuestos a una distancia de 2 mts. entre sí.
4. Bote de velocidad, parada y tiro a canasta, la parada se realizará correctamente (en uno o dos tiempos) entre los conos situados sobre la línea de la zona, tiro (más eficaz a 45° con el tablero) y cuando se consiga canasta parará el cronómetro. Si no se encesta al primer intento, recoger el rebote y continuar tirando (más cercano) hasta conseguirlo.

El incumplimiento o mala realización de los elementos técnicos será penalizado con tiempo adicional. por ejemplo: entrada con más de dos pasos (camino) 5” seg., no cambiar de mano o saltarse un cono en la zona “3”, 5” seg., no pararse correctamente o invadir la zona 5” seg. (Moreno, 2011)

Tabla de las Pruebas

Fecha:

Tipo: Pre-Test

Categoría:

Media

	Pruebas	Tiros o Lanzamientos	Entadas	Pases	Dominio
Nº	Nómina				
	<u>BASES POR CADA PRUEBA</u>				
1					
2					
3					
...					
12					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
TESIS DE GRADO

Tema: “La planificación de los fundamentos técnicos-tácticos y el baloncesto, colegio “la Dolorosa” año 2014”.

Actividades: Ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos.

Objetivo: Mejorar los fundamentos técnicos-tácticos del baloncesto

MACROCICLO

ACTIVIDADES	TIEMPO		2014													
	MARZO				ABRIL				MAYO				Junio			
	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°		
Ambientación a la Actividad Deportiva																
Pre – Test																
Preparación Física General																
Preparación Técnica: Driblen, Pases y Lanzamientos																
Preparación Táctica: Ofensiva y Defensiva																
Corrección de errores																
Preparación Técnica - Táctica																
Reglamentación																
Post - Test																
Preparación Técnica – Táctica cargas menores																
Competencia																

ANEXO.- ENCUESTA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

Señores Profesores, en mi calidad de alumno de la Carrera de “Cultura Física y Deportes” de la Universidad Nacional de Loja, le expreso mi saludo fraterno y de respeto; y, aprovecho de la oportunidad, para de forma comedida, expresar y solicitar lo siguiente: me encuentro elaborando el proyecto de tesis denominado: **“LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL BALONCESTO, COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014”**.

Cuyo objetivo fundamental, es obtener información que me permita, la mayor información posible sobre el tema manifestado; para luego de culminar mi investigación, ayudar a operativizar alternativas factibles de solución de esta problemática, por lo que le solicitamos brindar la información necesaria y pertinente; por lo que desde ya le expreso mis reconocidos agradecimientos.

Datos Generales:

Años de docencia:.....

ENCUESTA:

1.- ¿Planifica sus clases para la enseñanza del Baloncesto?

- Siempre ()
A veces ()
Nunca ()

2.- ¿La metodología que aplica usted en la enseñanza del Baloncesto es?

- De Mando directo ()
Práctico – Demostrativo ()
Asignación de tareas ()
Corrección de errores ()

3.- ¿En qué más se fundamenta su planificación para mejorar la disciplina de Baloncesto?

Recreativo ()

Formativo ()

Competitivo ()

4.- ¿El colegio cuenta con los recursos y materiales pedagógicos para la enseñanza del Baloncesto en Educación Física?

Si ()

No ()

En parte ()

5.- Qué aspectos o fases de la Formación Deportiva, enseña en las clases de Educación Física que Usted operativiza?

Los contenidos. ()

El juego como principal elemento ()

Aplica algunos ejercicios metodológicos ()

Toma en cuenta las condiciones y capacidades de los alumnos **Si () No ()**

6.- ¿Las clases que realiza motivan a los estudiantes a practicar la disciplina del Baloncesto?

Sí () No ()

7.- ¿Qué ejercicios emplea para mejorar la técnica del driblen en el Baloncesto?

.....
.....
.....

8.- ¿Qué ejercicios emplea para mejorar la técnica del pase en el Baloncesto?

.....
.....
.....

9.- ¿Qué ejercicios emplea para mejorar la técnica del lanzamiento en el Baloncesto?

.....
.....
.....

10.- ¿Para la evaluación de los estudiantes que instrumentos suele utilizar?

Cuestionario ()

Guía de entrevista ()

Registro anecdótico ()

Test ()

Fichas técnicas ()

Otros ().....

**POR SU GENTIL COLABORACIÓN
MUCHAS GRACIAS**

ANEXO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
TESIS DE GRADO

TIROS LIBRES

Tema: “LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO “LA DOLOROSA” LOJA 2014”.

Tesista: Max Alejandro Tandazo Yunga

Tiro Libre: El tiro libre es un lanzamiento a la canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del tablero, y que normalmente se produce como consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica

Técnica:

- 1.- Pies separados a lo ancho de los hombros.
- 2.- Pie de la mano de tiro ligeramente adelantado
- 3.- Flexión de las rodillas
- 4.- Agarre del balón en T
- 5.- Extensión del brazo
- 6.- Golpe de muñeca

Procedimiento: El estudiante en la línea del tiro libre, realizara 10 repeticiones, con la pausa que el alumno crea pertinente.

Materiales: Balón, Tablero, Registro, Silbato

Objetivo: Determinar los errores de ejecución mecánica del tiro libre.

Observaciones: El alumno realizará 5 tiros libres.

Valoración:

- 10 SAR (Supera los aprendizajes requeridos)
- 9 DAR (Domina los aprendizajes requeridos)
- 7-8 AAR (Alcanza los aprendizajes requeridos)
- 5-6 PAAR (Próximo alcanzar los aprendizajes requeridos)
- < 4 NAAR (No alcanza los aprendizajes requeridos)

ENTRADAS A CANASTAS

Tema: “LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO “LA DOLOROSA” LOJA 2014”.

Tesista: Max Alejandro Tandazo Yunga

Tiro de Entrada: Es un tiro que se realiza en movimiento, después de botar o haber recibido un pase en movimiento. Una entrada no es más que una parada en dos tiempos en la que levantamos el pie del pivote para lanzar a canasta.

Técnica: 1.- Botar con la mano correspondiente al perfil
2.- Elevación de la pierna y rodilla correspondiente al perfil
3.- Extensión del brazo de acuerdo al perfil.
4.- Golpe de muñeca correspondiente al perfil.
5.- Efectividad

Procedimiento: El estudiante se colocara en línea de 3 puntos en 45° hacia el tablero, iniciando con un dribbling hacia la canasta y realizara el tiro de entrada.

Materiales: Balón, Tablero, Registro, Silbato, Cancha

Objetivo: Averiguar el movimiento mecánico de los aspectos fundamentales del gesto técnico de las entradas a canasta

Observaciones: El estudiante realizara tres intentos de cada lado.

Valoración: 10 SAR (Supera los aprendizajes requeridos)
9 DAR (Domina los aprendizajes requeridos)
7-8 AAR (Alcanza los aprendizajes requeridos)
5-6 PAAR (Próximo alcanzar los aprendizajes requeridos)
< 4 NAAR (No alcanza los aprendizajes requeridos)

PASES

Tema: “LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO “LA DOLOROSA” LOJA 2014”.

Tesista: Max Alejandro Tandazo Yunga

Pases: El pase de basquetbol es lanzarle el balón a un compañero. Los pases a los compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina asistencia

Técnica:

1.- Balón este situado aproximadamente a la altura de la barbilla
2.- El agarre lo realice con los dedos extendidos por la parte posterior del balón con los dedos pulgares ligeramente separados entre ellos

- 3.- Las piernas colocadas en forma de paso, separadas al ancho de los hombros y semiflexionadas
- 4.- Codos estén ligeramente separados del cuerpo
- 5.- Que la cabeza este erguida y la vista este en dirección al lugar del pase
- 6.- Culmine con un movimiento activo de las muñecas, quedando las palmas de las manos hacia fuera.
- 7.- Que sea pase recto directo al pecho con la velocidad del pase sea la adecuada

Procedimiento: En grupo de dos estudiantes realizaran pases de pecho, de un extremo al otro de la cancha, los pases que conozcan.

Materiales: Balón, Tablero, Registro, Silbato

Objetivo: Notar la técnica de los pases en movimiento y recepción del balón.

Observaciones: El alumno efectuará los pases necesarios, el cual lo realizará con un compañero en frente a una distancia de 4 a 10 metros.

Valoración: 10 SAR (Supera los aprendizajes requeridos)

9 DAR (Domina los aprendizajes requeridos)

7-8 AAR (Alcanza los aprendizajes requeridos)

5-6 PAAR (Próximo alcanzar los aprendizajes requeridos)

< 4 NAAR (No alcanza los aprendizajes requeridos)

DOMINIO DEL BALÓN O DRIBLEN

Tema: “LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO “LA DOLOROSA” LOJA 2014”.

Tesista: Max Alejandro Tandazo Yunga

Driblen: El drible 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 la cancha.

Técnica:

- 1.- Que el dribling se realice correctamente, (impulsando el balón sucesivamente contra el piso con la yema de los dedos)
- 2.- Que el tronco este ligeramente inclinado hacia el frente
- 3.- Que la cabeza esta erguida y el control visual abarque todo el terreno
- 4.- Que drible con una mano en la carrera
- 5.- Que alterne de mano el balón, al momento del dribling con cambio de dirección.

Procedimiento: Formados en columnas los estudiantes avanzaran primeramente con cambios de dirección y después en carrera por todo el largo de la cancha

Materiales: Balón, Tablero, Registro, Silbato, Cancha, Conos, Cronometro

Objetivo: Conocer la destreza del drible en movimiento utilizando ambas manos en los estudiantes

Observaciones: No tocar los conos en los cambios de dirección

Valoración:

TEST GLOBAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CIRCUITO TÉCNICO)

Objetivo: medir el nivel de capacidades físicas y cualidades motrices en relación con las habilidades deportivas, valorar el grado de técnica en los gestos deportivos propios o aquellos o aquellos que representan una situación análoga

Desarrollo: realizar un recorrido y hacer en cada estación lo que representa cada uno de los dibujos del cuadro y en ese orden. se medirá el tiempo empleado así como los fallos o aciertos habidos en cada una de las estaciones

Aplicación. La prueba consiste en hacer un recorrido, aplicando elementos técnicos elementales, en el menor tiempo posible.

Ejecución. El participante se colocará detrás de la línea de fondo del campo de Baloncesto con un balón. A la señal de salida se inicia el recorrido:

1. Manejo de balón hasta medio campo, botando entre las piernas a cada paso. (un máximo de 10" seg. Opcional).
2. Bote y entrada a canasta, pasado medio campo desplazamiento en bote hacia la canasta y tiro en entrada con dos pasos. Si no se consiguiera canasta se recupera el balón y se puede tirar más cerca (tiro a tabla) para continuar una vez conseguido encestar.
3. Cambios de dirección con cambio de mano entre los cinco conos dispuestos a una distancia de 2 mts. entre sí.
4. Bote de velocidad, parada y tiro a canasta, la parada se realizará correctamente (en uno o dos tiempos) entre los conos situados sobre la línea de la zona, tiro (más eficaz a 45° con el tablero) y cuando se consiga canasta parará el cronómetro. Si no se encesta al primer intento, recoger el rebote y continuar tirando (más cercano) hasta conseguirlo.



El incumplimiento o mala realización de los elementos técnicos será penalizado con tiempo adicional. por ejemplo: entrada con más de dos pasos (camino) 5” seg., no cambiar de mano o saltarse un cono en la zona “3”, 5” seg., no pararse correctamente o invadir la zona 5” seg. (Moreno, 2011)

Tabla de las Pruebas

Fecha:

Tipo: Pre-Test

Categoría:

Media

	Pruebas Nómina	Tiros o Lanzamientos	Entadas	Pases	Dominio
Nº	<u>BASES POR CADA PRUEBA</u>				
1					
2					
3					
...					
12					

ANEXO

FICHA DE OBSERVACIÓN

Clase N°

Nombre del observador:

Curso:

Fecha:

Docente:

Asignatura:

Actividades	Si	No	A veces	Observaciones
Orienta las clases en relación a mejorar el rendimiento del deportista				
Desarrolla la aplicación de conocimientos adquiridos				
El docente imparte orientaciones a mejorar su comportamiento deportivo				
Señala los fundamentos técnico-táctico del baloncesto				
Cuenta con infraestructura deportiva adecuada				
Cuenta con implementos deportivos para cada trabajo a realizar				
Utiliza instrumentos de evaluación				

ANEXO

COLEGIO VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”



COMPROMISO DEPORTIVO CONTRA ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



COMPROMISO DEPORTIVO CONTRA ESTUDIANTES DEL COLEGIO DANIEL ALVAREZ BURNEO “TECNICO”



COMPROMISO DEPORTIVO CONTRA LA SELECCIÓN DEL CANTON QUILANGA



TRABAJO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA





ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	3
c. Introducción	4
d. Revisión de Literatura	7
LA PLANIFICACIÓN	7
HISTORIA DE LA PLANIFICACIÓN	8
CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO	8
CONTINUIDAD DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO	11
MACROCICLO	12
MESOCICLO	12
MICROCICLO	13
SESIÓN	13
PRINCIPIO DE ADAPTACIÓN	13
LA SOBRECENSACIÓN	14
TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	14
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO	15
BALONCESTO	17
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS TÁCTICOS DEL BALONCESTO	19
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO	20
LANZAMIENTOS	27

EL BALONCESTO Y LOS ADOLESCENTES.	32
CARACTERISTICAS DE UN ADOLESCENTE A LA EDAD DE LOS 14 A 16 AÑOS	34
COMO ENTRENAR EL BALONCESTO CON ADOLESCENTES	35
CARACTERISTICAS DEL COLEGIO LA DOLOROSA	37
VALORACION DE LOS TEST DE EVALUACIÓN	38
CARACTERISTICAS BASICAS DE LOS TEST	39
e. Materiales y Métodos	41
f. Resultados	47
g. Discusión	69
h. Conclusiones	74
i. Recomendaciones	76
PROPUESTA ALTERNATIVA	77
j. Bibliografía	109
k. Anexos PROYECTO APROBADO	110
a. Tema	111
b. Problemática	112
c. Justificación	115
d. Objetivos	117
e. Marco Teórico	118
PLANIFICACIÓN	118
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO	120
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO	121
LANZAMIENTOS	128
ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO	131
f. Metodología	143
g. Cronograma	146
h. Presupuesto y Financiamiento	147
i. Bibliografía	149
Anexos	151
Índice	169