



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

**TÍTULO:**

**“LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8, 10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”**

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

**AUTOR:**

Víctor Hugo Gaona Abarca

**Director:**

Lic. Luis Valverde Jumbo

LOJA- ECUADOR

2014

## CERTIFICACIÓN

Lic. Luis Valverde Jumbo  
**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

### CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: **“LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8,10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”**, considero cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizo su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, 03 Octubre del 2014



Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo. Mg. Sc.  
**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Víctor Hugo Gaona Abarca 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 o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: VICTOR HUGO GAONA ABARCA

Firma:

Cedula: 1104928864

Fecha: 14 de octubre de 2014

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, **VICTOR HUGO GAONA ABARCA** Declaro ser autor de la tesis titulada: "LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8,10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE" como requisito para optar al grado de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA, 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 tengan 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 catorce días del mes de Octubre del dos mil catorce firma el autor.

Octubre del dos mil catorce firma el autor.

Firma.....

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Cedula: 1104928864

Dirección: Quito, Zabala, Conjunto Residencial Sendero del Quinde

Correo electrónico: vitocho-1989@hotmail.es

Teléfono: 0990946791

#### DATOS COMPLETARIOS

Director de Tesis: LIC. LUIS VALVERDE JUMBO

Tribunal de Grado: Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula (Presidente del Tribunal)

Dra. Mg. Sc. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar

Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto de tesis a Dios por que ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

Lo dedico a mis padres que con sus consejos me enseñaron a cultivar el amor por el estudio, a ser perseverante en mis metas y sueños. A no olvidar que detrás de una meta cumplida hay otra por cumplirse.

A todo el resto de mi familia y amigos que de otra manera me ha llenado de sabiduría para terminar mi tesis.

***VICTOR HUGO***

## **AGRADECIMIENTO**

Mi perdurable 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 al Lic. Luis Valverde Jumbo, Director 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 cumplido llenando todas mis expectativas.

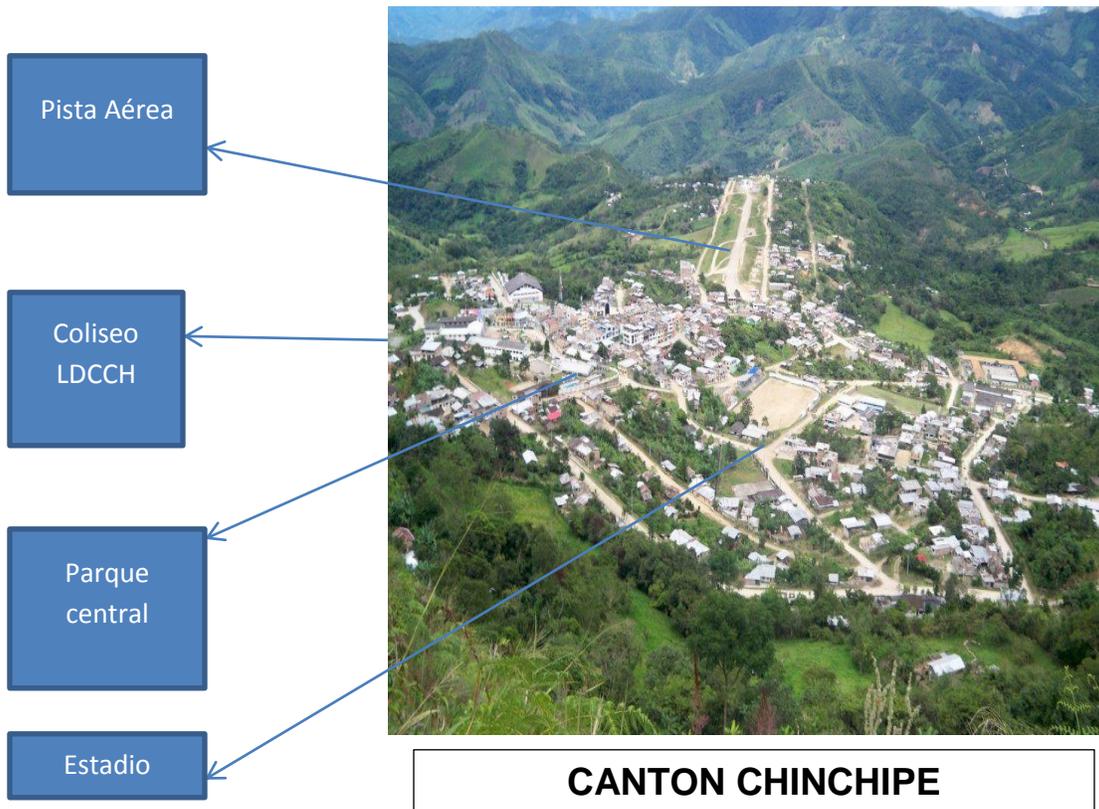
En general quisiera agradecer a todas y cada una de las personas que me ayudaron en la realización de esta tesis, que no necesito nombrar por que tanto ella como yo sabemos que desde lo más profundo de mi corazón les agradezco el haberme brindado todo el apoyo, colaboración, ánimo pero sobre todo cariño y amistad.

***VICTOR HUGO***

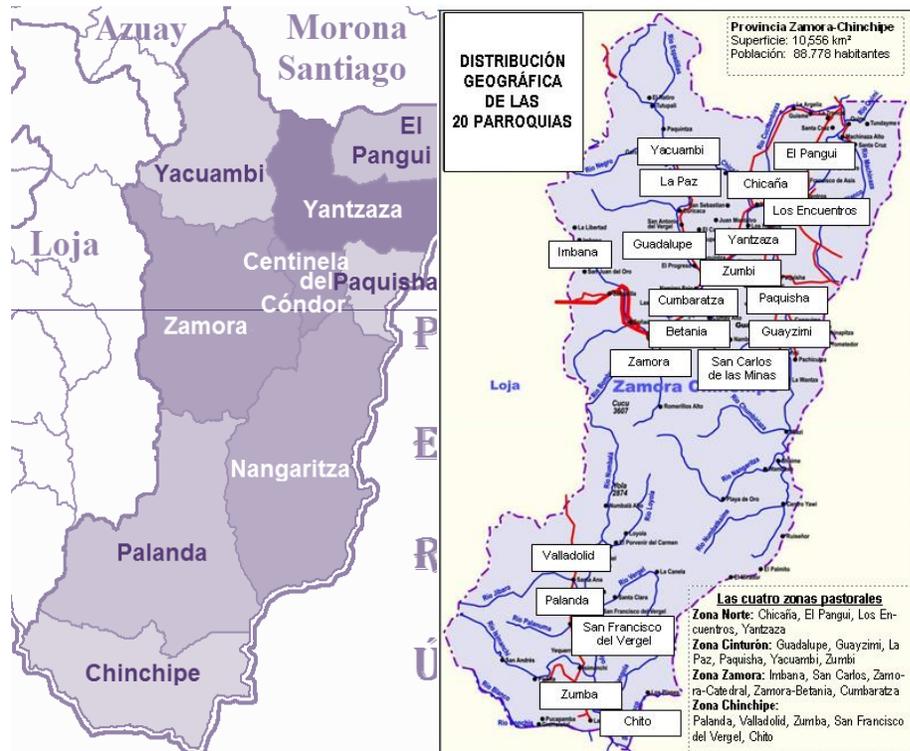
## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de educación, el Arte y la Comunicación											
Tipo de Documento	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				Nacional	Regiona I	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio Comunidad		
<b>TESIS</b>	VICTOR HUGO GAONA ABARCA “LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8,10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	ZAMORA CHINCHIPE	ZAMORA	ZUMBA	ZUMBA	CD	Lic. Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física

## MAPA GEOGRÁFICO - CHINCHIPE - ZUMBA



## MAPA GEOGRÁFICO - PROVINCIA ZAMORA CHNCHIPE



## **ESQUEMA DE CONTENIDOS**

Portada

Certificación

Autoría

Carta de Autorización

Agradecimiento

Dedicatoria

Ámbito Geográfico

Mapa Geográfico

Esquema de contenidos

a. Título

b. Resumen, Abstracto

c. Introducción

d. Revisión de Literatura

e. Métodos

f. Resultados

g. Discusión

h. Conclusiones

i. Recomendaciones

j. Bibliografía

k. Anexos

**a. TEMA**

**“LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8,10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”**

## **b. RESÚMEN**

La presente tesis cuyo título es: **“LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8, 10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”**. El objeto de esta investigación tiene como finalidad obtener un conocimiento claro y real sobre la masificación del baloncesto se realizó con el propósito de elevar el nivel de esfuerzo y dar a conocer a los niños su incidencia y concientizar el mejoramiento de esta problemática. Como Objetivo General: Promover el desarrollo de estrategias para la masificación del Baloncesto en los niños de 8, 10, 11 y 14 años de la escuela de formación de mini básquet del cantón Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe. Dentro de los Objetivos Específicos: Promover el baloncesto como una actividad física en todos sus niveles de la Práctica a un nivel individual y social en los niños; Incorporar los fundamentos técnicos, tácticos que permitan fomentar y desarrollar el deporte como mecanismo de higiene mental, y formación psíquica de los niños. Diseñar una propuesta que promueva la masificación del baloncesto en la escuela de mini básquet del cantón Chinchipe de la Provincia de ZAMORA CHINCHIPE. Los métodos, técnicas y procedimientos utilizados para el proceso de esta investigación fueron Método inductivo; Método deductivo; Método analítico y el Método Científico fue de mucha importancia para poder llegar a tener hechos reales, aplicándose una encuesta para conocer la falencias que existen en la práctica del baloncesto la encuesta fue aplicada a 60 niños y 1 entrenador como también se utilizó la técnica bibliográfica; Técnica de la observación; Técnica de la discusión los resultados que se lograron alcanzar me permitió comprobar las hipótesis planteadas y la muestra se tiene con un universo de estudio que son los estudiantes, tomando como referente 60 niños de 8, 10, 11 y 14 años y 1 Entrenador. Entre las conclusiones tenemos: Los niños cuando practican el baloncesto, les falta coordinación, motivación es decir en lo posible hacer más divertidas las prácticas con el fin de que se fomenten las relaciones positivas y en las que se aprenda algo nuevo mediante la práctica y el desarrollo del juego en

conjunto y sus recomendaciones: Son al entrenador que sea más dinámico motivante es decir que los niños gocen de experiencias regulares del Baloncesto, inclusive aquellos con habilidades diferentes, como los que tienen retos físicos y mentales, en un ambiente amistoso y cuidadoso.

## **SUMMARY**

This thesis entitled: "THE MASSIFICATION BASKETBALL FOR KIDS 8, 10, 11 AND 14 YEARS OF TRAINING SCHOOL THE CANTON minibasquet CHINCHIPE PROVINCE DE ZAMORA CHINCHIPE". The purpose of this research is aimed at obtaining a fair and realistic knowledge about basketball overcrowding was performed with the aim of raising the level of effort and to inform children of their incidence and improving awareness of this problem. As General Objective: To promote the development of strategies for Basketball mass in children 8, 10, 11 and 14 years of training school basketball mini Chinchipe canton in the province of Zamora Chinchipe. Within the Specific Objectives: To promote basketball as a physical activity at all levels of practice to an individual and social level in children; Incorporate the technical foundations, enabling tactical promote and develop the sport as a means of mental hygiene and mental development of children. Designing a proposal that promotes mass school basketball mini basketball Chinchipe of Canton Province CHINCHIPE ZAMORA. The methods, techniques and procedures used for the process of this research were inductive method; Deductive method; Analytical method and the scientific method was of great importance to be able to have real facts, applied a survey to find the flaws that exist in basketball practice survey was administered to 60 children and 1 coach in literature technique is also used; Observation technique; Technical discussion of the results achieved to reach allowed me to check the hypotheses, the population is 120 children 8, 10, 11 and 14 years and 1 Sample coach and will work with the universe of study that students are taking as shown in 60 children aged 8, 10, 11 and 14 years and 1 Manager. Among the conclusions are: The children when play basketball, coach lacks coordination, motivation ie if possible make fun practices so that positive and which learn something new relationships are promoted through practice and recommendations: the more dynamic coach is motivating children to enjoy regular basketball experiences, including those with different skills is recommended, such as those with physical and mental challenges in a friendly and caring environment.

### **c. INTRODUCCIÓN**

El minibásquet es un juego que fue creado a imagen del Baloncesto con reglas simplificadas y un material adaptado a las posibilidades físicas del niño, con el fin de iniciarlo a la vida deportiva. Además mediante una enseñanza individual y colectiva, fomenta en los niños respeto a los demás y a las Reglas libremente aceptadas, desarrolla la amistad, el juego limpio y de equipo y encamina a todos los que participan a practicar el baloncesto en la vida adulta. Lo primero y más importante, es que debemos entender que el deporte es para el niño un juego, nunca se debe olvidar esta esencia para así poder enfocar cada entrenamiento como un juego, tenemos que dar a los niños una enseñanza general más no especial, es decir que todos hagan de todo, si bien se exigirá a cada uno en función de sus posibilidades y capacidades.

También hay que tener muy en cuenta que debemos tratar en lo máximo posible de evitar una enseñanza centrada o muy específica, es decir dotar al niño de aspectos o destrezas mucho más globales que les serán de mucha utilidad en etapas posteriores, los niños tienen que saber desplazarse sabiendo utilizar apoyos variados tales como: saltar, correr, lanzar, manejar y tocar objetos etc.

El baloncesto ha sido un deporte innovador por la continua modificación y actualización de su reglamento. Algo parecido ha ocurrido, con el minibásquet, ya que desde su creación, ha ido evolucionando a medida que se han ido introduciendo nuevas reglas o, adaptando las ya existentes. Siempre con el objetivo implícito de conseguir un mayor ajuste en las peculiaridades y necesidades de los jugadores más jóvenes que se inician en este deporte.

El minibásquet consiste en “tirar” la pelota para que los niños jueguen sin ninguna intencionalidad más que lo lúdico recreativo, a saber que el minibásquet es un deporte el cual necesita ser guiado y orientado desde edades tempranas no únicamente enfocado a la parte de la competitividad sino más bien encauzado a adquirir un buen fundamento técnico táctico individual y colectivo acompañado de

una disciplina deportiva de colaboración de compañerismo de buenos hábitos de responsabilidad, de higiene, alimentación, cooperación, etc. El cuál sea una alternativa para en edades juveniles y adultas estén alejados de drogas que afecten el normal desarrollo psico-bio-social-afectivo del individuo

Además hacer que el Minibásquet no sea selectivo, sino masivo, significa que todos los niños tienen que formar parte de todos los juegos y ejercicios, aunque no sepan picar, tirar al aro, etc. Cuando menos lo esperamos, "con trabajo de los entrenadores" dan un vuelco de un día para otro que nos resulta sorprendente.

Los entrenadores deben ser verdaderos educadores pedagogos y tienen no solo un trabajo de formación en el aspecto técnico sino también en lo personal. Debido a que la actitud de los entrenadores provoca un gran impacto en los niños, es importante tener siempre presente que las buenas maneras y la buena conducta son vitales para el progreso del jugador.

El desarrollo psicomotor constituye un aspecto importante en el minibásquet se considera un proceso pedagógico en el que los niños no solamente desarrollan sus habilidades motrices, sino también, propicia la participación activa del pensamiento y su relación con la actividad motriz, contribuyendo de forma positiva al desarrollo de la independencia creadora en los mismos.

Este trabajo de Investigación cuyo **TÍTULO** es "LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8,10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE"; se enmarca dentro de las orientaciones para formar con eficiencia y eficacia los procesos de cambios. El esquema de la investigación esta estructura tomando referentes teóricos sobre la masificación del baloncesto, este es un tema que se puede aplicar a los niños y por ello la perspectiva es coadyuvar en la solución y mejoramiento de este problema de tipo social. En el trabajo de tesis se establece la falta de conocimiento en la masificación del Baloncesto. Como Objetivo General: Promover el desarrollo de estrategias para la masificación del

Baloncesto en los niños de 8, 10, 11 y 14 años de LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINI BASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. Dentro de los Objetivos Específicos: Promover el baloncesto como una actividad física en todos sus niveles de la Práctica a un nivel individual y social en los niños; Incorporar los fundamentos técnicos, tácticos que permitan fomentar y desarrollar el deporte como mecanismo de higiene mental, y formación psíquica de los niños. Diseñar una propuesta que promueva la masificación del baloncesto en la escuela de mini básquet del cantón Chinchipe de la Provincia de ZAMORA CHINCHIPE.

Las hipótesis que fueron el eje de esta investigación se sustentaran en el conocimiento sobre el baloncesto para una óptima masificación deportiva en los niños los mismos que deberían ser orientados por su entrenador adaptándose a nuestro medio. El entrenador debe brindar un mejor desarrollo integral a los niños en esta edad de iniciación deportiva como es el baloncesto, es decir dar a conocer la importancia y práctica para una buena salud física y mental.

Los métodos que se utilizó en el siguiente trabajo investigativo fueron: el Método Científico; Método Inductivo; Método Deductivo; Método Analítico y el Método Sintético.

Las técnicas de investigación que se utilizaron fueron técnica bibliográfica: técnica de la discusión los resultados que se lograron alcanzar me permitió comprobar las hipótesis planteadas, la población es de 120 niños y 1 Entrenador y la Muestra se trabajará con el universo de estudio que son los estudiantes, tomando como muestra a 60 niños y 1 Entrenador, técnica de la observación y la técnica de la entrevista.

Se expone el análisis e interpretación de los resultados, se realiza la comprobación de la hipótesis como resultado de la aplicación de los instrumentos a través de un proceso de análisis e interpretación descritos lo que permite sustentar o rechazar los supuestos teóricos.

Posteriormente y con base a los elementos definidos se procede a realizar las conclusiones: Los niños cuando practican el baloncesto, al entrenador le falta coordinación, motivación es decir en lo posible hacer más divertidas las prácticas con el fin de que se fomenten las relaciones positivas y en las que se aprenda algo nuevo mediante la práctica; El entrenador no ha dado a conocer el reglamento del baloncesto, además al iniciar la clase no realiza ningún calentamiento a los niños por si solos toman su material para la práctica; El entrenador debe planificar, diseñar y proponer actividades físicas y tareas que fomenten actitudes que reorienten las conductas en los niños y sus recomendaciones: Se recomienda al entrenador que sea más dinámico motivante es decir que los niños gocen de experiencias regulares del Baloncesto, inclusive aquellos con habilidades diferentes, como los que tienen retos físicos y mentales, en un ambiente amistoso y cuidadoso; Se recomienda al entrenador que dé a conocer el reglamento del baloncesto que se encuentra elaborado en la tesis con el fin de que los niños mejoren su nivel de aprendizaje y de esta manera proporcione oportunidades para niños de toda clase de habilidad para gozar de las experiencias enriquecedoras de calidad y entusiasmo; Se recomienda al entrenador y niños que tomen en consideración la propuesta diseñada, con la finalidad de que participen todos en el proyecto y mejoren su aprendizaje para lograr ser los mejores del baloncesto de la provincia.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **EL BALONCESTO**

Si bien lejanamente podemos encontrar en las épocas de los griegos o de los aztecas, referencias sobre el baloncesto, el principio de este juego moderno tiene sus orígenes en una escuela estadounidense en el año 1891. El promotor de este fue un tal James Naismith, instructor de deporte en el YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) en Springfield. James especificó las trece reglas básicas del baloncesto las cuales aún están vigentes, no obstante se han efectuado algunas modificaciones para adecuarlas a las nuevas épocas en donde el juego, principalmente, se basa en la rapidez con que se anotan los puntos y en la forma espectacular de anotarlos.

Ocasionado por los largos inviernos que sufría Springfield, y con la urgencia de que sus niños se mantuvieran entretenidos y en buenas condiciones físicas, James consideró crear un nuevo juego que se pudiera jugar bajo techo y en espacios reducidos. Luego de pasar algunos meses estudiando otros deportes existentes y adoptando lo más atractivo de cada uno, Naismith logro establecer una serie de requisitos que debería tener este nuevo deporte:

- Afinidad por el Balón.
- Fácil de aprender
- Que pudiera ser jugado en cualquier terreno
- Ataque permanente de la meta
- Que hubiera un balance entre el ataque y la defensa
- No Fuera un deporte agresivo

Así fue como poco a poco y después de varios ensayos, al fin James crea el deporte conocido como Basquetbol básquet (cesta) y ball (balón), La imagen del juego era simple; se jugaría solo con las manos y tendría como objetivo meter el balón en una cesta, de donde proviene su nombre.

Los principios básicos creados por James fueron:

- ❖ El balón será esférico y puede ser lanzado con una o dos manos sin importar su dirección.
- ❖ Todo jugador puede colocarse en el terreno de juego donde le guste y en cualquier momento.
- ❖ No se puede retener la pelota y correr con ella.
- ❖ Los dos equipos jugarán juntos sobre el terreno, pero está prohibido el contacto entre los jugadores.
- ❖ La meta debe ser elevada, horizontal y de dimensiones pequeñas para que tenga que recurrirse más a la destreza que a la potencia.
- ❖ Los equipos estarían conformados por nueve jugadores.

El primer juego de baloncesto oficial fue jugado en el gimnasio de YMCA el 20 de enero de 1892. En 1894 se estableció el tiro libre; en 1897 se reglamentan cinco jugadores por equipo y en 1904 se definió el tamaño de la cancha. El baloncesto femenino comenzó en 1892 en la universidad de Smith cuando Senda Berenson, profesora de educación física, realizó algunos cambios a las reglas de James para ajustarlas a las mujeres. El primer partido oficial fue jugado en Estados Unidos en 1893.

El baloncesto se difundió rápidamente por todos los Estados Unidos y Canadá y ascendió a categoría Olímpica en 1936. El deporte a nivel mundial está regulado por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA) y se realizan campeonatos cada cierto tiempo. El baloncesto sigue siendo el mismo desde sus inicios, donde más que el contacto físico fuerte prevalece, la técnica y habilidad de cada jugador. El baloncesto se ha transformado en uno de los deportes más seguidos a nivel mundial.

### **¿Qué es el baloncesto?**

El baloncesto es un deporte de grupo, que se juega con 5 jugadores por equipo, cuyo objetivo es encestar en el cesto del equipo contrario.

### **Objetivo del baloncesto**

La finalidad en el baloncesto es introducir el balón en el aro del contrario tantas veces como sea posible. Para cumplir esta finalidad, los jugadores tienen que

pasarse el balón unos a otros, driblarla y tirarla al aro, utilizando para ello formas especiales de desplazamiento. El otro equipo, el que está a la defensiva, trata de impedir que esto suceda. Ambos objetivos o finalidades se logran a través de la ejecución, por parte de los jugadores, de una serie de movimientos dentro de la cancha.

Los principales movimientos que se realizan se denominan elementos o fundamentos, los cuales cuando interactúan en conjunto o relacionados entre sí en determinadas situaciones concretas dan lugar a las acciones de los jugadores. Estas acciones pueden realizarse, tanto en una acción ofensiva, como en una acción defensiva, es por ello que los jugadores necesitan tener un dominio, en igual medida, de la técnica ofensiva y de la técnica defensiva para lograr el éxito en la práctica de este deporte.

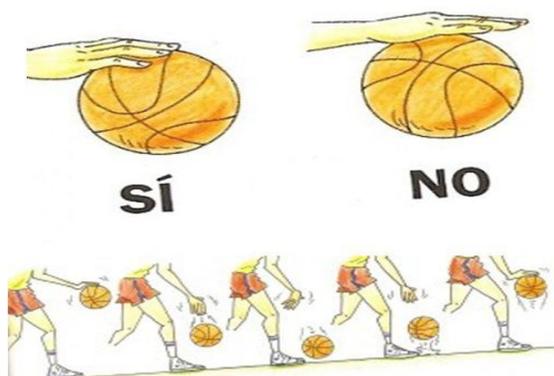
## **Fundamentos del baloncesto**

### **Lanzamiento**



Este fundamento cumple con una de las finalidades del juego, que es la de pasar el balón a través del aro para obtener los puntos. Existen diferentes técnicas para la realización de esta destreza, en este grado practicarás el lanzamiento con una mano.

### **Manejo del balón**



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

### **Desplazamiento**



Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores.

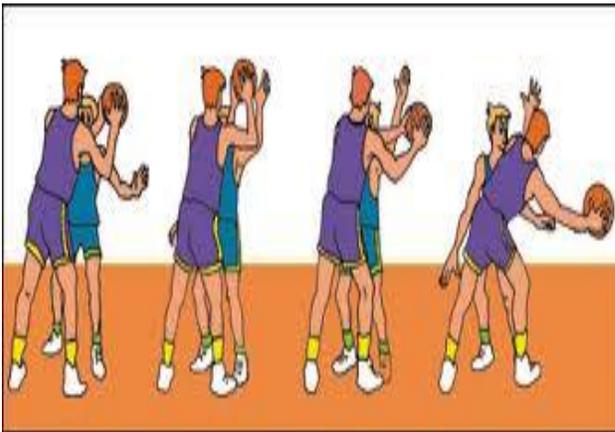
Por supuesto, es necesario obstaculizar algún jugador para impedir que éste logre su cometido, encestar la pelota.

### **Pivote**



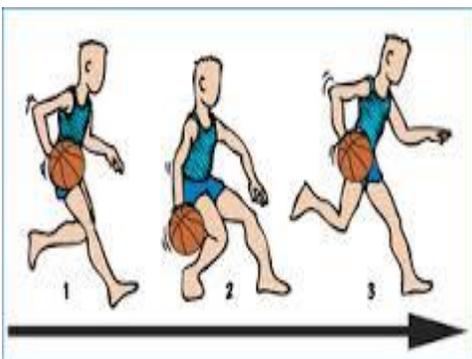
El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo. Se utilizan generalmente, en ataque para ganar la posición o como protección, y en defensa para conseguir buenas posiciones para obtener el rebote.

### **Pase**



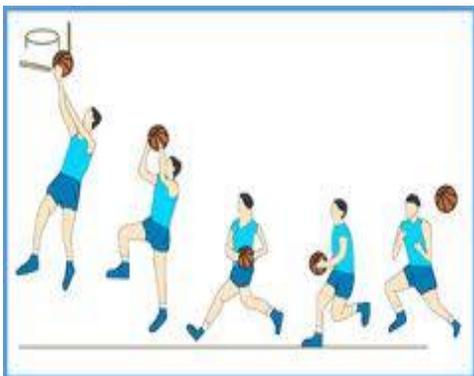
Es la acción de rotar sobre una pierna de apoyo como si esta fuera un eje se puede realizar con o sin el balón con el objeto de evitar que te quiten el balón y eludir o esquivar al contrario.

### **Drible**



Es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Para ello debes empujar el balón con la yema de los dedos, rebotándolo contra el piso.

## Rebote



El rebote es la acción mediante la cual un jugador, durante un salto, toma posesión del balón que rebota del aro y/o tablero después de un lanzamiento no convertido. La esencia del juego de baloncesto es una permanente lucha por obtener el balón o sencillamente no perderlo, para ello es necesario que cada jugador esté atento y preparado en todo momento para actuar eficientemente en cada situación.

## Defensa



En el baloncesto son la defensa en zona y la defensa individual.

**Defensa Individual:** Consiste en marcar directamente al contrario, siendo por lo general la posición más adecuada, aquella en que el jugador mantiene la piernas flexionadas y los pies preparados para desplazarse. Una de las manos se encontrará adelantada y más alta que la cabeza, tratando de interceptar los pases por alto o lanzamientos, y la otra más baja, en posición adecuada para rechazar el balón y bloquear los pases bajos.

**Defensa en Zona:** El equipo organiza un sistema defensivo en el que cada jugador ocupa un puesto fijo, al que se repliega ante el ataque adversario, sin

luchar por la posesión del balón lejos del cesto, limitando las posibilidades de imponer su juego.

### **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.

### **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 3,60 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. El área restringida es un espacio trapezooidal limitado por las líneas de fondo, las de tiro libre y otras que parten de las líneas de fondo, quedando sus bordes exteriores a 3 metros de los puntos centrales de la línea de fondo y terminando en el punto donde terminan las líneas de tiro libre.

### **Material del juego**

#### **El cesto y los tableros**

Los tableros en que se inserta el cesto están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de

1,80 metros en sus lados horizontales y 1,20 metros en los verticales. Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2,75 metros del suelo. Los soportes que sostienen los tableros se encuentran a una distancia de 40 centímetros del borde exterior de la línea de fondo, convenientemente forrados para evitar lesiones en caso de choque. Los cestos comprenden el aro y la red. El aro está construido en hierro macizo y tiene un diámetro de 45 centímetros; está rígidamente unido al tablero y situado a una altura de 3,05 metros del suelo, en plano horizontal y equidistante de los bordes verticales del tablero. La red, de cordón blanco, se suspende del 3H aro y está construida de tal forma que el balón H queda momentáneamente detenido cuando pasa por el interior del cesto. La longitud de la red es de 40 centímetros y carece de cierre en el fondo.

### **El balón**



El balón es de forma esférica y consta de una cámara de goma recubierta de cuero o material sintético; su circunferencia es de 75 a 78 centímetros y su peso de 600 a 650 gramos. El balón se infla a una presión tal que, cuando rebote en el suelo desde una altura de 1,80 metros, se eleve hasta una altura de 1,20 a 1,40 metros.

### **LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO**

La noción de masificación está asociada a la idea de masas, el sujeto colectivo cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o culturales. Cuando las masas adoptan determinada conducta, ésta se masifica (se vuelve masiva). Dicho proceso de crecimiento se conoce como masificación. En la

actualidad es posible advertir ciertas tendencias que se encuentra en proceso de masificación. La masificación se entiende como un proceso, ya que es difícil o subjetivo determinar cuándo una tendencia se vuelve efectivamente masiva. No puede decirse, por ejemplo, cuál fue el momento exacto en que el Internet se transformó en una herramienta de masas.

### **¿Qué es la Masificación Deportiva?**

La masificación deportiva está basada en la idea principal de brindar la oportunidad de acceder a niños y jóvenes a la práctica de deportes, en este caso del baloncesto, orientados por docentes especializados adaptándola a nuestro medio y así obtener mejores resultados en una competición.

La masificación fomenta y desarrolla la práctica del baloncesto masculino en toda una región, aumentando el número de niños y jóvenes que conozcan, jueguen y se diviertan con el baloncesto.

También es de resaltar que enseña conductas de sana y democrática convivencia de solidaridad y justicia, enmarcados en las reglas de juego de actividades conducidas por personas capaces y responsables. Permite conocer el juego a través del juego mismo, sin grandes exigencias desde el punto de vista técnico, pretendiendo que por este medio, el niño desarrolle el concepto de deporte-salud.

### **Edad formativa**

La formación de jugadores es uno de los procesos que aparecen con mayor grado de complejidad en el mundo del deporte. Esto por las diversas variables que hay que considerar, tanto físicas como psicológicas, que influyen y van determinando a los niños, tanto en la infancia como en la adolescencia. En cualquier momento de la vida es posible realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero ciertas edades se presentan como más propicias para la adquisición de información por parte de los sujetos. Los Profesores, Entrenadores y monitores deben considerar y tener conciencia de cuál es el proceso adecuado para sus niños y qué información es pertinente que reciban.

En los deportes, los procesos formativos se realizan principalmente en edades que varían de los 7 a los 17 años, periodo en que el niño o adolescente se encuentra

en etapa de crecimiento. El estudio del crecimiento o auxología, permite a los educadores comprender y favorecer el paso por las distintas etapas del desarrollo motor que va atravesando el niño, inclusive esos datos pueden servir para una orientación deportiva respecto a sus características individuales y las posibilidades de que ellas se adapten a determinado/os deporte/es, por último cabe remarcar que todos estos datos “correcta y debidamente manejados”, pueden servir también para detectar posibles talentos deportivos. Así, determinar la mejor edad para la formación es uno de los procesos más complejos. Este autor y otros hablan de las edades “sensibles o edad de oro”, en la que el niño presenta las condiciones ideales para el desarrollo de la coordinación y la motricidad.

Las capacidades motoras tienen diversos niveles de evolución según la edad. Así, el niño a ciertas edades debiese realizar un determinado número de acciones o de encadenar diversas habilidades motoras y psicológicas. Por ejemplo, un niño de 9 años puede lanzar una bola pequeña a 21 metros, pudiendo participar además en actividades rítmicas de saltos alternos en un patrón determinado, entre otros comportamientos posibles. Dada algunas características, es posible determinar las actividades adecuadas para la mejora motriz de los niños.

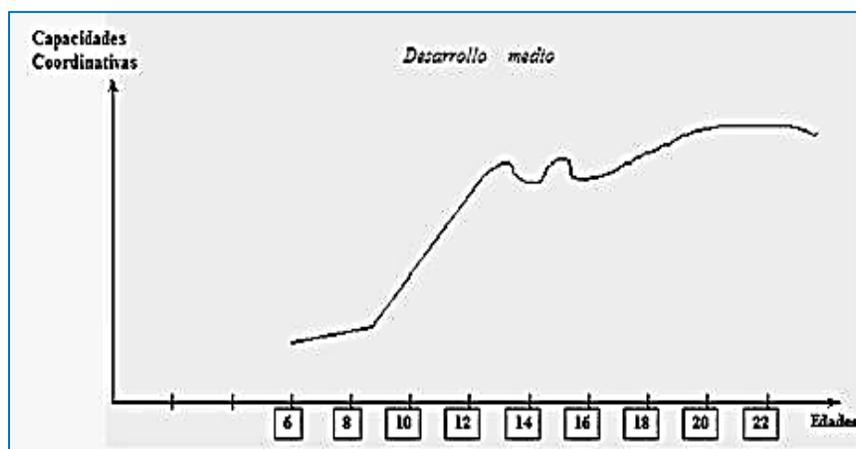
Determinar los momentos “sensibles” para el aprendizaje motor y desarrollo de las capacidades coordinativas, es una tarea difícil, que involucra muchos aspectos de la maduración, entre ellos está comprobar la edad biológica y cronológica de cada niño, considerando que no todos tienen la misma velocidad de crecimiento de sus organismos; también la medición de sus segmentos corporales; talla, grosor de los huesos, maduración sexual o genital, que permiten identificar el estado del niño. Se vuelve así fundamental el conocimiento de las fases sensibles, ya que: “el organismo desarrolla una especie de sensibilidad particular para adquirir con rapidez modelos específicos de comportamiento o bien estar favorablemente dispuesto hacia el aprendizaje de determinadas experiencias, siendo este un momento absolutamente individual” ratificando que los periodos pueden ser críticos, ya que también pueden adquirir factores desfavorables desde su contexto.

Así, se considera que esta fase sensible es cuando la fusión de los factores genéticos y ambientales es más completa, provocando cambios significativos pudiendo ser positivos como negativos.

Identificar las fases sensibles en la formación, permitiría realizar un trabajo planificado y avocar los entrenamientos o clases para potenciar las cualidades físicas y motoras que tengan mayor importancia para la edad, conectando, de esta manera, experiencias motoras previas que permitan no detener su desarrollo o crecimiento motor.

Para muchos entrenadores estas fases sensibles son equiparables a las edades formativas en los deportes se establece la edad de oro entre los 11 y 12 años, (sub 13 o categoría Infantil), ya que anuncia que es la edad ideal para la comprensión del juego y desarrollo motor. Las fases sensibles proponen la pertinencia de trabajar las cualidades físicas cuando éstas están en proceso de maduración y no cuando ya están maduras, por lo que indica la edad del mini básquetbol, entiéndase entre 6 y 12 años, como la edad sensible para el aprendizaje, aduciendo que en el cuerpo humano, durante esas edades, el sistema neuronal es el de mayor desarrollo. Es por esto que torna en la edad más rica y de mayor incidencia para trabajar las capacidades coordinativas.

En el siguiente cuadro se muestra claramente la curva de maduración de las capacidades coordinativas en relación a la edad.



<http://www.efdeportes.com/efd166/ejercicios-para-la-coordinacion-en-basquetbol>.

La mayoría de los autores mencionados anteriormente concuerdan en las edades consideradas como formativas para el baloncesto, aduciendo un término en común: “maduración o crecimiento”. Intervenir en los momentos idóneos, cuando los niños están en proceso de maduración, es fundamental para mejorar significativamente las cualidades físicas y psicológicas. Un ejemplo son el peso y la talla. Se plantea que, el pico máximo de crecimiento en altura y peso se alcanza aproximadamente a los 12 años en las niñas y a los 14 años en los niños, lo que se encuentra dentro de las edades determinadas formativas. Continuando en esta línea, anuncia que a partir del séptimo año de vida se observa una maduración más rápida del Sistema Nervioso Central, produciéndose paralelamente un aumento de la función de los analizadores acústicos y ópticos, con una mejora simultánea de la elaboración informativa.

<http://www.efdeportes.com/efd166/ejercicios-para-la-coordinacion-en-basquetbol.htm>

### **Desarrollo motor**

El desarrollo humano, que no es igual para todos y depende de muchos factores, permite establecer conductas o procesos que son similares para todos. Identificar las etapas de estos procesos tanto cognitivos como motrices, permitirá a los Profesores realizar un trabajo específico sobre sus niños, abocado a sus necesidades, apuntado a mejorar su desarrollo y evitar estímulos desfavorables o complejos para su edad o estado de maduración.

### **Desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas**

Coincide con los ciclos inicial y medio de la educación primaria. Los niños y niñas inician la escuela primaria con unos esquemas de movimiento relativamente estructurados y consolidados, lo que les permite un cierto grado de autonomía motriz y unas posibilidades relativas de interacción con su entorno.

Luego de este primer momento, es decir, la que corresponde con el tercer ciclo de primaria y el primero de secundaria viene lo que se supone la culminación de las dos anteriores y permite desarrollar todas aquellas habilidades específicas a partir de la transferencia de los aprendizajes realizados anteriormente.

**En lo cognitivo:** Entiende y atiende mejor. Ellos pueden utilizar eventos de su vida para desarrollar un sentido del tiempo y entender el orden en que las cosas suceden. Hablar con el niño sobre las fechas importantes de su vida, el día en que nació, su primaria de kínder y otras fechas.

**Social:** Va superando el egocentrismo y le gusta medirse con otros. Aumenta ciertas características esenciales de la socialización como puede ser la consideración y respeto por los demás. A los 11 años comienzan a fijarse en el sexo opuesto y por ende dividen su tiempo entre los juegos electrónicos y la curiosidad por saber otras cosas.

**Emocional:** Se muestra más estable, menos fantasioso y mejora la concentración. Regula un autocontrol en él mismo y reduce el retraimiento o la ansiedad.

**Motriz:** Avance general, mejora tanto las habilidades motrices como las cualidades físicas, es decir se concretan las habilidades y destrezas motrices básicas.

**Psicológico:** El crecimiento emocional es uno de los determinantes del desarrollo psicosocial más importante y complejo en el niño. Interiorizan plenamente los sentimientos de orgullo y vergüenza; emociones que dependen de la conciencia de sus acciones. “Conforme va creciendo el niño, llega a entender y controlar mejor las emociones negativas. También logra entender las emociones y expresarlas correctamente”<sup>34</sup>.

### **Características de las capacidades físicas**

Gran capacidad para realizar trabajos continuos y moderados, aun cuando la frecuencia cardíaca es elevada, dado que el niño tiene un pulso basal un 20% superior al de la persona mayor (90 pulsaciones hacia los 10 años), con la consiguiente mayor respuesta al esfuerzo.

Se produce una mejora de la velocidad gestual como consecuencia de los procesos madurativos del sistema nervioso, lo que permite dar una respuesta más fina. Antes de la pubertad, se observa un aumento considerable de la fuerza explosiva de piernas en niños. La fuerza explosiva se desarrolla casi de manera natural, con moderación para no provocar sobrecargas en el organismo.

### **La flexibilidad (amplitud de movimientos)**

Efectivamente en estas edades los niños tienen amplitud de movimientos por naturaleza y así lo demuestran en los juegos de movilidad que desarrollan sin mayores problemas. El desarrollo de la resistencia en el período prepuberal y puberal coincide con un aumento y mejora del nivel neuromuscular que se produce en el organismo, la coordinación muscular y general en los movimientos y gestos mejora muchísimo, lo que posibilita la realización de todo tipo de actividades de manera económica.

### **Ejercicios para el desarrollo físico**

En este apartado explicaremos una serie de ejercicios para el desarrollo físico de los jugadores de mini básquet.

#### **Preparación**

Es el primer paso para que un equipo sea eficiente en sus jugadas. El preparador debe tener conocimientos sólidos sobre los principios de la cultura física, unidos a cierta ética hacia el deporte y la vida en general.

#### **Fuerza**

Son de carácter dinámico

#### **Velocidad**

Es la posibilidad del organismo de realizar movimientos por separado o complejos en un período corto de tiempo. Dependerá de la coordinación de los movimientos, de la elasticidad muscular, de la fuerza y movilidad de los procesos nerviosos. Dentro de lo que llamamos velocidad tenemos: velocidad de reacción, velocidad del movimiento y velocidad de la frecuencia de los movimientos. En el baloncesto la velocidad se desarrolla en todas sus formas. La velocidad de reacción se relaciona con la agilidad, con la fuerza y rapidez de los movimientos.

#### **Resistencia**

Es la facilidad del organismo de sostener determinada carga física en períodos mayores de tiempo sin disminución de la efectividad. El grado de resistencia depende del sistema nervioso central, de los sistemas de circulación y respiración y de la economía en la ejecución de los elementos técnicos.

## **Habilidad**

Es la posibilidad del organismo de coordinar los movimientos por separados en tiempo, espacio y esfuerzo. La habilidad del jugador se mide por la rapidez, la exactitud y la economía de la ejecución, ejercitándose en el dominio de los movimientos y acciones más difíciles con cambios de las dificultades y situaciones.

## **Agilidad**

Depende de la movilidad de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos y ligamentos, y de ciertos factores naturales tales como la temperatura, el aire y el ambiente. La agilidad es la capacidad de ejecutar los movimientos con amplitud y eficiencia, siendo imprescindible en la ejecución de los elementos técnicos y en el intercambio de la tensión muscular con el relajamiento. Los ejercicios para el desarrollo de la agilidad se centran en las articulaciones de hombros, muñecas, caderas, rodillas y tobillos, los cuales propician el amortiguamiento y la velocidad de los movimientos.

Gilles Cometti( 2008), "La preparación física en el Baloncesto "Editorial Paidotribo, Segunda edición pág.41.

El jugar baloncesto favorece el desarrollo de piernas y de la capacidad respiratoria y cardíaca, limitando un poco el desarrollo de la parte superior del cuerpo (hombros y músculos de los brazos).

Por eso mismo el entrenador selecciona una serie de ejercicios tales como:

1. Saltos con apertura de piernas.
2. Flexiones de tronco.
3. Ejercicios de brazos de frente y laterales.
4. Ejercicios de resistencia.
5. Ejercicios que contribuyan al desarrollo de la parte superior del tronco, además de aquellos ejercicios que están directamente relacionados como:
  1. Carreras con cambio de ritmos.
  2. Carreras cortas con saltos.
  3. Pivotes a derecha e izquierda.
  4. Posiciones fundamentales de la defensa.
  5. Ejercicios de equilibrio.

Como ya lo hemos señalado, a través de la preparación física especial se desarrollan los hábitos motores y las cualidades motoras en sentido específico y según las mismas exigencias del deporte. Junto al proceso de desarrollo de la actividad motora está la educación de las cualidades y los hábitos.

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-preparacion.htm>

### **Actividades y medios para la enseñanza del baloncesto**

Pueden ser muy variadas para evitar la monotonía, permitirán una participación activa y se adecuarán a las características de los niños y de la tarea, favoreciendo sus intereses y necesidades. Estarán orientadas para conseguir los objetivos programados.

Jiménez Guerra Francisco Javier. Lecturas: Educación Física y Deportes · Año 8 · Nº 54. iniciacion Deportiva.

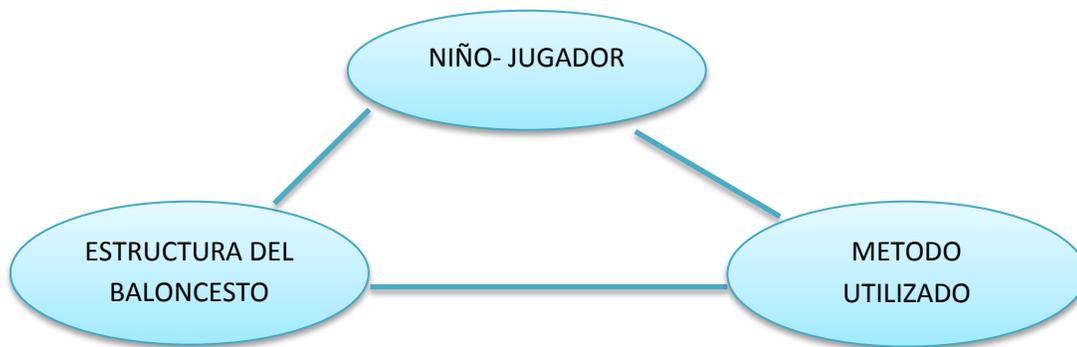
Las actividades en el deporte se agrupan en torno a dos criterios: En función de su relación con los objetivos a los que sirve. A su vez, el ámbito de actuación:

- Desarrollo o mejora de una capacidad ya existente por ejemplo la velocidad.
- Objetivo de aprendizaje de cualquier habilidad específica que no se posee de forma innata como pudiera ser un lanzamiento a canasta que es necesario enseñar.

El juego desde sus primeras manifestaciones es el medio apropiado para la enseñanza del baloncesto. No es conveniente ni adecuado iniciar directamente por medio del deporte en cuestión. El primer estadio genérico es el juego como componente lúdico y libre en el que el niño se manifiesta y voluntariamente satisface su propia necesidad e identidad que va formando con su experiencia.

El objetivo en esta primera etapa se establece en que adquieran gusto por el mismo juego y su participación en él. Los juegos genéricos pretenden desarrollar unas habilidades básicas en los niños que van incluyendo los componentes básicos (elementos técnicos y tácticos) de forma progresiva. Los juegos se realizan de forma participativa y asumiendo lúdicamente la victoria y la derrota.

Podemos visualizar el proceso en siguiente mapa conceptual:



M Vinuesa y J Coll "Teoría básica del entrenamiento deportivo" (2007) Editorial pag. 59,163,164,170,171.

### **Aspectos a tener en cuenta para la elaboración de los juegos**

- Utilizar el juego como medio para mejorar los fundamentos técnicos, preservando la autenticidad del mismo.
- Plantear situaciones globales adaptadas, siguiendo la línea de los juegos modificados.
- Contemplar los principios de juego (progresar, evitar progresión), centrando la atención al menos en uno de ellos.
- Establecer una dinámica en el juego entre las fases de ataque y defensa.
- Tener siempre presente las relaciones de cooperación-oposición.
- Dotar la práctica deportiva de la máxima variabilidad de experiencias. Utilizar la competición como medio educativo.
- Favorecer la autonomía de los niños en las tareas deportivas.
- Establecer una comunicación clara y sencilla entre el entrenador y el niño sobre las tareas a realizar. Obligan al sujeto a tomar decisiones.
- El jugador participa individualmente en la construcción del juego colectivo.
- El mejoramiento es significativo al proponer situaciones contextualizadas, y por tanto, esto es transferibles al juego.
- Permite el desarrollo o mejora de varios contenidos de juego simultáneamente, por lo que se produce un mejoramiento global y un ahorro de tiempo aumentando la motivación del jugador al aprender jugando.

## **Proceso educativo de la enseñanza del baloncesto**

En el proceso educativo de enseñanza del juego en el baloncesto se tendrá en cuenta: Educar al niño/jugador en el “pensamiento táctico de producción autónomo”, buscando e incidiendo para que posea una buena capacidad de análisis de la situación de juego y transfiera soluciones a propuestas análogas y diferentes, para que vayan adquiriendo conocimiento y experiencia (C + E). La enseñanza de la autonomía por parte del niño es uno de los primeros factores a considerar en la enseñanza deportiva. El proceso de enseñanza basado en la propuesta constante del propio entrenador y repetida por el jugador es poco alentador, aunque en un principio y a corto plazo puede dar buenos resultados. Esto puede suponer una especie de hipoteca para el futuro.

## **Elementos a tener en cuenta en el diseño de la enseñanza del baloncesto**

Las piedras angulares dónde descansa el aprendizaje / entrenamiento son:

- Características del sujeto que aprende / entrena.
- Estructura del mini o baloncesto como objeto de aprendizaje / entrenamiento.
- Método utilizado en su aplicación de aprendizaje / entrenamiento.
- Será necesario conocer con detenimiento las diferentes etapas del desarrollo del sujeto que aprende, así como sus intereses específicos en las distintas áreas: anatómica, fisiológicas, psicológicas (afectivas, personalidad entre otros).
- En cuanto al conocimiento del medio - mini o baloncesto, es imprescindible conocer las peculiaridades de la acción de juego específico, así como, las condiciones en que se realizan.

## **La enseñanza global del baloncesto por medio de principios generales**

Cada programa debe de tener un diseño específico, adaptado a las peculiaridades: “El diseño supone un eslabón entre la dimensión teórica de la enseñanza y su práctica, obligando al entrenador/profesor a realizar una reflexión con detenimiento acerca de los pasos a seguir para llevar a la práctica su modelo didáctico”. “El diseño sería el boceto que permite trasladar la teoría a la práctica, orientando la enseñanza y dándoles unos fundamentos y núcleos de contenido formativo”.

## PRINCIPIOS GENERALES DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

	Complejidad/tarea	Organización/Tarea	Edad	Objetivo	Formación/entrenador
<b>Global</b>	El dribling con la mano derecha e izquierda.	Ejercicio simple de marcación 1 x 1.	Ejercicio realizado en todas las edades.	El niño aprende gestos y pone en práctica sus valores.	Se necesita que el niño desarrolle el total dominio de fundamentos de deporte.
<b>Analítica</b>	Entrada al tablero con dribling de la mano derecha e izquierda.	Realizar un pase de pecho que es el pase básico.	En edades de 11 y 12 años luego de un trabajo global	El niño rinde de mejor manera y trata de perfeccionar los movimientos.	Aquí solo se requiere que el niño tenga los conocimientos básicos del baloncesto.
<b>Mixta</b>	Dribling con desplazamiento en zigzag.	Por ejemplo, jugar un encuentro amistoso 5 a 5.	Para todas las edades y después de un trabajo global.	Buen rendimiento y se encamina al perfeccionamiento.	Ya en esta etapa el niño debe tener y mantener el total dominio del baloncesto.

## **MINI BASKET**

- Los movimientos deben realizarse en un espacio y un tiempo.
- El espacio disponible para jugar está limitado.
- Que han de hacer cuando están atacando.
- Que han de hacer cuando están defendiendo.
- Otras reglas del juego.

Cuando un chico está «preparado», las reglas del juego pueden ir siendo introducidas, a partir de las cuales, los fundamentos del baloncesto los iremos sacando a relucir:

- Tú no puedes andar o correr teniendo el balón en la mano; para desplazarte por el campo de juego con el balón debes llevarlo botando.
- Para ganar el partido debes conseguir más canastas que el equipo contrario, así pues, tú tienes que tirar a la canasta del equipo contrario.
- Tú no puedes jugar siempre solo contra todo el equipo contrario, pero como tienes compañeros de equipo, debes pasarles el balón a ellos».
- El equipo contrario no debe conseguir más canastas que tu equipo; así pues, tú tienes que defender tu propia canasta»

Desde el inicio del juego en forma de entrenamiento global, que no debemos considerar únicamente como el 1 contra 1, 2 contra 2, ó 3 contra 3, sino también desde cualquier ejercicio o incluso desde cualquier juego no específico, el entrenador debe de observar que es lo que sucede en el campo y asesorar en el progreso de los jugadores.

### **El juego básico del baloncesto**

El juego básico del baloncesto parte de las situaciones de 1 x1, 2 x2, 3 x3, 4x4, y por fin el 5 x5. Estos serían los puntos de partida ideales para un entrenador cuando está enseñando mini-básquet, siempre y cuando anteriormente se haya construido una sólida base motora multilateral.

### **Juego básico de uno contra uno**

Lo básico del 1x1 debe de iniciarse de forma sencilla y paulatina con chicos de 8-9 años, de forma y situaciones más complejas con los grupos de 10-11-12 años.

Con los chicos de 8-9 años, el entrenador debe de saber que no cabe esperar de los jugadores de esa edad, gestos o movimientos de alta complejidad

técnica, él/ella han de ser pacientes y observar con atención el comportamiento de los jugadores en el campo de juego.

A la edad de 10-11-12 años, las expectativas de mejores y más complejos gestos y movimientos técnicos deben de irse cumpliendo, dado que la cualidad motora de los jugadores se va incrementando y almacenando en su cerebro. El juego de 1 contra 1, constituye la situación inicial de juego que mejor puede enseñarse a los niños de 8-9 años en el mini-básquet. Los siguientes consejos deben de aportarse a los jugadores para facilitarles las situaciones de 1 contra

- No puedes correr con el balón las manos, sin utilizar el bote.
- No puedes salirte de los límites del campo de juego.
- No puedes botar, de nuevo una vez que lo has dejado de hacer.
- El jugador que tiene el balón ha de intentar ir hacia donde no hay jugadores contrarios (explicar cómo) y debe de decidir inmediatamente qué hacer, pero también tiene que cambiar de plan si aquello que él/ella esperaba que sucediese no está ocurriendo.
- El jugador con el balón debe de intentar alejar a su contrario de él (protegiendo el bote, dándole la espalda con un pivote, etc.).
- El jugador con posesión del balón ha de intentar superar a su contrario.
- Los jugadores en situación de ataque, que no tengan el balón han de intentar desmarcarse de su defensor.
- Los jugadores que se encuentran en defensa han de tratar de no ser superados y deben de intentar mantenerse de pie delante de su contrario, tanto si este tiene el balón ó no.

El entrenador debe de observar con atención el comportamiento de sus jugadores durante el desarrollo del juego, y ante las situaciones que se vayan dando en el campo él/ella debe de corregir aquellas acciones que los jugadores no deban de hacer o las hagan incorrectamente. Estas correcciones se han de hacerse con los ejercicios y juegos adecuados para resolver los errores.

### **Juego básico de dos contra dos**

En el juego básico del 2 x2 tenemos una situación de doble 1 x1, con balón y sin balón. Este juego básico puede utilizarse con niños desde la edad de 8 años utilizando diferentes métodos y técnicas de acuerdo con la edad del grupo. En la situación previamente vista del 1x1, el jugador ofensivo tenía solo

la posibilidad de superar a su contrario con el dribling, o tiro, mientras que el defensor intenta pasar a ser jugador atacante robando el balón.

Ahora en el 2 x2 básico, el jugador atacante con balón tiene más posibilidades además del dribling y el tiro, él/ella pueden también pasar el balón a su compañero/a desmarcada, mientras que en defensa un jugador defiende al atacante con balón mientras su compañero defiende al atacante que no tiene el balón. El jugador con balón debe de decidir lo que hacer, qué es mejor hacer, botar, pasar o tirar (según la distancia existente a la canasta y del defensor).

Giménez Guerra Francisco Javier. Lecturas: Educación Física y Deportes · Año 8 · N° 54. iniciacion Deportiva

### **Juego básico de tres contra tres, cuatro contra cuatro y cinco contra cinco**

En el juego básico del 3 x 3 es importante que los jugadores sean capaces de desenvolverse en el espacio libre permitido, primero a lo largo de todo el campo, después en medio campo, y después cerca de la canasta. En esta situación hay dos jugadores ofensivos sin balón en el campo, y su compañero con balón tiene que decidir a quién de ellos se lo pasa (al jugador que antes esté desmarcado).

A partir de esa situación una gran cantidad de situaciones deben de irse introduciendo (3 x1, 3 x2, y 2 x3), de forma que el jugador con balón tenga que ir decidiendo si ha de botar, tirar, botar y tirar, o pasar el balón. Obviamente, los defensores han de defender tanto al jugador con balón como a los que no lo tienen. En un principio la defensa deberá ser cara a cara, hacer que se relaja y luego anticiparse. El jugador con balón ha de ver a todos los defensores delante de él/ella, y a partir de ese momento intentar pasar el balón a su compañero desmarcado. Si, los defensores solo defienden a jugadores sin balón, el jugador con balón ha de irse directo a canasta y tirar. Si, el jugador que maneja el balón, tiene confianza, debe de intentar superar a su contrario botando, en caso contrario debe de pasar el balón a sus compañeros. Este trabajo requiere un considerable tiempo de dedicación, Se deben de ir introduciendo ejercicios a modo de juegos el método a utilizar es similar al empleado en el juego básico del 2 x2.

A partir del juego básico del 3 x3 podemos gradualmente ir introduciendo el 4 x4 y el 5 x 5 en sus formas más sencillas, a través de un gran número de situaciones (4 x1, 4 x2, 4 x3, 5 x1, 5 x2, 5 x3, 5 x4). Lo más importante para los chicos/as de esta edad es hacer que jueguen el mayor número de tiempo y situaciones sin que el entrenador interrumpa el juego muy a menudo. Solo de esta forma es posible que los jugadores vayan descubriendo las mejores soluciones para ellos mismos. Esto hará que sean más creativos, se diviertan más, y que no se vean forzados a jugar como el entrenador quiere.

[http://www.fiba.com/downloads/v3\\_expe/coac/bask4YounPlay/esp/06\\_BALONCESTO](http://www.fiba.com/downloads/v3_expe/coac/bask4YounPlay/esp/06_BALONCESTO).

## Reglamento del minibasquet

### Regla n° 1: el juego

#### Mini-basketball

El Minibásquet es un juego, basado en el baloncesto, para niños que tengan doce años o menos.

#### Definición

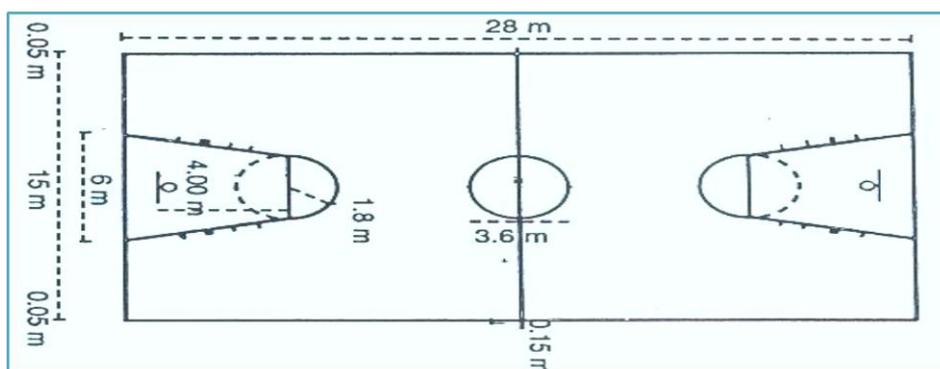
El objetivo de cada equipo es el de introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga el control del balón o anote, de acuerdo con las Reglas de Juego.

### Regla n° 2: instalaciones y equipo

#### Dimensiones del terreno de juego

El terreno de juego debe ser una superficie rectangular, lisa y dura, sin obstáculos. Las dimensiones del terreno de juego deben ser: 28 metros de largo por 15 de ancho. Se permitirán otras dimensiones, siempre que sean proporcionales, por ejemplo:

26x 14 m, 24 x 13 m, 22 x 12 m, y 20 x 11 m.





## **Equipo técnico**

El siguiente equipo técnico debe preverse:

- a) Cronómetro de juego
- b) Acta oficial de juego
- c) Tablillas numeradas del 1 al 5 para indicar el número de faltas cometidas por un jugador.
- d) Un mecanismo sonoro de aviso.

## **Regla nº 3: los árbitros y su reglamento**

### **Los árbitros**

Dos árbitros dirigirán el encuentro de acuerdo con las Reglas. Son los responsables de la señalización de las faltas y violaciones, conceder o anular las canastas en juego y tiros libres y de administrar las penalizaciones de acuerdo con las presentes Reglas.

### **El anotador**

El anotador es el responsable del acta del encuentro. Llevará el registro cronológico de los puntos obtenidos, anotando las canastas en juego y los tiros libres convertidos. También anotará las faltas cometidas, señaladas por el árbitro, y levantará las tablillas para mostrar el número de faltas cometido por cada jugador.

### **El cronometrador**

El cronometrador es el responsable de controlar el tiempo de juego y de indicar el final de cada periodo.

## **Regla nº 4: los jugadores, los sustitutos y los entrenadores**

### **Los equipos**

Cada equipo constará de 10 jugadores:

- 5 jugadores en el terreno de juego y 5 sustitutos.

Un miembro del equipo se considerará como jugador cuando está en el terreno y está autorizado a jugar. De lo contrario, es un sustituto.

### **Los entrenadores**

El entrenador es el director del equipo.

Aconseja a los jugadores, de forma pausada y amable, para ayudar desde la banda y es el responsable de las sustituciones de los jugadores.

Está asistido por el capitán del equipo, que será uno de los jugadores.

### **Uniformes**

Todos los jugadores de un equipo llevarán los uniformes con los mismos colores y con numeración en la parte delantera y posterior de la camiseta.

Sólo podrán utilizarse los números del 4 al 15.

## **Regla nº 5: reglamentación del tiempo**

### **Tiempo de juego**

El partido tendrá dos tiempos de veinte minutos cada uno, con un intervalo de diez minutos entre ellos. Cada tiempo se divide en dos períodos de diez minutos cada uno, con un intervalo obligatorio de dos minutos entre ellos.

El cronometrador controlará el tiempo de juego sin parar el reloj, salvo en los casos siguientes:

- 1) Una falta
- 2) balón retenido
- 3) al final de un periodo
- 4) cuando un jugador comete su quinta falta o es descalificado
- 5) cuando un jugador está lesionado
- 6) cuando el árbitro indica hacerlo al cronometrador,

Después de que el reloj del partido haya sido parado, el cronometrador lo pondrá en marcha cuando el balón toca el primer jugador en el terreno de juego:

**(a)** durante un salto entre dos cuando el balón ha sido palmeado por uno de los saltadores

**(b)** después de un saque de la banda lateral o de la línea de fondo.

**(c)** después de que un tiro libre no es conseguido.

### **Comienzo del encuentro**

Todos los períodos se iniciarán con un salto entre dos en el círculo central.

El árbitro lanzará el balón entre dos oponentes cualquiera.

Al comienzo del segundo tiempo los equipos deben cambiar de campo.

El reloj se pone en marcha cuando uno de los dos oponentes toca el balón.

### **Salto entre dos**

Un salto entre dos tiene lugar cuando el árbitro lanza el balón verticalmente entre dos oponentes en uno de los círculos.

El balón debe ser palmeado por uno o ambos después de haber alcanzado su altura máxima.

Mientras tanto, los otros jugadores deben permanecer fuera del círculo, hasta que el balón sea tocado por uno de los dos saltadores.

Si hay una violación, el balón se otorga a los oponentes para que sea puesto en juego desde la banda. Si la violación es cometida por jugadores de los dos equipos, el salto se debe repetir.

El árbitro señalará un salto entre dos cuando:

- Uno o más jugadores de distinto equipo tienen una o ambas manos sujetando el balón.
- El balón sale del terreno de juego y fue simultáneamente tocado por dos jugadores oponentes.
- El árbitro duda quien fue el último jugador que tocó el balón.
- El árbitro desconoce quién fue el último jugador que tocó el balón.
- El balón queda sujeto en un soporte de la canasta.
- El balón entra accidentalmente en la canasta por debajo del cesto.
- Se señala una falta doble.

Cuando se señala un salto entre dos, éste tendrá lugar en el círculo más cercano al que se produzca, lanzando el árbitro el balón verticalmente entre dos oponentes.

### **Canasta - cuando se consigue y su valor**

Se consigue una canasta cuando un balón vivo entre por la parte superior del cesto y permanece dentro de él o lo atraviesa.

Una canasta conseguida desde el terreno de juego vale 2 puntos y una canasta de tiro libre, 1 punto.

Después de una canasta desde el terreno de juego o del último tiro libre convertido los oponentes reanudarán el juego con un saque desde cualquier lugar de la línea de fondo, que será hecho en un máximo de cinco segundos.

Pedro Luis. De la Paz Rodríguez, (1987) "Baloncesto" Editorial pueblo y educación PAg.82.

### **Empate**

Si el resultado es de empate al finalizar el cuarto período, este será el resultado final y no se jugará ningún tiempo extra.

## **Final del partido**

El partido termina cuando el cronometrador hace sonar la señal indicando el fin del tiempo de juego.

## **Regla nº 6: reglamento del juego**

### **Sustituciones**

Cada jugador deberá jugar dos períodos, excepto en los casos en que haya sido sustituido por lesión, descalificación o haber cometido cinco faltas personales.

Cada jugador deberá permanecer sentado en el banquillo como suplente durante los otros dos períodos, excepto cuando deba sustituir a otro jugador por lesión, descalificación o cinco faltas personales.

También en estas circunstancias especiales, el jugador deberá ser suplente necesariamente durante un período completo.

### **Como se juega el balón**

En el Mini-Basketball, el balón se juega con las manos. Puede ser pasado, lanzado o driblado en cualquier dirección dentro de los límites de las Reglas de Juego. Son violaciones: correr con el balón, darle con el pie intencionadamente o golpearlo con el puño. Tocar accidentalmente el balón con el pie o con la pierna no es violación.

## **Regla nº 7: violaciones**

### **Violaciones**

Una violación es una infracción de las Reglas de Juego por la cual el árbitro parará inmediatamente el juego y concederá el balón a los oponentes para sacar desde la banda.

### **Saque de banda**

El jugador deberá sacar de banda desde el lugar indicado por el árbitro, que será el más cercano al lugar de la infracción (falta o violación).

Desde el momento en que el balón está a su disposición, el jugador tiene cinco segundos para pasar el balón a un jugador en el terreno de juego. Cuando se efectúa un saque ningún jugador deberá tener una parte del cuerno encima o más allá de la línea lateral o de fondo, caso contrario el saque será repetido.

El árbitro deberá entregar en mano el balón cuando el saque tiene lugar en las líneas laterales y de fondo.

### **Posición del jugador**

La posición de un jugador viene determinada por el lugar donde toca el suelo. Cuando está en el aire, se considera como si estuviera en el lugar de donde salió al efectuar el salto, en lo referido a las líneas.

### **Jugador fuera del terreno del juego**

Un jugador está fuera del terreno de juego cuando pisa el suelo o las líneas que lo delimitan.

El balón está fuera cuando toca un jugador que está fuera, el suelo o cualquier otro objeto fuera de los límites del campo.

Hacer que el balón salga fuera del terreno es una violación y se sanciona otorgando el balón a los adversarios para que lo pongan en juego.

Si el árbitro tiene dudas en cuanto al jugador que hizo que saliera el balón fuera del terreno, señalará un salto entre dos.

### **Pivote**

Un jugador que recibe el batán estando parado o se detiene legalmente estando en posesión del balón.

Un pivote tiene lugar cuando un jugador en posesión del batán desplaza un pie en una o varias direcciones manteniendo el otro, llamado el pie de pivote, sobre su punto de contacto con el suelo.

### **Avanzar con el balón**

Un jugador en posesión del batán puede avanzar con el batán en cualquier dirección, con las siguientes limitaciones:

- Un jugador que estando parado recibe el batán puede pivotar utilizando cualquiera de sus pies como pie de pivote.
- Un jugador que recibe el batán y está en movimiento o acaba de botar, puede utilizar la parada en dos tiempos para detenerse o pasar el balón.
- Un jugador que recibe el batán cuando está parado o se detiene de forma legal con el balón en la mano: puede levantar su pié de pivote o saltar cuando tira a canasta o dar un pase, pero el batán debe salir de sus manos antes de que uno de sus pies vuelva a tocar el suelo. No puede levantar su pie de pivote para salir botando antes de que el balón haya salido de sus manos.

- Avanzar con el balón fuera de estas limitaciones es una infracción a las reglas de juego y por tanto el balón es entregado al equipo adversario para que lo vuelva a poner en juego.

### **Driblar**

Si un jugador quiere avanzar con el balón puede driblar, esto es, botar el balón con una mano encima del suelo.

El jugador no está autorizado a:

- Driblar el balón con ambas manos al mismo tiempo.
- Dejar que el balón descansa en la(s) mano(s) y seguir driblando.

### **Control del balón**

Un jugador tiene control del balón si:

- Tiene el balón en las manos.
- Está efectuando un drible

### **Regla de los tres segundos**

Un jugador no debe quedarse más de tres segundos en la zona restringida del adversario mientras su equipo tiene control del balón. Una infracción a esta regla es una violación y el balón se otorga al adversario para que lo ponga en juego.

### **Regla de los cinco segundos**

Un jugador estrechamente marcado (a una distancia de un paso normal), que mantenga el balón sin pasarlo, lanzar a cesto, rodarlo, o botarlo, durante más de cinco segundos, comete violación. El balón se entregará a un adversario para que lo ponga en juego.

### **Balón devuelto a pista trasera**

Un jugador cuyo equipo controla el balón en la pista de ataque no debe devolverlo a pista trasera.

Si esto ocurre, el balón se otorga a los oponentes para que lo pongan en juego desde su pista de ataque. La línea central forma parte de la pista trasera.

### **Jugador en acción de tiro a cesto**

Un jugador se considera en acción de tiro a cesto a partir del momento en que, a criterio del árbitro, comienza la acción de tiro y lanza el balón hacia el cesto. La acción continúa hasta que los dos pies del jugador hayan vuelto al suelo.

## **Regla nº 8: faltas personales**

### **Faltas**

Una falta es una infracción de las Reglas que implica un contacto personal con un adversario o un comportamiento antideportivo.

### **Tiros libres**

Un tiro libre es un privilegio que se concede a un jugador y que consiste en marcar un punto por tiro a cesta desde una posición detrás de la línea de tiros libres y dentro del semicírculo. El tiro libre es ejecutado por el jugador al cual se le ha cometido la falta.

Cuando se sanciona con descalificación a un jugador por conducta antideportiva repetida, los tiros libres los puede intentar cualquier adversario.

### **Falta personal**

Una falta personal es aquella que implica contacto con un adversario. Un jugador no debe bloquear, agarrar, empujar, cargar ni colgarse de un adversario o impedir su progresión por medio de sus brazos extendidos, de sus espaldas, caderas o rodillas, o bien doblando el cuerpo de forma anormal o incluso utilizando medios brutales.

Si se produce un contacto personal, aunque no esté incluido en este Reglamento y el causante obtiene ventaja, le será señalada una falta personal al jugador responsable de contacto.

Si la falta fue hecha sobre un jugador que no tiraba a cesto, el balón se le otorgará a este jugador o a uno de sus compañeros de equipo para que saque de banda.

Si la falta fue hecha a un jugador en acción de tirar a cesto, se le otorgarán dos tiros libres si la canasta no es conseguida.

No se otorga un tiro libre si la canasta es conseguida, y se reanudará el juego por un saque de los adversarios desde la línea de fondo

### **Falta antideportiva**

Una falta antideportiva es una falta personal que, según el árbitro, ha sido cometida deliberadamente por un jugador. Un jugador que comete más de una falta antideportiva puede ser descalificado.

Se otorgarán dos tiros libres al jugador que ha sido objeto de una falta antideportiva, salvo si fue cometida sobre un jugador que tira a canasta y ésta

es conseguida. Después de la canasta conseguida, o de los tiros libres, tanto si es canasta como no, se reanuda el juego entregando el balón a un jugador del mismo equipo para efectuar un saque de banda desde la altura de la línea de medio campo.

### **Falta doble**

Una falta doble es aquella que cometen dos oponentes aproximadamente al mismo tiempo uno sobre otro.

Se anotará una falta a cada jugador y se reanuda el juego con un salto entre dos entre los jugadores implicados, en el círculo más cercano.

## **Regla nº 9: faltas técnicas**

### **Conducta antideportiva**

En Minibásquet todos los jugadores deben mostrar un espíritu cooperativo y deportivo

El jugador será advertido si desobedece las advertencias del árbitro o usa medios antideportivos.

Una vez ha sido advertido, será descalificado si prosigue con su conducta.

Sanción: Será inscrita una falta y se otorgarán dos tiros libres y posesión del balón a los adversarios.

## **Regla nº 10: disposiciones generales**

### **Como se intenta un tiro libre**

El tiro a canasta debe ser intentado en un plazo de cinco segundos.

Mientras el jugador está intentando el tiro libre, no debe pisar la línea de tiros libres ni el terreno de juego delante de ella.

Cuando un jugador lanza un tiro libre habrá un máximo de cinco jugadores ocupando la zona, de la siguiente forma:

- a)** Dos jugadores del equipo defensor en los dos lugares más cercanos al aro.
- b)** Los otros deben ir alternando sus plazas.

Los jugadores en sus lugares de zona:

- a)** No deben ocupar el lugar que no les corresponde.
- b)** No deben entrar en la zona, zona neutral ni salir de su lugar hasta que el balón haya salido de las manos del jugador que lanza los tiros libres.

- c) No debe tocar el balón cuando va en dirección a la canasta hasta que toque el aro o sea evidente que no lo va a tocar.

Todos los jugadores que no están en sus lugares de la zona durante los tiros libres, tienen que estar detrás de la línea de tiros libres hasta que el balón toque el aro o termine el tiro libre.

Si el último tiro libre no toca el aro o no entra, el balón es entregado a los oponentes para ser puesto en juego de nuevo.

Ningún jugador puede tocar el balón hasta que toque el aro.

### **Cinco faltas por jugador**

Un jugador que ha cometido cinco faltas personales o técnico debe abandonar automáticamente el juego. Puede ser sustituido por un compañero de equipo.

### **Anotador**

Las letras que se indican pertenecen al Acta del juego de la página siguiente.

- Antes de empezar el partido, completa las casillas señaladas con A en la parte de arriba del acta del juego.
- Antes de empezar el partido, completa los datos del equipo, color, nombre y número de cada jugador (los números deben ir correlativos).
- Cuando se consiga un cesto, primero tacha los puntos en el tanteo arrastrado de la columna que corresponda (columna A para el equipo A) mediante una diagonal / y después escribe el número del jugador en la casilla adyacente.
- Cuando se consiga un tiro libre tacha el número del punto conseguido con una y escribe el número del jugador en la casilla adyacente.
- Cuando sea cometida una falta personal por un jugador escribe una "P" en el número de falta personal correspondiente al número del jugador.
- Cuando sea cometida una falta personal que dé lugar a 2 tiros libres escribe una 'P2' en la casilla correspondiente.
- Cuando se cometa una falta antideportiva, escribe 'U2' en la casilla correspondiente.
- Al final de cada periodo, rodea con un círculo el tanteo total conseguido por cada equipo, haz una raya horizontal debajo, y escribe el tanteo en la casilla.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **MATERIALES**

En el proyecto se utilizó diferentes materiales entre ellos Libros, documentación. Tesis, computadora, flas, internet, material de oficina calculadora y esferográficos que sirvieron para el desarrollo del proyecto.

### **MÉTODOS**

Método Deductivo este método facilito recopilar el material de campo lo que permitió conocer sobre la masificación del baloncesto y de esta manera partir de los aspectos generales para llegar a aspectos específicos, además sirvió para plantear el tema, el planteamiento del problema y el desarrollo del marco teórico de la investigación.

Método Inductivo este método sirvió para realizar la interpretación de los datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los niños y entrenador, luego lo utilice para plantear las posibles alternativas de solución, permitiéndome distinguir los elementos teóricos conceptuales y empíricos que ayudaron a la estructura del trabajo investigativo. Se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Método Analítico se utilizó para analizar mediante la observación el problema general, también de los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas, permitieron ir identificando cada una de las causas que afectan al problema.

Método Sintético sirvió para ir conociendo cada pauta a investigar, es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir el problema general, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen sobre las causa.

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Encuesta se aplicó a los niños y 1 entrenador, el cuestionario se elaboró de acuerdo a los indicadores acerca del minibasquet o baloncesto.

Población, es la población de estudio los niños de 8, 10, 11 y 14 años y un entrenador de baloncesto de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

Muestra se establece el tamaño de la muestra de la población que participaran en la presente investigación se aplicara la siguiente formula: comprende 60 niños de 8, 10, 11 y 14 años y un entrenador de baloncesto

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

- n** = Tamaño de la muestra - ?
- N** = Tamaño de la población - 110
- 1** = Constante - 1
- e** = Margen de Error - 0,085

$$n = \frac{110}{1 + 110 (0.085)^2}$$

POBLACIÓN	UNIVERSO	MUESTRA	TOTAL
Niños	110	60	60
Entrenador	1	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>111</b>	<b>61</b>	<b>61</b>

## f. RESULTADOS

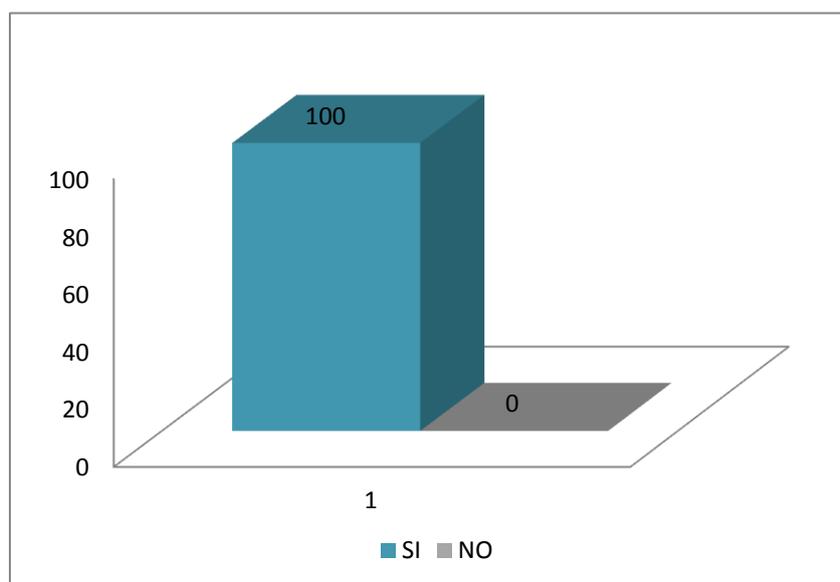
### 1. Encuestas aplicadas a los niños de 8, 10, 11 y 14 años de la Escuela de formación Cantón CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

**Cuadro 1**

#### **Usted práctica el Baloncesto**

Descripción	f	%
SI	60	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET  
**Autor:** Víctor Hugo Gaona Abarca  
**Año:** 2014



### **INTERPRETACIÓN**

El baloncesto es una disciplina que permite a los niños desarrollar su concentración y rapidez, fortalece los músculos de todo el cuerpo, y por tanto la resistencia. Además es un deporte en equipo, por lo que también ayudará al niño a entablar amistades y divertirse fomentando valores como el compañerismo. De los datos obtenidos el 100% de niños práctica el baloncesto considera que aprendiendo a jugar el baloncesto les dará mejor calidad de vida y como algunos manifiestan, les gustaría ser buenos baloncestistas y tener un gran desarrollo corporal.

## Cuadro 2

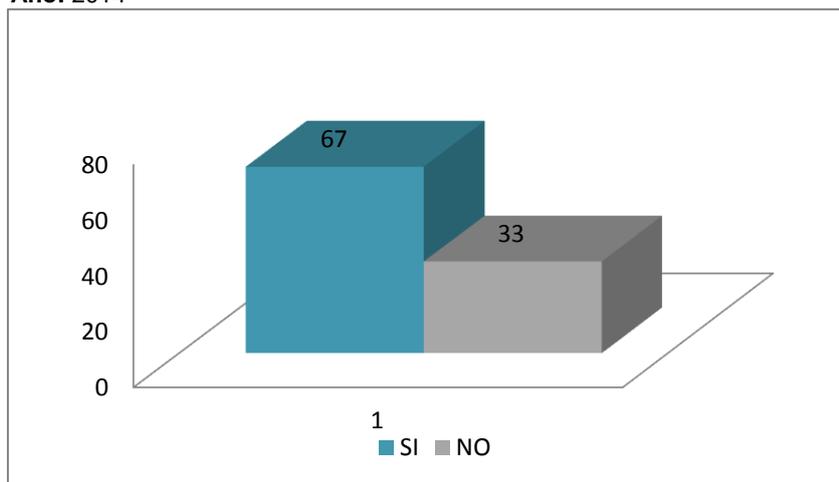
### Fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	40	67
NO	20	33
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACION DE MINIBASQUET

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



### INTERPRETACIÓN

**La táctica:** es la puesta en práctica de los sistemas de juego de ataque y de defensa para conseguir los objetivos del juego. Lo que determina si se está atacando o defendiendo es la posesión o no de la pelota.

- **El ataque:** es un conjunto de acciones de un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Se caracteriza por la necesidad de progresar con ella hacia la canasta contraria, con el objetivo de anotar puntos.
- **La defensa:** es el conjunto de acciones de un equipo para impedir la progresión del equipo atacante hacia la propia canasta y así evitar que el equipo oponente anote puntos.

En definitiva, el objetivo de la defensa es recuperar la pelota para pasar al ataque.

**La técnica:** el baloncesto es un deporte colectivo. En el baloncesto, como en otros deportes colectivos, hay tres elementos principales que interactúan en el desarrollo del juego. Los compañeros: Son cinco y tienen funciones diferentes. Los adversarios: También son cinco especialistas en su posición en el campo. El espacio de juego: El espacio es común para compañeros y adversarios y lo

define el reglamento, al determinar las líneas que delimitan el campo y sus zonas. Según esta variable el 67% de niños si conoce cuales son los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, pero el 33% de niños no los conoce es decir son importantes y necesarios para poder desenvolverse en un juego.

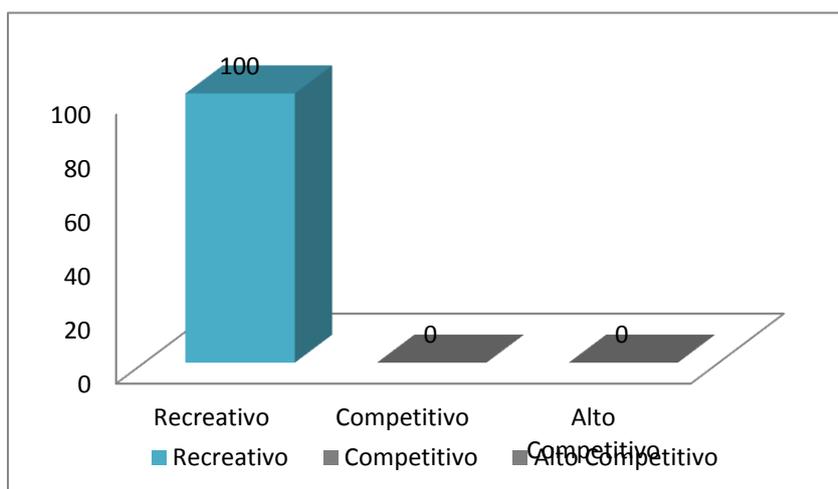
**Cuadro 3**  
**Cómo practicas el baloncesto**

DESCRIPCIÓN	f	%
Recreativo	60	100
Competitivo	0	0
Alto Competitivo	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACION DE MINIBASQUET

**Autor:** Víctor Hugo Gaona Abarca

**Año:** 2014



### INTERPRETACIÓN

**Recreativo:** La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Conoces el Reglamento del Baloncesto

**Competitividad:** Es la enseñanza y pedagogía, tanto individual como colectiva.

**Alto Nivel:** No se puede esforzar el aprendizaje las reglas de juego son diferentes. En esta variable se obtuvo el 100% los niños practican el baloncesto de manera recreativa, mientras el 0% no es competitivo ni alto competitivo.

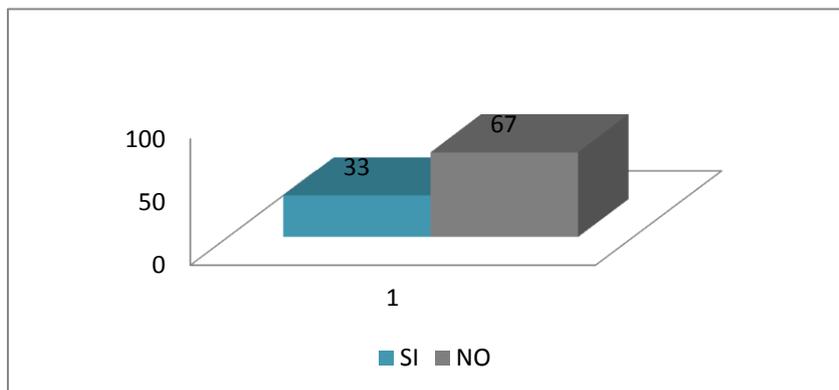
**Cuadro 4**  
**Reglamento de Baloncesto**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	20	33
NO	40	67
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



### INTERPRETACIÓN

El reglamento del baloncesto es necesario para que los niños conozcan que en una competencia pueda defenderse y pueda ir identificando los pasos y faltas que se deben evitar además el baloncesto es un deporte de equipo, con el objetivo de rodar una bola a través de una cesta colocada horizontalmente para anotar puntos, mientras que después de una serie de reglas. Por lo general, dos equipos de cinco jugadores juegan en una corte rectangular marcada con una cesta en cada extremo ancho. El baloncesto es uno de los deportes más populares y extensamente vistos en el mundo. En esta variable se obtuvo que el 33% de niños conoce el reglamento y el 67% de niños no conoce aunque es necesario que el entrenador de a conocer cuál es el Reglamento.

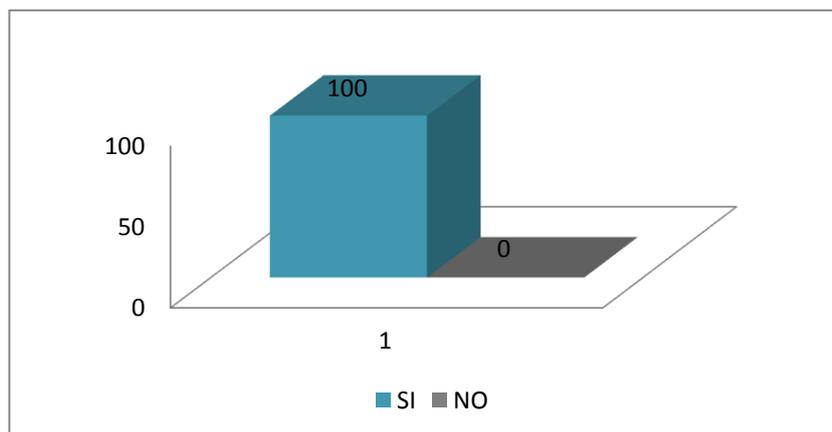
**Cuadro 5**  
**El baloncesto mejorará la salud física y mental**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	60	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



### INTERPRETACIÓN

La práctica del baloncesto es importante para el desarrollo de un buen Estado Físico y Mental, permite afrontar adversidades cotidianas, pero lo más importante es que también ayuda a lograr una Actividad Física y mental periódica suele ser disfrutado como un maravilloso espectáculo

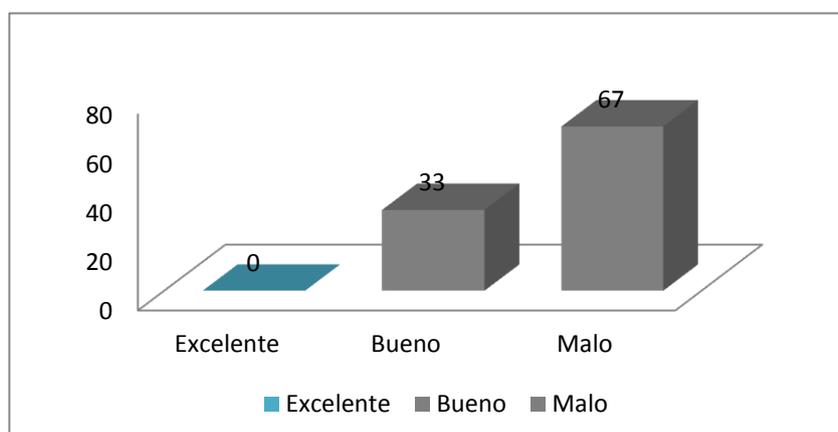
De los datos obtenidos de esta variable el 100% de niños conoce que es importante practicar el deporte para tener buena salud física y mental pero por lo tanto el docente no les da a conocer falta de seguridad y dominio al momento de enseñar su clase.

**Cuadro 6**

### Cómo calificas el sistema de entrenamiento que utiliza tu entrenador

DESCRIPCIÓN	f	%
Excelente	0	0
Bueno	20	33
Malo	40	67
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET  
 Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca  
 Año: 2014



## INTERPRETACIÓN

El entrenador debe transmitir ilusión, ya que esto es algo que se contagia. Ser cariñoso con los niños y cercano resultará básico para que éste se sienta a gusto en la actividad. La herramienta de entrenamiento básica debe ser el juego y las competiciones. En esta variable se obtuvo el 33% los niños cree que la enseñanza del entrenador es buena, pero el 67% de niños que no es buena es decir la manera de como los entrena y enseña el entrenador no es la adecuada no hay equidad falta coordinación por parte del mismo.

**Cuadro 7**

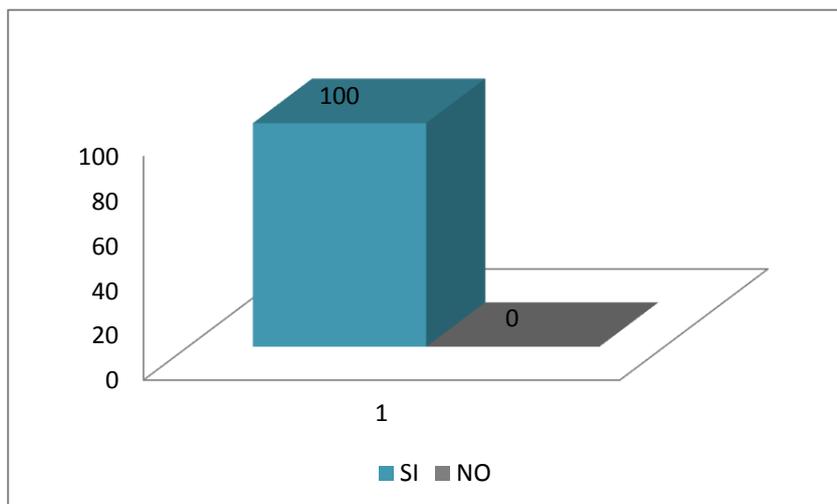
### Compartes con tu familia y amigos tus experiencias deportivas

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	60	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



## INTERPETACIÓN

El deporte no sólo forma habilidades, sino personas. El niño puede desarrollar nuevas destrezas y compartir con sus familias y amigos sus experiencias adquiridas en el aprendizaje de la práctica del Baloncesto durante el tiempo libre permite pasar un rato divertido, emocionante donde demuestran entusiasmo, un buen sentido del humor en un lugar seguro. En esta variable se obtuvo el 100% los niños comparten con su familia y amigos sus experiencias adquiridas por el entrenador.

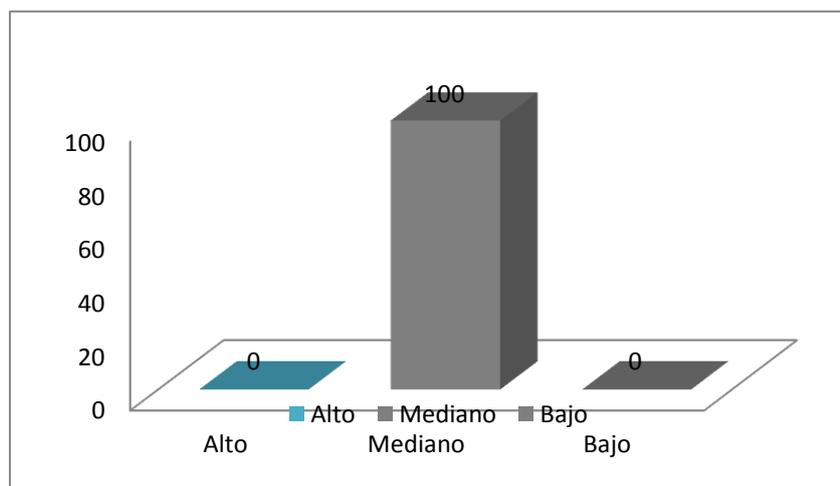
**Cuadro 8**  
**El baloncesto se logrará ser un buen baloncestista**

DESCRIPCIÓN	f	%
Alto	0	0
Mediano	60	100
Bajo	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET

**Autor:** Víctor Hugo Gaona Abarca

**Año:** 2014



### INTERPRETACIÓN

Para llegar a ser un jugador excelente en el baloncesto es el resultado de la interacción de numerosas variables, de las que destacan el entrenamiento, el entrenador y las motivaciones que hacen posible que el deportista dedique una infinidad de horas en la práctica deportiva. Diversión, competición, maestría, consecución de éxito y la persecución de una meta, sueño o proyecto serán motivos que influyen en dedicar horas al entrenamiento. En esta variable se obtuvo el 100% los niños creen que sus conocimientos alcanzarán de manera mediana, los mismos que opinan que debe mejorar la calidad de enseñanza porque quieren lograr ser los mejores baloncestistas.

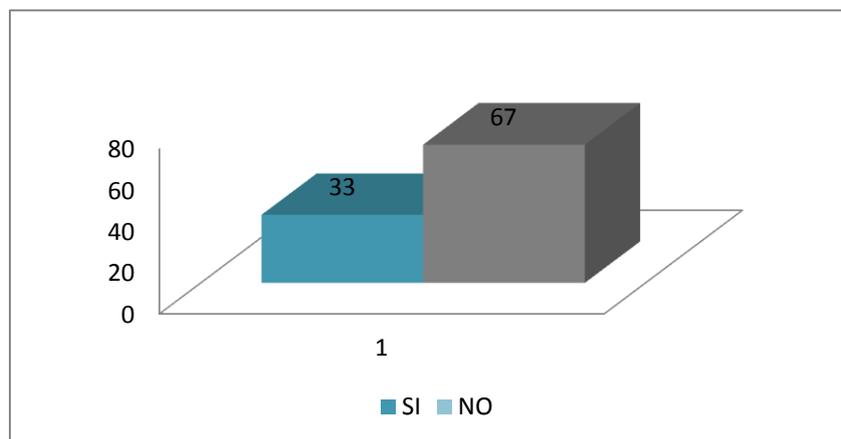
**Cuadro 9**  
**Ejercicios de motricidad**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	20	33
NO	40	67
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET

**Autor:** Víctor Hugo Gaona Abarca

**Año:** 2014



### INTERPRETACIÓN

La actividad deportiva de habilidades motrices en el baloncesto: habilidades como: dribling (manejo del balón) tres pasos o doble ritmo (la forma de entrar para realizar una cesta, evadiendo adversarios) pases (las distintas formas de pasar el balón), y el lanzamiento al aro (forma mecánica que realiza el cuerpo en el lanzamiento del balón al aro) son importantes. En esta variable se obtuvo el 33% de niños realizan habilidades motrices, el 67% no realizan actividades motrices por la falta de coordinación por parte del entrenador.

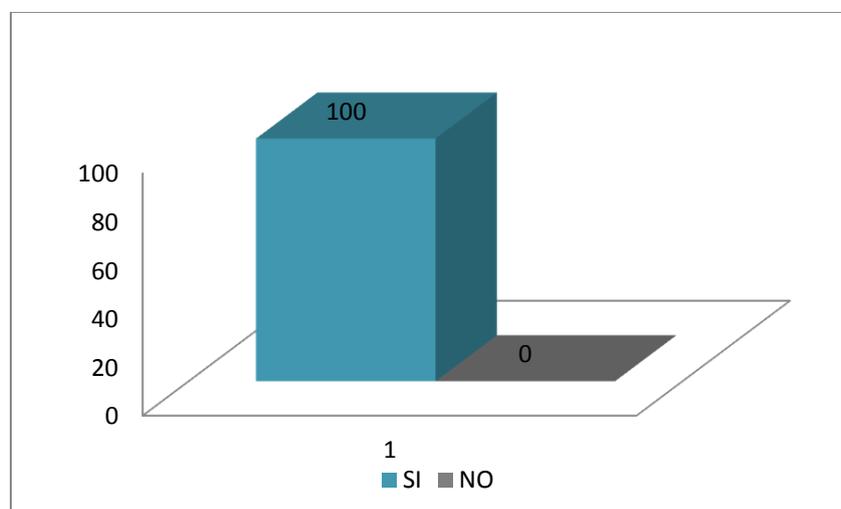
**Cuadro 10**  
**Domina muy bien el balón**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	60	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada a niños de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



## INTERPRETACIÓN

Para dominar el balón se debe trabajar en habilidades de manejo de balón todos los días para mejorar tu técnica, además hay ejercicios que se realizan en 7 minutos por día que serán de gran ayuda. Mientras más tiempo se pase practicando, mejor dominarás el balón y podrás jugar. En esta variable se obtuvo el 100% los niños les gustaría dominar muy bien el balón si el entrenador realizara la práctica del baloncesto de manera continua.

## 2. Encuesta aplicada al entrenador de los niños de 8, 10, 11 y 14 años de la Escuela de formación del Cantón CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

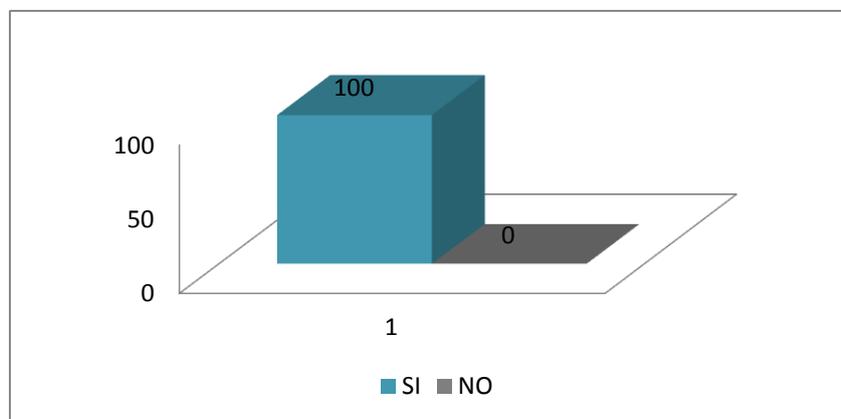
**Cuadro 11**  
**El baloncesto**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



## INTERPRETACIÓN

El baloncesto es necesario para los niños, el entrenador podría aprovechar sus experiencias, compromiso, responsabilidades, interés, paciencia y, en definitiva, sus conocimientos para formar a los niños, sobre todo un entrenador y educador que se incline por una iniciación deportiva sin prisas, sin quemar etapas formativas, tan sólo persiguiendo que los niños disfruten por aquello que hacen y sin una gran preocupación por conocer el lugar que ocupará cada niño en el mundo de la canasta. En esta variable se obtuvo el 100% el entrenador

enseña el baloncesto sus estudiantes son capaces de desenvolverse en un partido entre edades de 8, 10, 11 Y 14 años.

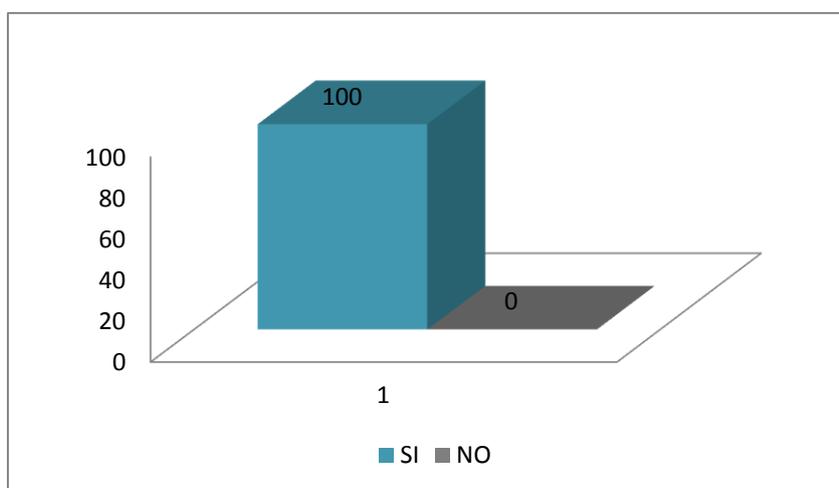
**Cuadro 12**  
**Los niños se desenvuelven en un partido**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al Entrenador de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET

**Autor:** Víctor Hugo Gaona Abarca

**Año:** 2014



### INTERPRETACIÓN

Primero un jugador debe conocer las técnicas y táctica para el juego, además identificar cuál es la habilidad que más la desarrolla y también se debe dar a conocer cuáles son las reglas del juego. En esta variable se obtuvo el 75% los niños si se desenvuelven en un partido y el 25% no puede desenvolverse por falta de tiempo y falta de concentración.

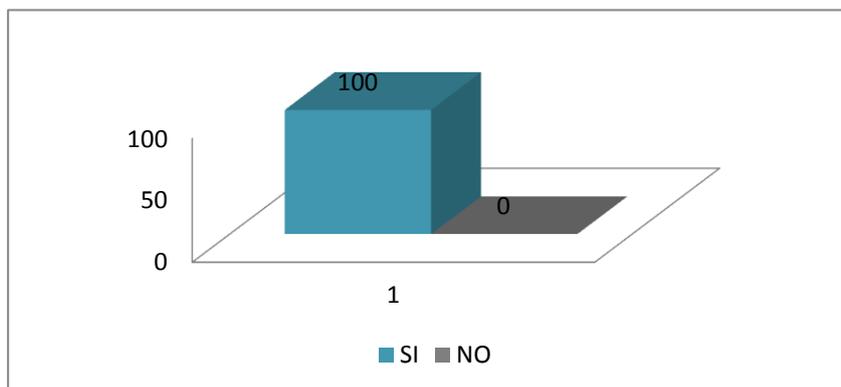
**Cuadro 13**  
**El baloncesto mejora la actividad física**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al Entrenador de la ESCUELA DE FORMACIÓN

**Autor:** Víctor Hugo Gaona Abarca

**Año:** 2014



### INTERPRETACIÓN

El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la "percepción de sí mismo." Los ejercicios deben enriquecer todo aquello que permita una coordinación psico-motriz variada junto a patrones de equilibrio y destrezas que conformen un cuadro rico en habilidades motoras para buena actividad física y mental. Según los datos obtenidos se obtuvieron el 100% del entrenador, el baloncesto mejora la actividad física de los niños tanto física como mental pero no las da a conocer a sus niños lo importante que son para el diario vivir.

**Cuadro 14**

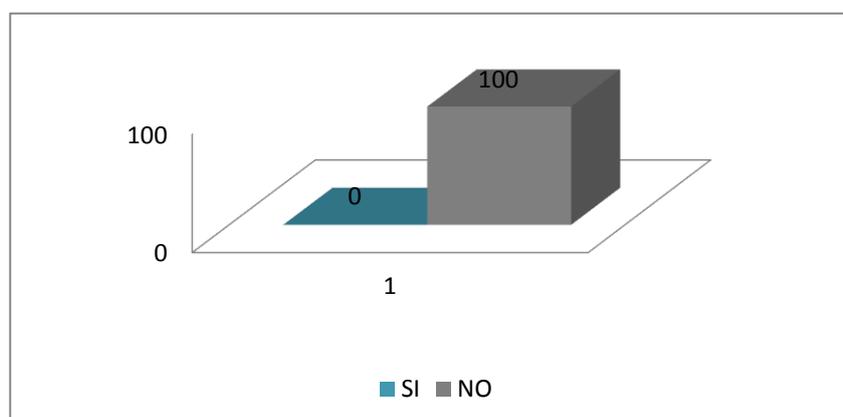
**El baloncesto enseña a través de una masificación significativa a los niños**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	0	0
NO	1	100
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada al Entrenador de la ESCUELA DE FORMACIÓN

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



## INTERPRETACIÓN

Según el entrenador el baloncesto debe ir enseñando paso a paso a los niños cada una de sus técnicas y tácticas, los niños aprenden a jugar al baloncesto durante la práctica del mismo. Si bien los ejercicios de entrenamiento son importantes para mejorar sus habilidades. En esta variable se obtuvo el 50% si enseña el baloncesto minuciosamente, el 50% no por la edad del niño, no puede esforzar el aprendizaje además el niño debe demostrar las habilidades que las ejecuta con facilidad.

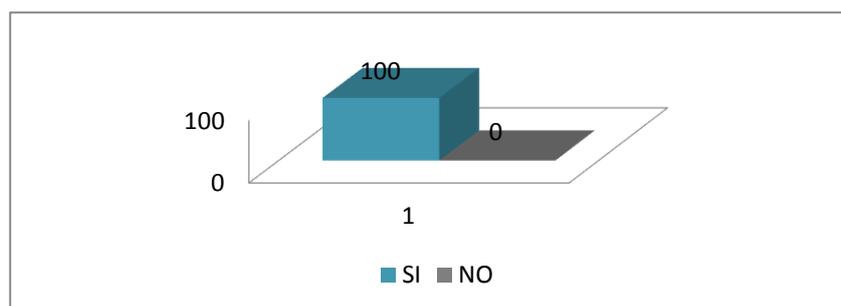
**Cuadro 15**  
**Utiliza los implementos deportivos necesarios**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada al Entrenador de la ESCUELA DE FORMACIÓN

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



## INTERPRETACIÓN

Dentro del baloncesto o básquetbol existen ciertos materiales indispensables para el juego, entre los que se encuentran: Los tableros. Las cestas. La pelota Vestuario. Según esta variable se obtuvo el 100% el entrenador utiliza todos los materiales cree que eso es lo más necesario para practicar las habilidades técnicos y tácticas en las practica del baloncesto.

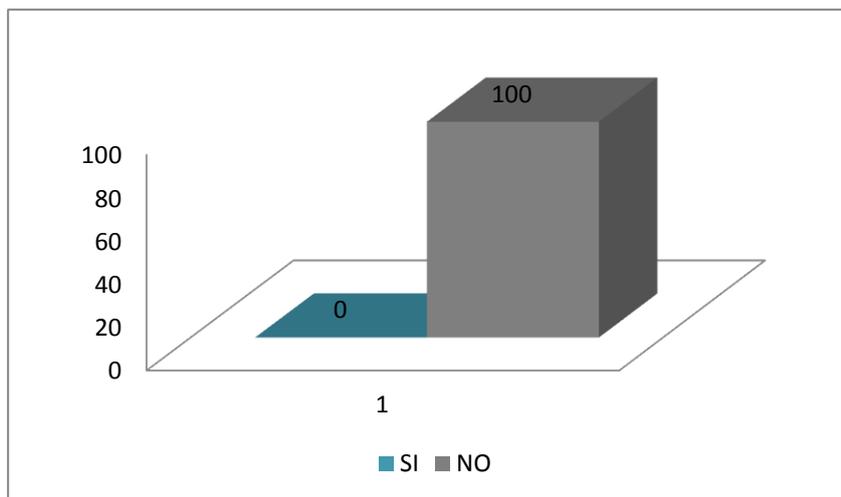
**Cuadro 16**  
**Se capacita constantemente**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	0	0
NO	1	100
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada al Entrenador de la ESCUELA DE FORMACIÓN

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



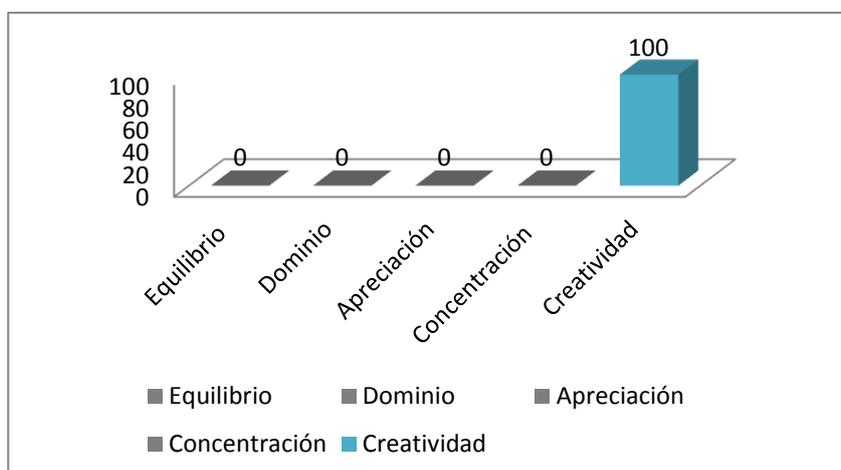
### INTERPRETACIÓN

El entrenador debe capacitarse constantemente en todos los temas relacionados al deporte. El baloncesto es un elemento entre otros que el entrenador ya debe dominar para facilitar la enseñanza y aprendizaje del niño. En esta variable se obtuvo el 100% el entrenador no se capacita constantemente.

**Cuadro 17**  
**Que habilidades técnico - tácticos realizan en su clase sus alumnos**

DESCRIPCIÓN	f	%
Equilibrio	0	0
Dominio	0	0
Apreciación	0	0
Concentración	0	0
Creatividad	1	100
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al Entrenador de la ESCUELA DE FORMACIÓN  
**Autor:** Víctor Hugo Gaona Abarca  
**Año:** 2014



## INTERPRETACIÓN

El baloncesto, bajo la supervisión de personal especializado, permitirá al participante iniciarse y/o profundizar en la adquisición de habilidades técnico/tácticas específicas de este deporte, a través del juego y la interrelación con niños de similar edad. De los datos obtenidos el 100% el entrenador maneja la técnica y táctica recreativa es más factible para que el niño pueda desenvolverse en su área deportiva.

**Cuadro 18**

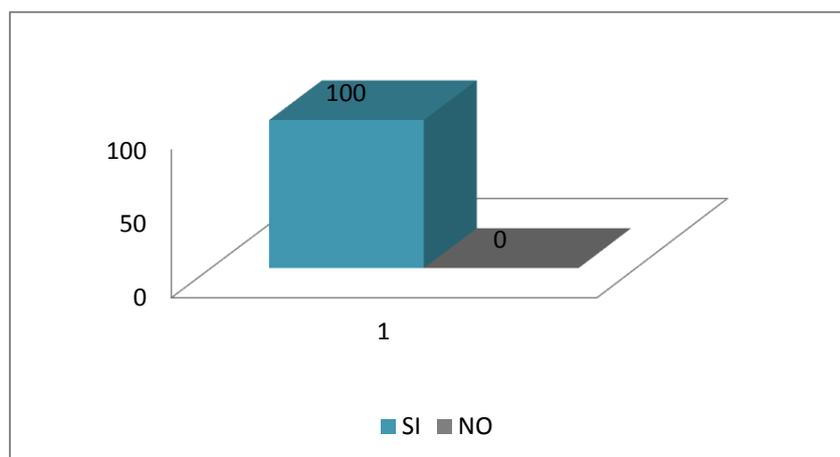
**Le gustaría a usted que sus alumnos sean los mejores en el baloncesto a nivel provincial**

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada al Entrenador de la ESCUELA DE FORMACIÓN

Autor: Víctor Hugo Gaona Abarca

Año: 2014



## INTERPRETACIÓN

Los niños desean ser los mejores del baloncesto desde que toman el balón tienen esa motivación e interés de lograr atinar a la canasta ser cada día el mejor atacante. En esta variable se obtuvo el 100% el entrenador desea que sus alumnos lleguen a ser los mejores a nivel provincial.

## **g. DISCUSIÓN**

### **HIPÓTESIS UNO**

#### **Enunciado.**

Ausencia de conocimiento sobre el baloncesto no permite una óptima masificación deportiva en los niños los mismos que deberían ser orientados por su entrenador adaptándose a nuestro medio.

#### **ANÁLISIS**

Para demostrar la hipótesis se utilizó los primordiales resultados de la investigación de campo.

De los datos obtenidos de esta variable los niños practican el baloncesto pues es una manera de divertirse de compartir y quitar el stress entre compañeros, en esta variable el 33% de niños si conoce cuales son los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, pero el 67% de niños no los conoce es decir son importantes y necesarios para poder desenvolverse en un juego, en esta variable el 100% de los niños practican el baloncesto de manera recreativa, mientras el 0% de no es competitivo ni alto competitivo, en esta variable se obtuvo que el 33% de niños conoce el reglamento y el 67% de niños no conoce aunque es necesario que el entrenador de a conocer cuál es el Reglamento, en esta variable el 100% de niños conoce que es importante practicar el deporte para tener buena salud física y mental pero por lo tanto el docente no les da a conocer falta de seguridad y dominio al momento de enseñar su calase, en esta variable se obtuvo el 33% de niños cree que la enseñanza del entrenador es buena, pero el 67% de niños que no es buena como el los entrena y enseña el entrenador, el mismo que opinan que debería tratar de manera equitativa a todos para disfrutar y compartir con todos sus compañeros, en esta variable se obtuvo el 100% los niños comparten con su familia y amigos sus experiencias adquiridas por el entrenador, en esta variable se obtuvo el 100% los niños creen que sus conocimiento alcanzaran de manera mediana, los mismos que opinan que debe mejorar la calidad de enseñanza porque quieren lograr ser los mejores baloncestistas, en esta variable se obtuvo el 33% de niños realizan habilidades motrices, el 67% no realizan actividades motrices. En esta variable se obtuvo el 100% a los niños les gustaría dominar muy bien el balón si el

entrenador realizara la práctica del baloncesto de manera continua y contara con todo el material necesario para ejecutar la práctica.

### **INTERPRETACIÓN**

Los niños no conocen cuales son los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, además los niños practican el baloncesto de manera recreativa no es competitivo, ni alto competitivo, creen que el entrenador debe dar a conocer el Reglamento, los niños opinan que debe mejorar la calidad de enseñanza desean dominar muy bien el balón y se los mejores baloncestistas a nivel provincial si el entrenador contará con todo el material necesario para ejecutarlos sería importante para tener éxito en n futuro.

### **DECISIÓN**

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados por lo tanto si se acepta posibles, al enunciado de las hipótesis manifestando la falta de conocimiento en la masificación del baloncesto.

### **HIPÓTESIS DOS**

#### **Enunciado.**

Desinterés del entrenador en brindar un mejor desarrollo integral del niño en esta edad de iniciación deportiva como es el baloncesto, es decir debe dar a conocer la importancia del baloncesto para una buena salud física y mental.

#### **ANÁLISIS**

Para demostrar la hipótesis se utilizó los primordiales resultados de la investigación de campo.

En esta variable se obtuvo el 100% el entrenador enseña el baloncesto a sus niños pues son capaces de desenvolverse en un partido entre edades de 8, 10, 11 Y 14 años, en esta variable se obtuvo el 75% los niños si se desenvuelven en un partido y el 25% no puede desenvolverse, en esta variable se obtuvo el 100% del entrenador, el baloncesto mejora la actividad física de los niños tanto física como mental pero no las da a conocer a sus niños lo importante que son para el diario vivir, en esta variable se obtuvo el 50% si enseña el baloncesto minuciosamente, el 50% no por la edad del niño, no

puede esforzar el aprendizaje además el niño debe demostrar las habilidades que las ejecuta con facilidad, en esta variable se obtuvo el 25% que utiliza conos, el 25% aros y el 50% balones pues el entrenador cree que eso es lo más necesario para practicar las habilidades técnicas y tácticas del baloncesto, en esta variable se obtuvo el 100% el entrenador no se capacita constantemente, en esta variable se obtuvo el 100% el entrenador maneja la técnica y táctica recreativa es más factible para que el niño pueda desenvolverse en su área deportiva, en esta variable se obtuvo el 100% el entrenador desea que sus niños lleguen a ser los mejores a nivel provincial.

### **INTERPRETACIÓN**

El entrenador no se capacita constantemente por falta de tiempo y además recién obtuvo su título profesional y él está enseñando a sus niños las enseñanzas que adquirió en el establecimiento que se desarrolló como profesional.

### **DESICIÓN**

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos, si se acepta, es decir existe desinterés por parte del entrenador en brindar un mejor desarrollo integral del niño en esta edad de iniciación deportiva como es el baloncesto, es decir debe dar a conocer la importancia del baloncesto para una buena salud física y mental.

## **h. CONCLUSIONES**

- La ausencia de conocimiento sobre el baloncesto no permite una óptima masificación deportiva en los niños, los mismos que deberían ser orientados por su entrenador adaptándose a nuestro medio deportivo.
- El desinterés del entrenador en no brindar un mejor desarrollo integral de los niños en esta edad de iniciación deportiva, como es el baloncesto es decir debe de dar a conocer la importancia del baloncesto para una buena salud física y mental.
- Se llegó a la conclusión que los niños cuando practican el baloncesto, al entrenador le falta coordinación, motivación es decir en lo posible hacer más divertidas las prácticas con el fin de que se fomenten las relaciones positivas y en las que se aprenda algo nuevo mediante la práctica.
- El entrenador no ha dado a conocer el reglamento del baloncesto, además al iniciar la clase no realiza ningún calentamiento a los niños por si solos toman su material para la práctica.
- Se determinó que el entrenador no cuenta con los implementos deportivos para la enseñanza-aprendizaje del baloncesto, como conos, aros, balones, bastones, uñas, entre otros necesarios para el baloncesto
- Se concluye que el entrenador no se capacita constantemente debido a la falta de organización en la ejecución de su tiempo libre por lo tanto existe desinterés por parte de los niños en la práctica del baloncesto los mismo que se dedican a la realización de otras actividades no acordes a la práctica deportiva.

## **I. RECOMENDACIONES**

- El entrenador debe ser más dinámico motivante es decir que los niños gocen de experiencias regulares del Baloncesto, inclusive aquellos con habilidades diferentes, como los que tienen retos físicos y mentales, en un ambiente amistoso y cuidadoso.
- Se recomienda al entrenador que dé a conocer el reglamento del baloncesto que se encuentra elaborado en la tesis con el fin de que los niños mejoren su nivel de aprendizaje y de esta manera proporcione oportunidades para niños de toda clase de habilidad para gozar de las experiencias enriquecedoras de calidad y entusiasmo.
- El entrenador debería de adquirir todo el material necesario para el desarrollo de la práctica del baloncesto apropiado para el desarrollo físico y mental de los niños.
- Que el entrenador tendría que recibir una constante capacitación o investigue acerca del baloncesto y cuáles son las pautas que debe aplicar para desenvolverse más como guía para los niños.
- Tanto entrenador y niños que tomen en consideración la propuesta diseñada, con la finalidad de que participen todos en el proyecto y mejoren su aprendizaje para lograr ser los mejores del baloncesto de la provincia.

## PROPUESTA ALTERNATIVA

### Introducción

En la sociedad el deporte es un fenómeno social de masas que tiene un gran protagonismo en la vida cotidiana de la mayor parte del mundo. La educación no es ajena a esta influencia en los entrenadores y el carácter competitivo que transmite a los niños. Así, el entrenador debe planificar, diseñar y proponer actividades y tareas que fomenten actitudes que reorienten las conductas competitivas y discriminadoras, del deporte en la práctica los niños de (6-12 años). Sobre todo, en la sociedad donde las prácticas deportivas cada vez son más prematuras.

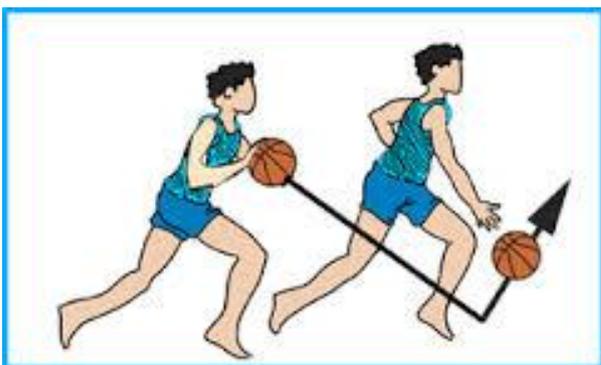
En este contexto el entrenador debe proponer una metodología formativa donde se valore más el proceso que el resultado final del juego, fomentar actitudes y valores de inserción social y uso de los juegos de iniciación al baloncesto como un medio de ocupación de su tiempo libre. De esta forma contribuimos a que los niños sean más competentes para la vida.

### EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO

En este apartado explicaremos una serie de ejercicios para el desarrollo físico de los jugadores de minibásquet



## VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO



### EJERCICIO Nº 1

**Nombre del Juego:** Drible entre obstáculo

**Objetivos del juego:** Desarrollo de la velocidad y control del balón

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Material:** Conos

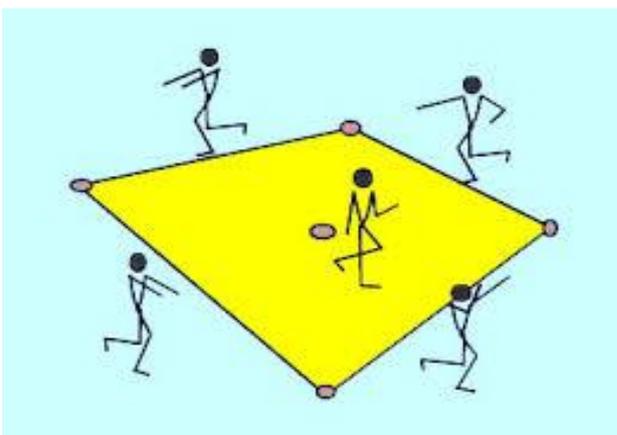
**Organización:** Se utiliza la mitad del terreno.

**Desarrollo:** Se divide el grupo en dos equipos según la cantidad de medios, colocando varios obstáculos sucesivos, realizando el drible a través de estos.

**Regla:** Hay que darle la vuelta a todos los obstáculos.

**Variante:** Se puede realizar con la mano contraria a la utilizada. Forzar cambio de ritmo sobre zona del campo

### EJERCICIO Nº 2



**Nombre del Juego:** Las 4 Esquinas

**Objetivos del juego:** Desarrollo de velocidad y control de balón

**Nº de participantes:** 5

**Espacio de juego:** Cualquiera

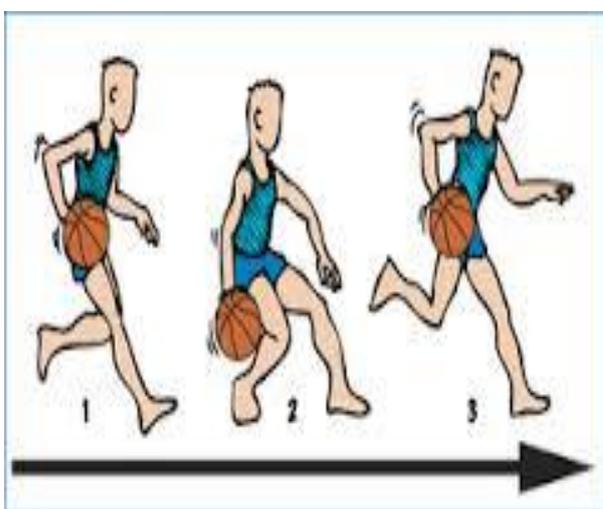
**Descripción del juego:** Colocamos 4 conos en forma de cuadrado.

Empezará llevando uno y ese dará la señal de salida y todos los demás participantes deberán cambiar de cono y el último será el que se ha quedado sin cono, este ligará así sucesivamente.

**Variantes:** 1-realizar el mismo juego pero a la pata coja

2-Hacer el ejercicio pero para cambiar de posta deberá hacer antes tres abdominales

### EJERCICIO Nº 3



**Nombre del Juego:** La estrella

**Objetivos del juego:** Activación

**Nº de participantes:** 12-16

**Espacio de juego:** campo de juego

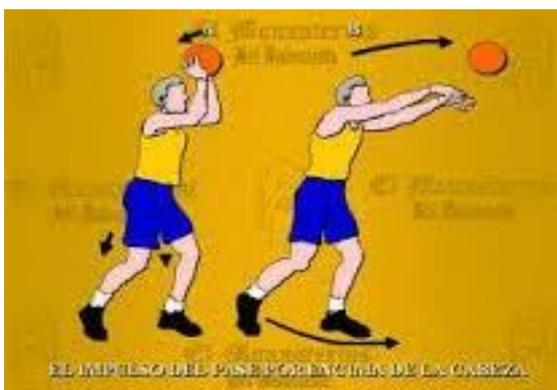
**Variantes:** Pasar por debajo de las piernas de tus compañeros. Pasar haciendo zig zag.

A la hora de correr solo se puede correr lateralmente.

**Descripción del juego:** Hacemos tríos y nos colocamos en forma de rombo, y nos numeramos del uno al 3 y nos ordenamos.

El animador dirá el 1-2 o 3 y dependiente del número que diga ese el que tenga ese número sale corriendo y tiene que dar una vuelta entera pasando por detrás de todas las demás filas y cuando llegue de nuevo a su fila se coloca el primero y detrás de él se colocan el siguiente número

## EJERCICIO Nº 4



**Nombre del Juego:** La aduana

**Objetivos del juego:** Trabajar la velocidad

**Nº de participantes:** 15-20 niños

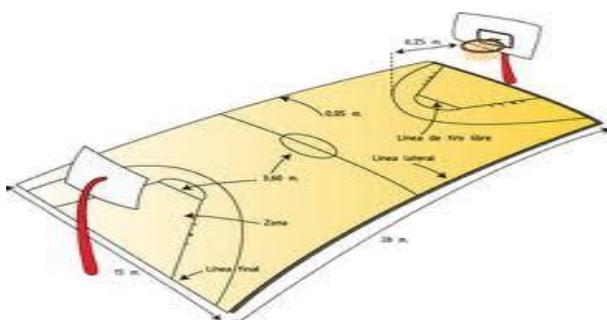
**Espacio de juego:** al aire libre o en un espacio cerrado (polideportivo)

**Descripción del juego:** dividirse en dos equipos, uno en cada campo de la cancha. Unos serán los "traficantes" y otros los "aduaneros". Los traficantes deben pasar la aduana que será la línea de mitad del campo.

Los traficantes tienen que pasar un objeto que lleva en la mano, ese objeto lo llevara uno de ellos y ese será el que tenga que pasar la aduana y llegar hasta el final de la cancha. Los aduaneros tendrán que detenerles pillándolos (tocándolos), los pillados y sus correspondientes pilladores (aduaneros) se darán en el sitio que han sido pillados. Los aduaneros no sabrán quien tiene el contrabando.

**Variantes:** La pareja que no tiene ningún objeto también pasara la aduana y los aduaneros podrá coger a dos traficantes, si aciertan tendrán un punto y si fallan menos uno. Tendrán que cruzar la aduana de una forma que el entrenador diga y los aduaneros pillarles de esa misma forma.

## EJERCICIO Nº 5

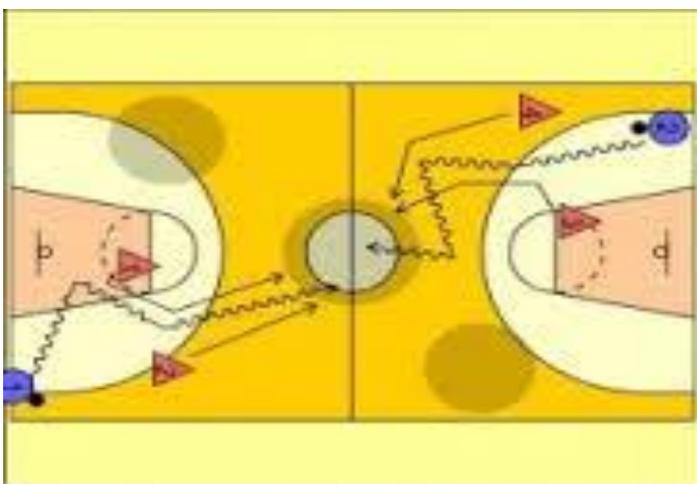


**Espacio de juego:** campo de juego

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento. Potencia anaeróbica Aláctica

**Desarrollo del ejercicio:** Por parejas uno enfrente del otro a la señal del entrenador doy el balón al compañero me lo devuelve y voy hasta línea de 3 cuartos con bote largo. Puedo incorporar circuito de zig-zag para llegar a esa línea de  $\frac{3}{4}$  y puedo incidir que en cada cambio se realicen fintas de desplazamiento, reversos, balón por detrás de la espalda entre las pierna

## EJERCICIO Nº 6



**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento y de reacción

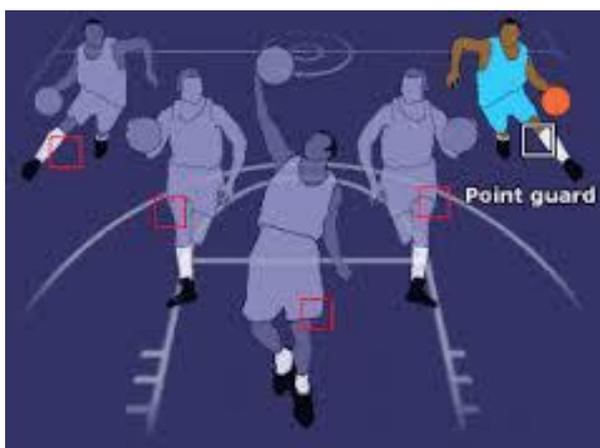
**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio:** Muy similar al anterior, también con la intención de mejorar la discriminación perceptiva. Ahora el jugador que sale da la espalda al jugador con balón. Este tira el balón por encima de la cabeza del jugador y tras el primer bote sale hacia la canasta contraria.

También como en el anterior podemos introducir un circuito de recorrido, para incidir en velocidad de pies y cambios de ritmo o dificultar la acción haciendo que se enfrente a un defensor que actúa sobre la línea de tiro.



## EJERCICIO Nº 7



**Objetivos:** Trabajar la velocidad y conducción del balón

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio:** Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacia la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, para terminar en el siguiente cono situado en la línea de fondo. Realizar el ejercicio 5-7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

## EJERCICIO Nº 8

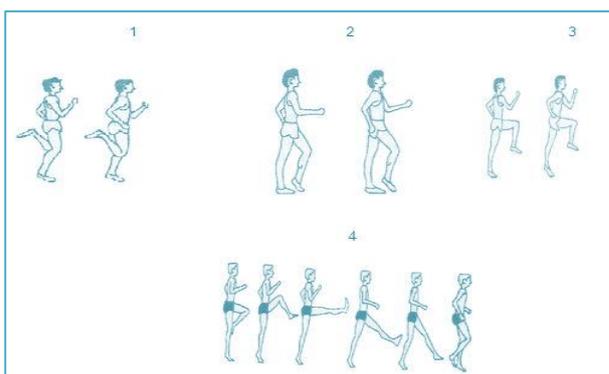


**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento con dribbling

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio:** A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

### EJERCICIO Nº 9



**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento sin balón

**Espacio de juego:** Campo de juego

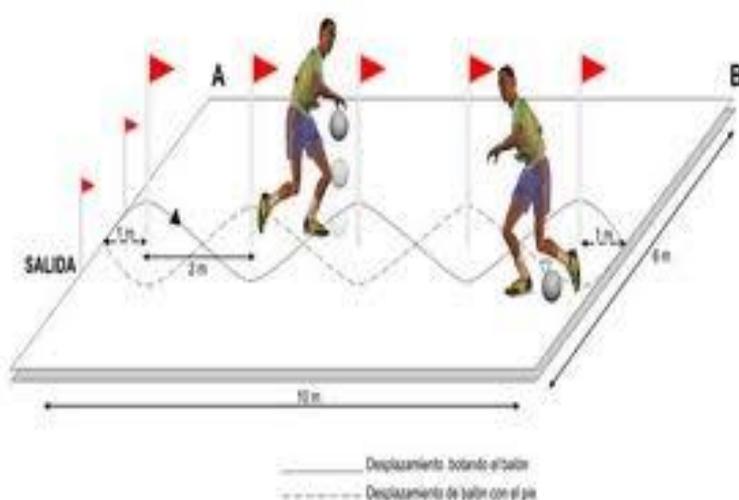
**Desarrollo del ejercicio:** Correr 20m al 100%.

### EJERCICIO Nº 10

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento con dribling

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio:** Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros.



## EQUILIBRIO



### EJERCICIO N° 11

**Objetivos:** Trabajar equilibrio.

**Espacio de juego:** Campo de juego

#### **Desarrollo del Ejercicio**

1. Lanzar el balón hacia arriba y girar el pie alrededor (contar el número de veces que el chico/a lo realiza).
2. Botar saltando sobre un pie (sobre el terreno y en movimiento). Rodar sobre un pie sin perder el equilibrio.
4. Caminar sobre las puntas de los dedos y sobre los talones.
5. De pie sujetando el balón con las piernas separadas, saltar dando un giro completo y caer en la misma posición (en una dirección y en la otra).
6. Botar con los ojos cerrados.
7. Saltar y caer sobre un banco sin perder el equilibrio.
8. Correr por el campo de juego, y a una señal parar inmediatamente.
9. El mismo ejercicio anterior, botando.
10. Corriendo alrededor de la pista, parar a una señal, saltar cambiando el sentido, y empezar a correr de nuevo.
11. Caminar hacia atrás.
12. Caminar hacia atrás sobre un banco, caminar hacia delante.
13. El mismo ejercicio anterior, botando.
14. Botar por la pista y a la señal tirarse al suelo, levantarse, atrapar el balón y empezar a botar de nuevo.
15. Rodar el balón dar un salto mortal sobre el suelo, atrapar el balón de nuevo y salir botando, o tirar o pasar.
16. Botar por el campo y a la señal pararse sobre un solo pie.

## COORDINACIÓN



### EJERCICIO N° 11

**Objetivos:** Coordinación de los ejercicios.

**Espacio de juego:** Campo de juego

#### Desarrollo del Ejercicio

1. Rueda el balón y trata de tocar una señal ó diana (un balón en movimiento, números escritos en una pared, señales etc.).
2. Correr con un brazo hacia adelante y el otro hacia lo alto.
3. Lanza el balón y trata de meterlo en un círculo formado por los brazos de tu compañero.
4. Por parejas, (cada uno con un balón); intentar tocar la espalda del otro, sus rodillas, el balón del otro (aquel que consigue, tocar más veces al contrario en un cierto periodo de tiempo, gana)
5. El mismo ejercicio anterior, pero en grupos de tres, de cuatro y de cinco.
6. Botar sobre el terreno con dos balones alternativamente.
7. El mismo ejercicio anterior, pero corriendo.
8. Caminando hacia atrás, botar con dos balones.
9. Por parejas botar con dos balones y a una señal, intercambiar los balones.



10. El mismo ejercicio anterior, pero en grupos de tres, cuatro, y cinco.

## ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN



### EJERCICIO N° 11

**Objetivos:** Puedan manejar muy bien la respiración sostenerla.

**Espacio de juego:** Campo de juego

#### Desarrollo del Ejercicio

1. Inflar globos, inflarlos uniéndolos a palos y hacer ruidos con ellos.
2. Respirar tapando un orificio de la nariz, y luego el otro.
3. Soplar empujando pelotas de ping-pong por el suelo.
4. Inhalar, aire por la nariz, y contar en alto, sin soltar el aire. Lo mismo pero contando mentalmente.
5. Sentados, apoyándose con las manos hacia atrás, coger aire de un golpe, soltarlo de dos veces.
6. De pie, sujetando el balón entre los talones, coger aire de una vez, extendiendo los brazos y subiéndolos. Soltar el aire de una vez, mientras doblamos las piernas simultáneamente.
7. Tumbado boca arriba, el balón sobre el pecho, coger y soltar aire mirando el movimiento del balón, que se mueve de arriba abajo.

## EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO

### Posición básica del jugador en ataque

- ❖ Posición natural y atenta. El jugador ha de tener una buena actitud.
- ❖ Visión Marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento.
- ❖ El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez.

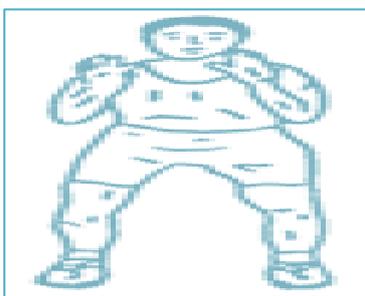
**Pies:** Separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.

**Piernas:** Rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar.

**Tronco:** Recto e inclinado un poco hacia delante.

**Brazos:** Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar.

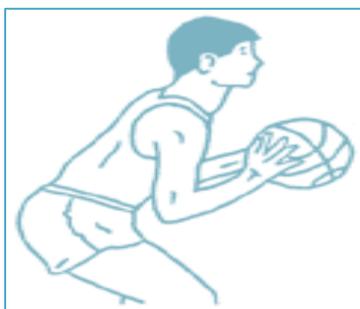
**Cabeza:** Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc. Es muy importante crear peligro a la defensa, tanto si tenemos el balón como somos uno de los otros 4 jugadores restantes. Hay que jugar con la defensa, buscar líneas de pase, evitar que mi defensor ayude, realizar cortes, aclarados, bloqueos.



## **CON BALÓN**

### **Triple amenaza**

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



### **Balón arriba**

El balón y el cuerpo se encontrará igual que al realizar el pase por encima de la cabeza el pase. Utilizando para invertir el balón (Cambiarlo de lado). Recibimos

el pase y como estamos viendo todo lo que pasa en el campo vemos que la mejor opción es un pase rápido, así que no es necesario adoptar la posición de triple amenaza. Desventaja para salir botando o lanzar a canasta.

### **Balón abajo**

Piernas más abiertas y el balón entre ellas.

Cabeza erguida; usaremos fintas de salida.

Posición ventajosa para la salida en dribling.

### **Balón en el cuello**

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

### **Cambio del balón de un lado a otro**

- a) Por la cintura. Pasaremos el balón pegado al cuerpo de forma rápida y siempre fuertemente cogido con las yemas.
- b) Por abajo, entre las piernas.
- c) Por arriba.
- d) Por la espalda.

## **SUJECIÓN Y DOMINIO DEL BALÓN**

### **Sujeción del balón**

- ❖ Cogemos el balón con firmeza y con las yemas de los dedos. Las palmas de la mano no tocan el balón.
- ❖ La prolongación de los pulgares se cortan. El pulgar y el índice formarán un ángulo de casi 90° y el medio estará en el ecuador del balón.
- ❖ Abarcaremos la mayor superficie posible pero no cogemos el balón ni por arriba ni por abajo.

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

- ❖ El jugador ordena y el balón obedece, no al revés.
- ❖ Hay que trabajar con ambas manos y tener pleno conocimiento de las evoluciones del balón (trayectoria, velocidad, efectos, etc.)
- ❖ Para conseguir todo esto debemos trabajarlo continuamente realizando todo tipo de ejercicios (con uno y dos balones, distintos lanzamientos).

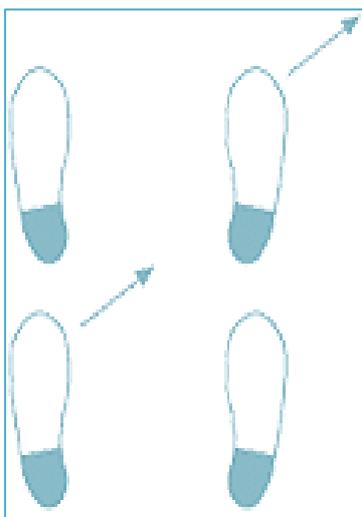
### Protección del balón

- ❖ Para ello realizaremos pivotes y usaremos el cuerpo, codos para proteger mejor el balón, colocándonos entre el balón y el defensor. El bote de protección es un ejemplo.
- ❖ Dándole la vuelta a la situación podemos atacar o presionar a nuestro defensor en vez de defendernos de las siguientes maneras: posición triple amenaza, fintas de salida en dribbling, fintas de tiro, etc.

### Movimientos de pies en ataque

Es evidente que los pies son la sujeción anatómica del cuerpo. Cualquier movimiento implica un desplazamiento de los pies. Por eso la ejecución correcta y rápida de un fundamento técnico pasa por una buena utilización de ellos. Esto evitará que cometamos pasos, malos pases o tiros, etc. Tenemos la ventaja sobre el defensor de conocer qué movimiento vamos a hacer y cuándo. No podemos perder esta ventaja por no saber mover los pies.

### ARRANCADAS



Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie a la vez que el otro avanza y el tronco se inclina para conseguir velocidad. La rapidez de la arrancada depende de la velocidad de reacción y de la potencia principalmente. Siempre que estemos flexionados y no rígidos, atentos, es decir, en el juego. Podemos distinguir dos formas de arrancada:

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

**b) Cruzada:** Adelantamos el pie contrario a la dirección que vamos a llevar cruzándolo por delante del cuerpo. Si salimos por la derecha adelantamos el izquierdo cruzándolo hacia el lado derecho del cuerpo.

### **Paradas sin balón / con balón**

- ❖ Una cosa muy sencilla y sin embargo muy pocos son los jugadores que las realizan correctamente, por los dos lados, con y sin balón.
- ❖ Podemos hacernos una idea muy aproximada de la calidad de un jugador en cuanto a la técnica individual en función de las paradas.
- ❖ El éxito de la acción posterior depende en gran medida de la calidad de la parada



#### **Paradas sin balón:**

**EN 1 TIEMPO O DE SALTO:** Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo.

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

#### **Parada en 2 tiempos o de paso**

Los dos pies contactan en el suelo en tiempos distintos.

- ❖ El primer paso de la parada lo utilizaremos para compensar la velocidad que llevamos inclinado el cuerpo hacia atrás.

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

### **Paradas con balón**

#### **En 1 tiempo o de salto**

Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribling realizando una salida cruzada.

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

#### **Parada en 2 tiempos o de paso**

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

Quedamos encarados al aro, en posición de triple amenaza.

**Por la derecha:** Último bote en el pie derecho y después hacemos izquierda-derecha. (Pie de pivote: izq.)

**Por la izquierda:** Último bote en el pie izquierdo y después hacemos derecha-izquierda. (Pie de pivote: dcho.)

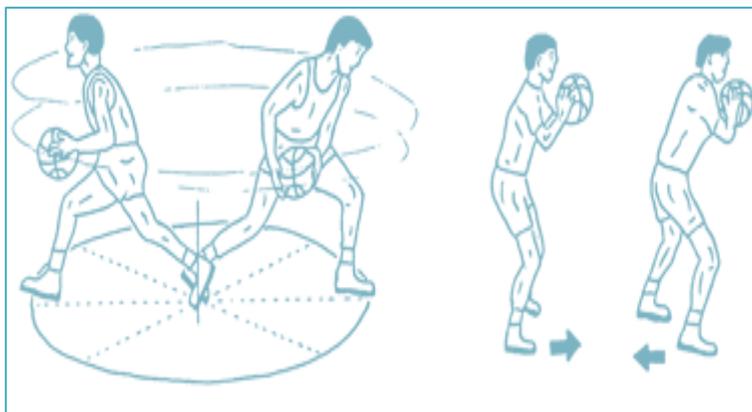
Si realizamos una salida en dribling cruzada damos el bote en el pie contrario a la mano de bote (primer tiempo de la parada) para acabar con el segundo paso (pie de la mano que bota - segundo tiempo).

**Por la derecha:** Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro paso con el derecho.

**Por la izquierda:** Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo.

Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada.

El pie de pivote será el primero que se hay apoyado en el suelo.



## **Pivotes**

Pivotar es un parte esencial dentro del baloncesto. Nos servirá para mejorar el ángulo de pase, proteger el balón, acercarnos a canasta para obtener una mejor posición, etc.

- ❖ Pivotar es un fundamento que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos pie de pivote y al otro pie que puede desplazarse en todas direcciones y sentidos pie libre.
- ❖ Cuando tenemos definido el pie de pivote no lo podremos levantar hasta haber soltado el balón si vamos a salir botando.
- ❖ Si vamos a efectuar un lanzamiento a canasta o un pase podemos levantar el pie de pivote siempre que soltemos el balón antes de volver a apoyarlo. En todo momento debemos proteger el balón del defensor.
- ❖ Después de tener un pie de pivote, no podemos cambiarlo para pivotar sobre otro.
- ❖ El pivote lo realizaremos: sobre la parte delantera del pie, manteniéndose flexionados en todo momento, los pies separados para obtener una postura equilibrada, cabeza erguida y el giro será con todo el cuerpo.
- ❖ Podemos distinguir dos tipos de pivotes tomando como referencia el pie:

### **Pivote anterior o exterior**

El pie de pivote se separa del suelo y se desplaza en sentido de la puntera. (1)

### **Pivote posterior, reverso o interior**

El pie libre se desplaza en sentido del talón, hacia atrás.

### **Cambios de dirección sin balón**

- ❖ Es un fundamento muy utilizado y hay que realizarlo correctamente. Debemos saber cuándo y dónde lo realizaremos.
- ❖ Tiene que haber una sincronización entre los jugadores. No delatar nuestra intención, relajando al defensor para luego sorprenderlo con el cambio de dirección y de ritmo. Es primordial en acciones como pasar y cortar, fintas de recepción, etc.
- ❖ Esta variación de la trayectoria del jugador está destinada a superar, distanciar o distraer al defensor y puede ser un cambio de dirección normal o con reverso.

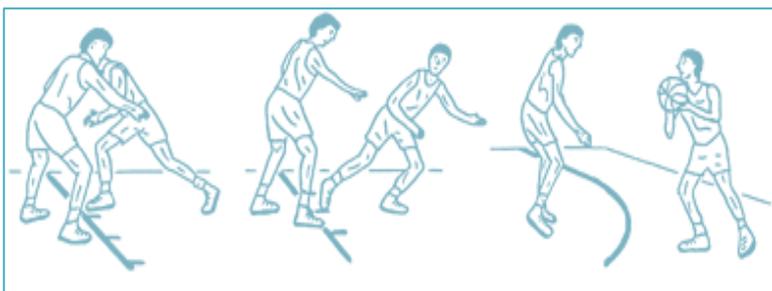
### **Cambio de dirección con reverso**

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

### **Cambio de ritmo**

- ❖ Es la variación de velocidad de forma brusca para engañar o esquivar a un defensor. Es un recurso a utilizar tanto con balón como sin él.
- ❖ Los desplazamientos monorítmicos sólo facilitan la labor del defensor, es importante que todo cambio de dirección vaya acompañado de un fuerte cambio de ritmo.

### **Fintas de recepción**



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

### **Finta de recepción sencilla**

- ❖ Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior.
- ❖ Haremos una parada en 2 tiempos quedando adelantado el pie más cercano a la línea de fondo a la vez que pedimos el balón.
- ❖ Desde esta posición, FLEXIONADOS, nos impulsamos fuertemente hacia fuera para conseguir una buena línea de pase. Bien realizando una salida abierta o cruzada.
- ❖ Cuando salimos para recibir el balón tenemos que ofrecer un blanco, la mano, que normalmente es la más alejada del defensor salvo que esté a mucha distancia nuestra y podemos recibir a la altura del hombro interior.
- ❖ Tras tener el balón ENCARAR el aro en la posición de triple amenaza generalmente después de haber pivotado en función de la defensa.

### **Puerta atrás**

- ❖ Partiendo de la finta anterior si el defensor se anticipa, presiona la línea de pase, entonces llevaremos al defensor hacia afuera parando en 2 tiempos a la vez que pedimos el balón (flexionados) para continuar con un corte hacia canasta. Es fundamental que el cambio de sentido sea muy fuerte, explosivo.

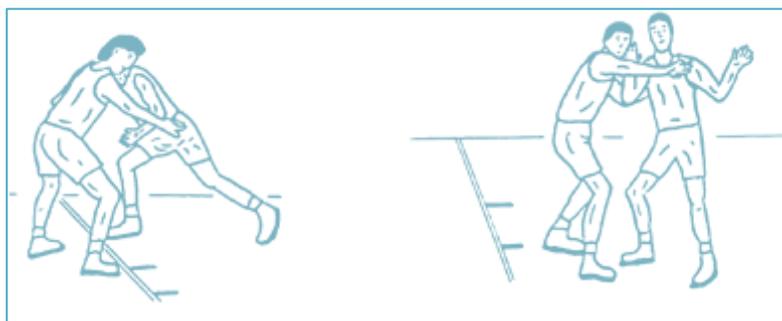


### **Finta de recepción con auto bloqueo**

- ❖ Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior parando en dos tiempos. La pierna adelantada será la más próxima a la línea de fondo a la vez que pedimos el balón.
- ❖ Todo ello como siempre manteniendo un buen equilibrio, flexionados viendo todo lo que pasa en el campo, etc.
- ❖ En cuanto hemos realizado el 2º tiempo de la parada, cruzamos este pie por delante del defensor con un pivote exterior sobre el pie retrasado en

dirección al balón. Colocando así la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor (contacto) para proteger la recepción del balón auto bloqueándonos.

- ❖ El otro brazo será el “blanco” adelantando la misma pierna hacia el balón para favorecer la recepción mejorando la línea de pase.
- ❖ Esta acción nos sirve para evitar que perdamos pases, porque el defensor llega en todo momento a estar a un paso de la línea de pase, así que lo que pretendemos es colocarnos en su trayectoria para ganar una posición, un espacio.



### **Finta de recepción con reverso**

- ❖ Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior parando en 2 tiempos con el pie adelantado estará entre los dos pies del defensor y en contacto con él. Sobre el pie adelantado realizaremos un pivote de reverso siguiendo especialmente flexionado y contactando con el defensor.
- ❖ Este pasó, pivote, será amplio y a partir de aquí saldremos a por el balón con la mano exterior bien abierta para recibir un buen pase, protegiendo la posición con el brazo y pierna más cercana al contrario.

### **EL PASE**

#### **Ángulo de pase**

Es uno de los detalles más importantes a tener en cuenta y por el cual se pierden muchos balones. Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor que pueda llegar a la línea recta que une a ambos (línea de pase) diremos que hay un buen ángulo de pase. En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscará el receptor y en otras el jugador con balón buscará la forma de hacer llegar un buen pase a través de un pase previo. Hemos de tener en cuenta que el defensor tenga las menores opciones de interceptar el pase.



## RECEPTOR PARADO O EN MOVIMIENTO

**a) Recetor parado.** El pase va donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón usaremos un pase u otro. El pase ha de ser preciso y el receptor debe ir a por el balón.

**b) Receptor en movimiento.** El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor calculando su velocidad y la distancia máxima para una posible recepción ya sea por la presencia de un defensor o una línea. Tenemos que ser conscientes de la distancia-velocidad de los defensores.

## PASE DE PECHO CON DOS MANOS

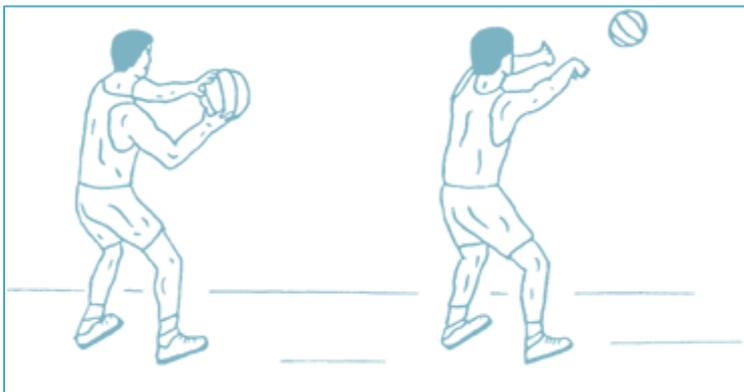
Este pase requiere que el pasador no esté excesivamente marcado. Es un pase bastante seguro y rápido. Lo podemos utilizar para distancias cortas, medias o incluso largas.

### a) Ejecución

- ❖ Partimos de la posición básica de ataque sujetando el balón a la altura de la cintura. Tendremos un apostura equilibrada y sin mirar al objetivo.
- ❖ Codos hacia dentro en posición relajada.
- ❖ A partir de aquí iniciaremos el movimiento con una ligera rotación del balón abajo-arriba a la vez que extendemos los brazos y mediante un golpe seco al balón de forma que el balón lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.
- ❖ Los brazos han de quedar extendidos, manos abiertas con la palma mirando hacia fuera y hacia abajo. Más adelante prestamos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos, realizando así el pase con más rapidez

## b) Errores más frecuentes:

- ❖ Cruzar los brazos después del pase.
- ❖ Telegrafiar el pase.
- ❖ Pasar con la mano dominante, en lugar de con las dos.
- ❖ No realizar el golpe de muñeca.



## PASE DE PECHO CON UNA MANO

Utilizaremos este pase cuando tenemos al defensor más cerca, los pivotes para mejorar el ángulo de pase y alejar el balón de nuestro oponente. Adelantando el pie de la mano pasadora hacia el exterior. Tendremos el balón sujeto con ambas manos y a la vez que adelantamos el pie desplazamos el balón hacia ese lateral.

Colocaremos la mano pasadora detrás del balón y comenzaremos la extensión del brazo, terminando con un golpe fuerte de muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta con la palma mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario protegeremos la salida del balón de la mano. Lo utilizaremos en distancias cortas y medias.

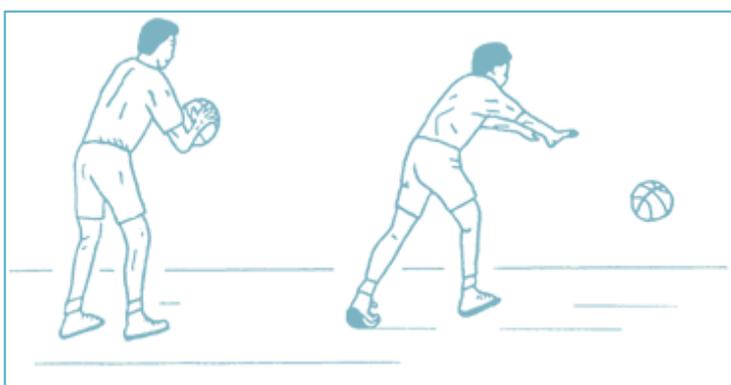


Cruzando el pie por delante del defensor. Pivotaremos cruzando el pie libre por delante del defensor, a la vez que colocamos la misma mano del pie libre del balón para desde aquí iniciar la extensión del brazo y terminar con un golpe seco de muñeca.

### **Pase picado con dos manos**

Técnicamente este pase es muy parecido al pase de pecho, con la única diferencia de que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor. Partimos de la posición básica, caderas bajas, o de triple amenaza: Balón cogido fuerte con las dos manos (con las yemas de los dedos), brazos hacia adelante pero también hacia el suelo, acabando con un golpe de muñecas quedando las palmas hacia el suelo y hacia fuera. El bote no puede producirse en cualquier sitio.

Debe botar más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 2/3 de la distancia total. No debemos fijar la vista ni en el suelo ni en el receptor.

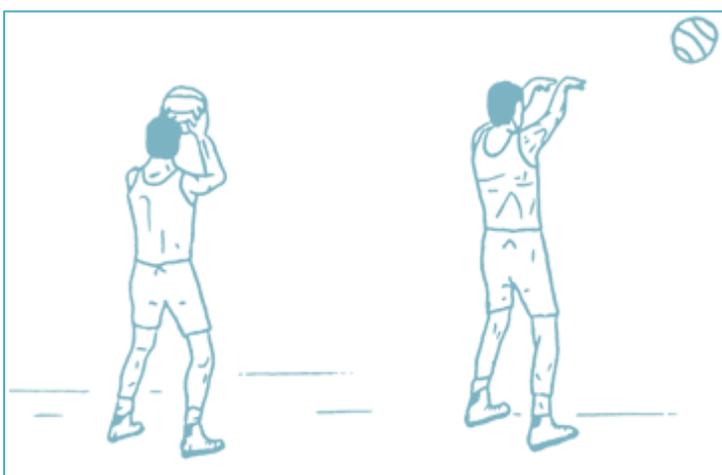


### **Con picado con una mano**

Idéntica mecánica (con sus 2 variantes: cruzando un pie o pivotando hacia fuera) que el pase de pecho con una mano pero el brazo se proyecta hacia el suelo.

Para distancias medias y cortas.

### **Pase por encima de la cabeza**

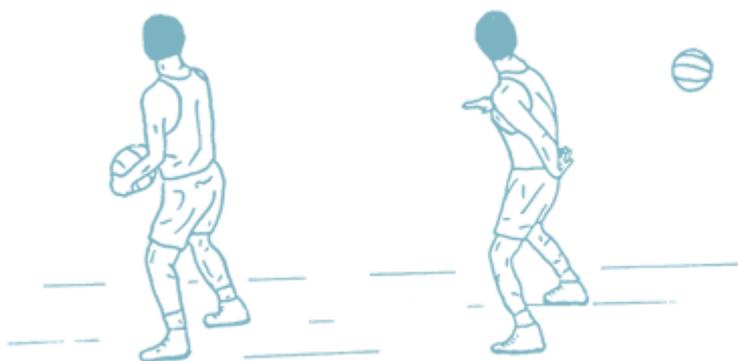


Utilizaremos este pase para pasar a los pivots, como primer pase de apertura en el contraataque, o por ejemplo para cambiar el balón de lado (invertir el balón).

Aquí, si cabe, toma aún más importancia una finta previa de un pase picado, o un pase lateral para dejar libre el espacio por donde vamos a pasar el balón. Una vez que esté libre la línea de pase subiremos el balón con las dos manos hasta colocarlo encima de la cabeza y ligeramente adelantado al plano de la cara: codos mirando hacia adelante y los pulgares de las manos hacia atrás.

A partir de esta posición comenzaremos la extensión de los brazos, sin que lleguemos a su total extensión daremos un golpe seco con las muñecas de tal forma que las palmas queden hacia afuera y abajo con los dedos extendidos.

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



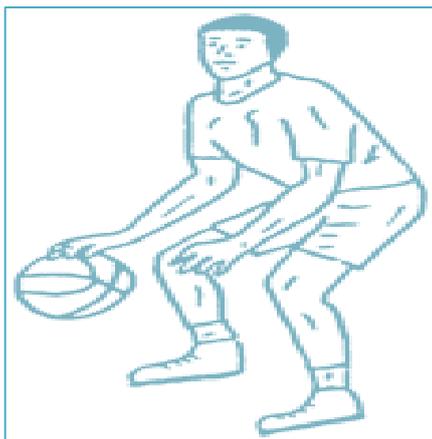
## **EL BOTE**

### **Posición básica**

Cuerpo semiflexionado y con el peso repartido sobre la parte delantera de los pies.

- ❖ Pies colocados en un posición cómoda, natural: abiertos a la anchura de los hombros aproximadamente.
- ❖ No mirar el balón. Tenemos que sentir el balón y no mirarlo, debe ser como una prolongación de nuestro cuerpo (aunque se puede pasar).

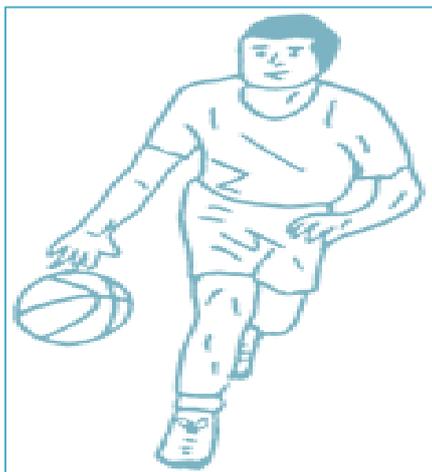
- ❖ El balón se impulsa suavemente con las yemas de los dedos, mano abierta (sin que toque la palma el balón) y con el codo un poco separado del cuerpo.
- ❖ El bote se dará en el lateral del cuerpo y no delante, facilitando así las salidas abiertas. No superará el bote la altura de las caderas normalmente.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



### **Bote de velocidad**

En este tipo de dribling el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al botar en el suelo, por lo que la progresión es rápida, pudiendo el jugador que dribla dar varios pasos entre bote y bote.

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



## **EL TIRO**

El tiro es la técnica más importante del baloncesto. Las técnicas fundamentales de pasar, driblar, defender y rabotear pueden incrementar las oportunidades de lanzar, pero en todo caso será necesario hacerlo con corrección y eficacia.

Un buen tirador obliga a su defensor a marcarle de cerca, y así se vuelve vulnerable a una finta, una penetración, etc. Cuando no tiene el balón no permite que su defensor ayude a otro jugador. Es muy importante la confianza, el juego mental y la velocidad en el tiro.

### **Mecánica de tiro**

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

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

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

**Piernas:** Las rodillas estarán flexionadas para proporcionar equilibrio, estabilidad y potencia para el lanzamiento.

La puntera del pie tiene que estar en línea vertical con la rodilla.

**Tronco:** Recto pero ligeramente inclinado hacia adelante.

**Colocación del balón:** El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza estará doblada por el codo formando un ángulo algo menor de 90 °, y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo. Codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro.

El balón reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón. Los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90°.

**Brazo contrario:** Está también doblado y sujeta el balón a media altura y en el lateral de éste, con el codo ligeramente abierto sujetaremos el balón pero sin tensión. La prolongación de los dedos pulgares forma una T entre ellos. La prolongación del dedo pulgar que tira, corta al pulgar de la mano de ayuda.

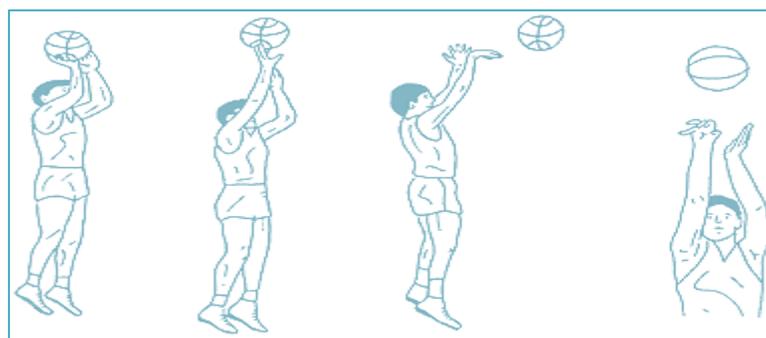
**Cabeza:** El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Debe mirar entre los dos brazos y por debajo del balón.



Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción del tiro. Partiendo de esta posición inicial el jugador deberá realizar un movimiento continuo, sin tirar. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de la extensión total. La trayectoria del balón será curva. Dicha trayectoria será la resultante de dos fuerzas: Las piernas y el brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. El balón girará sobre su propio eje hacia atrás por el golpe de muñeca.

#### **Acción final de los brazos**

1. El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad).
2. Justo al final, la muñeca impulsa al balón con los cinco dedos estirados, siendo los dedos índice y medio los últimos en abandonar el balón.
3. Los dedos quedarán dirigidos hacia el aro y sueltos.
4. La mano que apoya debe separarse sin brusquedad, dejará el balón cuando no llegue a él, pero no hará ningún movimiento extraño ni lo bajará para no desestabilizar la acción.
5. Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no perderemos de vista el aro.



## EL TIRO EN SUSPENSIÓN

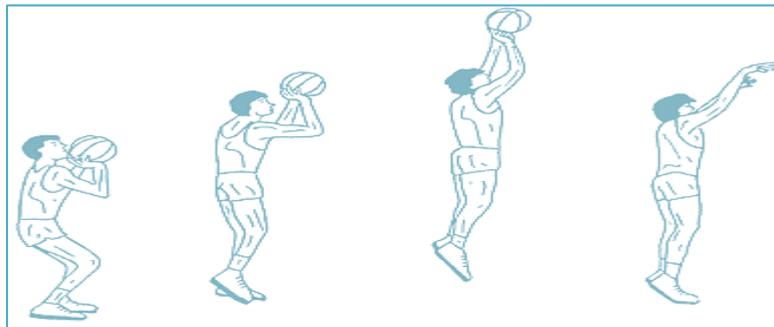
Utilizaremos la misma mecánica que hemos descrito anteriormente. Realizaremos un salto para lanzar desde más alto. Es fundamental que el salto sea equilibrado para conseguir un movimiento rápido, continuado y que nos permita tirar sin tensión. El ritmo uniforme es otro aspecto a tener en cuenta. Dividiremos el tiro en suspensión en 4 fases diferenciadas:

- 1. Saltar:** Ha de ser vertical extendiéndonos hacia arriba sin inclinarnos hacia adelante o atrás. Debemos tener un buen equilibrio, eso significa que las piernas están separadas aproximadamente la distancia de los hombros y desde una posición flexionada generarán la fuerza necesaria para el salto.
- 2. Quedarse:** Es el instante anterior a alcanzar la máxima altura.
- 3. Lanzar:** Tiraremos en el punto más alto.

El balón lo habremos llevado lo más protegido posible, pegado al cuerpo hasta que alcanza su sitio. Ha de haber un seguimiento completo desde los pies hasta los últimos dedos que están en contacto con el balón.

- 4. Caer:** Debemos finalizar el tiro en suspensión en el mismo sitio en el que se inició el salto. Esto nos indicará que el equilibrio ha sido bueno.

Así mismo, hasta el momento de la caída mantendremos los brazos estirados en dirección a la canasta, con los dedos sueltos tras el golpe de muñeca.



## El tiro libre

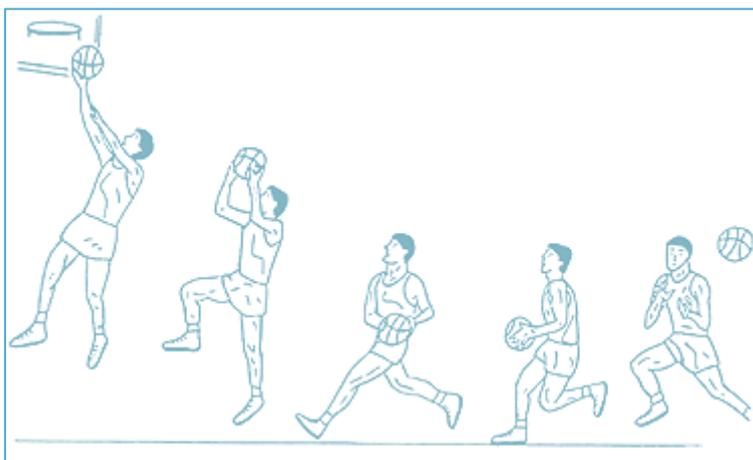
Es el único tiro que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, 5 segundos para tirar, etc.). Esto significa que debemos tirar siempre igual. Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro y una vez conseguido, practicar constantemente bajo presión, estando cansado, etc. Para ser un buen lanzador de tiros libres se requiere mucha concentración, confianza y relajación. Otro aspecto muy importante es la rutina, es decir, mismo número de botes antes de tirar, flexionarse, respiración (lanzar

el aire antes de lanzar) honda para relajarse. El lanzamiento será un movimiento continuo desde los pies hasta los dedos de la mano y sin saltar.

### **Entradas a canasta**

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.

### **Mecánica de la entrada**



Al entrar a canasta por la derecha cogeremos el balón cuando pongamos el pie derecho en el suelo (a través de un pase como en el dibujo o viniendo botando, dando el último bote a la altura del pie izquierdo para seguir de la misma forma), luego apoyaremos el izquierdo que impulsará el cuerpo hacia arriba.

Cuando entremos a canasta por la izquierda cogeremos el balón cuando pongamos el pie izquierdo en el suelo, acto seguido pondremos el derecho y esta pierna derecha nos impulsará el cuerpo hacia arriba.

El primer paso será largo para ganar la acción al defensor y conseguir el mayor espacio posible, porque el segundo paso será mucho más corto.

Esto es así puesto que el segundo impulso interesa que sea hacia arriba, lo más alto posible, para dejar el balón cerca del aro.

La pierna de la mano que tira irá doblada. Sube la rodilla para tirar del cuerpo en dirección al aro. El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. No moveremos el balón si no es por alguna razón, como evitar a un defensor, por ejemplo.

Podemos lanzar a canasta de las siguientes formas:

**En bandeja:** Colocaremos la mano de tiro debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro y la otra mano estará arriba. Finalmente impulsaremos el balón suavemente hacia la canasta con las yemas de los dedos, quedando éstos mirando hacia arriba. El brazo contrario al que lanza, protegerá el balón. Podemos lanzar directamente al aro o al tablero.

**Mecánica de tiro normal:** La mecánica es igual a la del tiro. Lo habitual será lanzar al tablero con un golpe de muñeca. No nos olvidamos de proteger el balón con la otra mano.

## **j. BIBLIOGRAFIA**

- F.LINDBERG,(1990) “BALONCESTO Editorial pueblo y educación,
- Pedro Luis. De la Paz Rodríguez, (1987) “Baloncesto” Editorial pueblo y educación PAg.82.
- Gordon H.Bower y Hernest R. Hilgard (1991) ”Teoríasdel aprendizaje”
- Hal Wissel, (2008), “BALONCESTO, Aprender y progresar” Editorial Paidotribo, 5ta Edición.
- Ricardo Mirella (2008), “Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad.
- Gilles Cometti( 2008), “La preparación física en el Baloncesto “Editorial Paidotribo, Segunda edición pág.41.
- M Vinueza y J Coll “Teoría básica del entrenamiento deportivo” (2007) Editorial pag. 59,163,164,170,171.
- Toaborda J.y Nieto L. (2005) “El desarrollo de la velocidad en el niño” pag 43.
- Fabián Posso Padilla(2005) “técnica ofensiva del baloncesto” Editorial.
- Arias, Fidas G. (2004). El Proyecto de investigación: la masificación del baloncesto (4ta ed.): Episteme.
- Giménez Guerra Francisco Javier. Lecturas: Educación Física y Deportes -Año 8 · Nº 54.iniciacion Deportiva.
- BLÁZQUEZ, D. (1995). (Dir). La iniciación deportiva y el deporte escolar.



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## ÁREA DE EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

### TEMA:

“LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8, 10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA  
OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO  
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

### AUTOR:

Víctor Hugo Gaona Abarca

### Director:

Lic. Luis Valverde Jumbo

LOJA- ECUADOR

2014

**a. TEMA**

**“LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8,10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”**

## **b. PROBLEMÁTICA**

A nivel nacional se ha detectado que los niños que poseen mejores fundamentos en la adquisición de habilidades y destrezas en el Mini básquet son aquellos cuyas escuelas poseen una adecuada infraestructura para el desarrollo del mismo, así como también incentivos por parte de su entrenador, además de una adecuada nutrición por parte de sus padres, los niños que poseen mayores habilidades y destrezas en su práctica son los que pertenecen a la escuela de Formación de Mini Básquet del Cantón Chinchipe de la Provincia de Zamora Chinchipe, su entrenador debe impartir los fundamentos a los niños para desarrollar habilidades y destrezas, a través de incentivos las mismas que permitirán obtener muchos logros a nivel nacional, en la actualidad ha ido decreciendo el incentivo en la práctica de esta actividad, por lo cual es necesario volver a retomar los fundamentos del mini básquet.

La masificación del baloncesto debe moverse de lo tradicional hacia aspectos más dinámicos, novedosos, universales, cultos y no basta con esfuerzos aislados. La obligación de encontrar vías novedosas y operativas que contribuyan a un mejor trabajo en el área de la enseñanza del baloncesto y su aporte a la lucha por su masificación en el entorno se hace cada vez imprescindible. Es evidente que hay que estrechar la relación de la Educación Física con los proyectos educativos partiendo de la desigualdad de estructuras entre la Cultura Física y el resto de las instancias.

El deporte del baloncesto es una disciplina que está considerado uno de los más completos en cuanto a muchos aspectos, incluyendo valores fundamentales para la formación de los niños como premisas básicas. Es un punto de partida para la generación de espacios de recreación y sociabilización entre los estudiantes y la comunidad involucrando a las escuelas de formación deportiva de la población.

Con la finalidad de concretar el sueño de muchos niños, el presente trabajo de investigación se visualiza en el éxito, con el afán de implementar de la manera

adecuada la práctica del baloncesto en niños entusiastas e ilusionados de llegar a ser destacados baloncestistas a corto o largo plazo, y también porque en este establecimiento no existe una orientación deportiva planificada dedicada exclusivamente a la formación de nuevos valores en esta disciplina deportiva.

Lo que se pretende es que los niños de la Escuela de mini básquet del cantón Chinchipe de la Provincia de Zamora Chinchipe pueda en un futuro compitan a nivel provincial y también a nivel nacional, para lo cual se pedirá el apoyo a cada una de los padres de familia y de esta manera dar una oportunidad para que los niños desarrollen sus habilidades y destrezas para conseguir incentivos que mejoren su nivel de educación con la práctica del Mini básquet

Dentro del cantón Chinchipe de la Provincia de Zamora Chinchipe, existen pocas Escuelas que imparten buenos fundamentos del Baloncesto, que los convierte en un grupo reducido de la élite de este deporte, por lo que se ha elegido destacar la masificación de su práctica y de esta manera logren ser más competitivos dentro de la práctica del mismo.

### **Causa de problema, consecuencias**

El desconocimiento de la masificación del baloncesto por parte de los niños de 8, 10, 11 y 14 años como medio de integración alternativo.

### **DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

La investigación se realiza en la ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINI BASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE a los niños de 8, 10, 11 y 14 años que conforman el baloncesto.

### **DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

**“FALTA DE CONOCIMIENTO EN LA MASIFICACIÓN DEL BALONCESTO PARA LOS NIÑOS DE 8,10, 11 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”**

### **c. JUSTIFICACIÒN**

Se ha buscado una manera sencilla y dinámica mediante el deporte del baloncesto el cual se masificará en edades de 8, 10, 11 y 14 años implementándolo como una estrategia.

El ser humano por naturaleza, se ha destacado por buscar siempre el bienestar físico y mental de alguna forma, es por eso que la recreación es un factor primordial en la obtención de estos beneficios y prácticamente obliga a adoptar procedimientos que sean valederos dentro del mundo actual en que nos encontramos.

La aportación que puede significar este trabajo de investigación para beneficiar a los niños de 8, 10, 11 y 14 años de la escuela de mini básquet, mediante el aprendizaje del baloncesto es también aprovechar las aptitudes naturales que se producen en ellos y así desarrollar sus cualidades físicas y mentales, generando el bienestar interior que necesitan.

Por tratarse de un trabajo científico y tecnológico de acuerdo al mundo actual, con toda seguridad será el inicio de nuevos trabajos con innovaciones importantes y significativas que influirán en esta población progresista, no solamente en los niños sino también en los adultos.

Se ha notado el interés existente por aprender este maravilloso deporte, lo cual llama la atención también en los demás niños y adultos, ven para sus hijos una actividad física diferente y en las que ellos también pueden intervenir y compartir realizando la práctica del baloncesto.

También será importante el apoyo del entrenador de la escuela de mini básquet, que siempre deberá colaborar en la ejecución de actividades deportivas y esté dispuesto a que este proyecto tenga el respaldo suficiente para lograr lo planificado.

## **d. OBJETIVOS**

### **General**

Promover el desarrollo de estrategias para la masificación del Baloncesto en los niños de 8, 10, 11 y 14 años de LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINI BASQUET DEL CANTON CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

### **Específicos**

- a)** Promover el baloncesto como una actividad física en todos sus niveles de la Práctica a un nivel individual y social en los niños.
- b)** Incorporar los fundamentos técnicos, tácticos que permitan fomentar y desarrollar el deporte como mecanismo de higiene mental, y formación psíquica de los niños.
- c)** Diseñar una propuesta que promueva la masificación del baloncesto en la escuela de mini básquet del cantón Chinchipe de la Provincia de ZAMORA CHINCHIPE.

## **e. MARCO TEORICO**

### **ORIGEN DEL BALONCESTO**

Si bien lejanamente podemos encontrar en las épocas de los griegos o de los aztecas, referencias sobre el baloncesto, el principio de este juego moderno tiene sus orígenes en una escuela estadounidense en el año 1891. El promotor de este fue un tal James Naismith, instructor de deporte en el YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) en Springfield. James especificó las trece reglas básicas del baloncesto las cuales aún están vigentes, no obstante se han efectuado algunas modificaciones para adecuarlas a las nuevas épocas en donde el juego, principalmente, se basa en la rapidez con que se anotan los puntos y en la forma espectacular de anotarlos.

Ocasionado por los largos inviernos que sufría Springfield, y con la urgencia de que sus niños se mantuvieran entretenidos y en buenas condiciones físicas, James consideró crear un nuevo juego que se pudiera jugar bajo techo y en espacios reducidos. Luego de pasar algunos meses estudiando otros deportes existentes y adoptando lo más atractivo de cada uno, Naismith logro establecer una serie de requisitos que debería tener este nuevo deporte:

- Afinidad por el Balón.
- Fácil de aprender
- Que pudiera ser jugado en cualquier terreno
- Ataque permanente de la meta
- Que hubiera un balance entre el ataque y la defensa
- No Fuera un deporte agresivo

Así fue como poco a poco y después de varios ensayos, al fin James crea el deporte conocido como Basquetbol básquet (cesta) y ball (balón), La imagen del juego era simple; se jugaría solo con las manos y tendría como objetivo meter el balón en una cesta, de donde proviene su nombre.

Los principios básicos creados por James fueron:

- ❖ El balón será esférico y puede ser lanzado con una o dos manos sin importar su dirección.
- ❖ Todo jugador puede colocarse en el terreno de juego donde le guste y en cualquier momento.

- ❖ No se puede retener la pelota y correr con ella.
- ❖ Los dos equipos jugarán juntos sobre el terreno, pero está prohibido el contacto entre los jugadores.
- ❖ La meta debe ser elevada, horizontal y de dimensiones pequeñas para que tenga que recurrirse más a la destreza que a la potencia.
- ❖ Los equipos estarían conformados por nueve jugadores.

El primer juego de baloncesto oficial fue jugado en el gimnasio de YMCA el 20 de enero de 1892. En 1894 se estableció el tiro libre; en 1897 se reglamentan cinco jugadores por equipo y en 1904 se definió el tamaño de la cancha. El baloncesto femenino comenzó en 1892 en la universidad de Smith cuando Senda Berenson, profesora de educación física, realizó algunos cambios a las reglas de James para ajustarlas a las mujeres. El primer partido oficial fue jugado en Estados Unidos en 1893.

El baloncesto se difundió rápidamente por todos los Estados Unidos y Canadá y ascendió a categoría Olímpica en 1936. El deporte a nivel mundial está regulado por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA) y se realizan campeonatos cada cierto tiempo. El baloncesto sigue siendo el mismo desde sus inicios, donde más que el contacto físico fuerte prevalece, la técnica y habilidad de cada jugador. El baloncesto se ha transformado en uno de los deportes más seguidos a nivel mundial.

### **¿Qué es el baloncesto?**

El baloncesto es un deporte de grupo, que se juega con 5 jugadores por equipo, cuyo objetivo es encestar en el cesto del equipo contrario.

### **OBJETIVO DEL BALONCESTO**

La finalidad en el baloncesto es introducir el balón en el aro del contrario tantas veces como sea posible. Para cumplir esta finalidad, los jugadores tienen que pasarse el balón unos a otros, driblarla y tirarla al aro, utilizando para ello formas especiales de desplazamiento. El otro equipo, el que está a la defensiva, trata de impedir que esto suceda. Ambos objetivos o finalidades se logran a través de la ejecución, por parte de los jugadores, de una serie de movimientos dentro de la cancha.

Los principales movimientos que se realizan se denominan elementos o fundamentos, los cuales cuando interactúan en conjunto o relacionados entre sí en determinadas situaciones concretas dan lugar a las acciones de los jugadores. Estas acciones pueden realizarse, tanto en una acción ofensiva, como en una acción defensiva, es por ello que los jugadores necesitan tener un dominio, en igual medida, de la técnica ofensiva y de la técnica defensiva para lograr el éxito en la práctica de este deporte.

## **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.

## **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 3,60 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. El área restringida es un espacio trapezooidal limitado por las líneas de fondo, las de tiro libre y otras que parten de las líneas de fondo, quedando sus bordes exteriores a 3 metros de los puntos centrales de la línea de fondo y

terminando en el punto donde terminan las líneas de tiro libre. El pasillo de tiro libre es la superficie comprendida por las áreas restringidas, más un semicírculo de 1,80 metros de radio que tiene su punto central en el punto medio habrá de lanzar los tiros libres.

## **MATERIAL DEL JUEGO**

### **EL CESTO Y LOS TABLEROS**

Los tableros en que se inserta el cesto están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de 1,80 metros en sus lados horizontales y 1,20 metros en los verticales. Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2,75 metros del suelo. Los soportes que sostienen los tableros se encuentran a una distancia de 40 centímetros del borde exterior de la línea de fondo, convenientemente forrados para evitar lesiones en caso de choque. Los cestos comprenden el aro y la red. El aro está construido en hierro macizo y tiene un diámetro de 45 centímetros; está rígidamente unido al tablero y situado a una altura de 3,05 metros del suelo, en plano horizontal y equidistante de los bordes verticales del tablero. La red, de cordón blanco, se suspende del 3H aro y está construida de tal forma que el balón queda momentáneamente detenido cuando pasa por el interior del cesto. La longitud de la red es de 40 centímetros y carece de cierre en el fondo.

### **EL BALÓN**



El balón es de forma esférica y consta de una cámara de goma recubierta de cuero o material sintético; su circunferencia es de 75 a 78 centímetros y su peso de 600 a 650 gramos. El balón se infla a una presión tal que, cuando

rebote en el suelo desde una altura de 1,80 metros, se eleve hasta una altura de 1,20 a 1,40 metros.

## **LA MASIFICACIÓN**

La noción de masificación está asociada a la idea de masas, el sujeto colectivo cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o culturales. Cuando las masas adoptan determinada conducta, ésta se masifica (se vuelve masiva). Dicho proceso de crecimiento se conoce como masificación. En la actualidad es posible advertir ciertas tendencias que se encuentra en proceso de masificación. La masificación se entiende como un proceso, ya que es difícil o subjetivo determinar cuándo una tendencia se vuelve efectivamente masiva. No puede decirse, por ejemplo, cuál fue el momento exacto en que el Internet se transformó en una herramienta de masas.

### **¿Qué es la Masificación Deportiva?**

La masificación deportiva está basada en la idea principal de brindar la oportunidad de acceder a niños y jóvenes a la práctica de deportes, en este caso del baloncesto, orientados por docentes especializados adaptándola a nuestro medio y así obtener mejores resultados en una competición.

La masificación fomenta y desarrolla la práctica del baloncesto masculino en toda una región, aumentando el número de niños y jóvenes que conozcan, jueguen y se diviertan con el baloncesto. También es de resaltar que enseña conductas de sana y democrática convivencia de solidaridad y justicia, enmarcados en las reglas de juego de actividades conducidas por personas capaces y responsables. Permite conocer el juego a través del juego mismo, sin grandes exigencias desde el punto de vista técnico, pretendiendo que por este medio, el niño desarrolle el concepto de deporte-salud.

## **DEPORTE PARA TODOS**

Entendemos el Deporte es para todos como la práctica de actividades físicas y deportivas orientadas a la población en su conjunto, sin discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural o étnica, diversa en sus manifestaciones, generadora de situaciones de inclusión, entendiendo al deporte como un ámbito propicio para el desarrollo social.

Arias, Fidas G. (2004). El Proyecto de investigación: la masificación del baloncesto (4ta ed.): Episteme.

Se hace imprescindible el abordaje de diversas debilidades detectadas en referencia al deporte comunitario en la sociedad. El deporte para todos representa para la sociedad un acontecimiento de poca repercusión mediática, que, en contraposición con lo que sucede en el deporte de rendimiento, lo sitúa ante la dificultad de conseguir apoyos económicos del sector privado.

El deporte para todos debe tener como objetivo central el mejoramiento de la calidad de vida de la población en general, entendido en su concepto más amplio, involucrando también, la buena forma física, el buen uso del tiempo libre y la inclusión social. Hay en este sentido una amplia variedad de deportes que bien practicados al aire libre pueden cumplir con estos objetivos.

### **EDAD FORMATIVA**

La formación de jugadores es uno de los procesos que aparecen con mayor grado de complejidad en el mundo del deporte. Esto por las diversas variables que hay que considerar, tanto físicas como psicológicas, que influyen y van determinando a los niños, tanto en la infancia como en la adolescencia. En cualquier momento de la vida es posible realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero ciertas edades se presentan como más propicias para la adquisición de información por parte de los sujetos. Los Profesores, Entrenadores y monitores deben considerar y tener conciencia de cuál es el proceso adecuado para sus niños y qué información es pertinente que reciban.

En los deportes, los procesos formativos se realizan principalmente en edades que varían de los 7 a los 17 años, periodo en que el niño o adolescente se encuentra en etapa de crecimiento. El estudio del crecimiento o auxología, permite a los educadores comprender y favorecer el paso por las distintas etapas del desarrollo motor que va atravesando el niño, inclusive esos datos pueden servir para una orientación deportiva respecto a sus características individuales y las posibilidades de que ellas se adapten a determinado/os deporte/es, por último cabe remarcar que todos estos datos “correcta y debidamente manejados”, pueden servir también para detectar posibles

talentos deportivos. Así, determinar la mejor edad para la formación es uno de los procesos más complejos. Este autor y otros hablan de las edades “sensibles o edad de oro”, en la que el niño presenta las condiciones ideales para el desarrollo de la coordinación y la motricidad.

Las capacidades motoras tienen diversos niveles de evolución según la edad. Así, el niño a ciertas edades debiese realizar un determinado número de acciones o de encadenar diversas habilidades motoras y psicológicas. Por ejemplo, un niño de 9 años puede lanzar una bola pequeña a 21 metros, pudiendo participar además en actividades rítmicas de saltos alternos en un patrón determinado, entre otros comportamientos posibles. Dada algunas características, es posible determinar las actividades adecuadas para la mejora motriz de los niños.

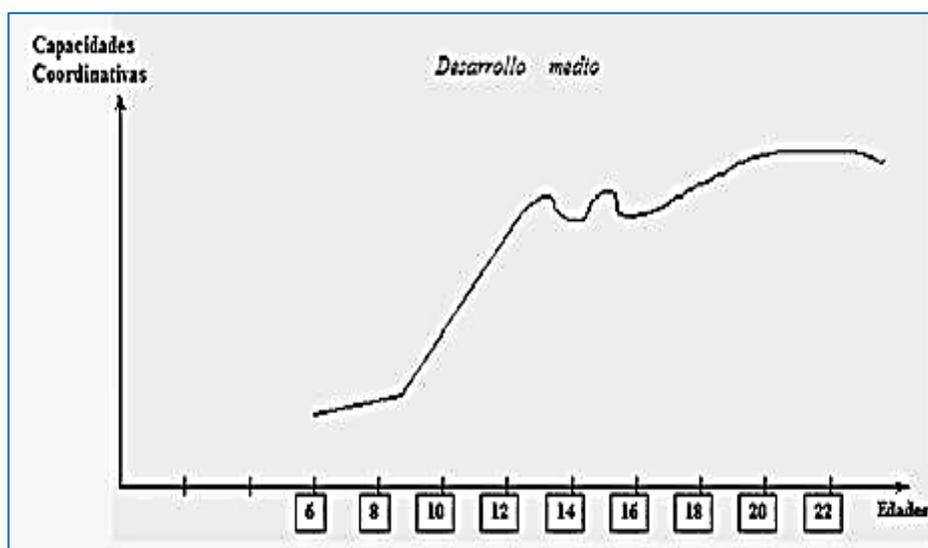
Determinar los momentos “sensibles” para el aprendizaje motor y desarrollo de las capacidades coordinativas, es una tarea difícil, que involucra muchos aspectos de la maduración, entre ellos está comprobar la edad biológica y cronológica de cada niño, considerando que no todos tienen la misma velocidad de crecimiento de sus organismos; también la medición de sus segmentos corporales; talla, grosor de los huesos, maduración sexual o genital, que permiten identificar el estado del niño. Se vuelve así fundamental el conocimiento de las fases sensibles, ya que: “el organismo desarrolla una especie de sensibilidad particular para adquirir con rapidez modelos específicos de comportamiento o bien estar favorablemente dispuesto hacia el aprendizaje de determinadas experiencias, siendo este un momento absolutamente individual” ratificando que los periodos pueden ser críticos, ya que también pueden adquirir factores desfavorables desde su contexto. Así, se considera que esta fase sensible es cuando la fusión de los factores genéticos y ambientales es más completa, provocando cambios significativos pudiendo ser positivos como negativos.

Identificar las fases sensibles en la formación, permitiría realizar un trabajo planificado y avocar los entrenamientos o clases para potenciar las cualidades físicas y motoras que tengan mayor importancia para la edad, conectando, de

esta manera, experiencias motoras previas que permitan no detener su desarrollo o crecimiento motor.

Para muchos entrenadores estas fases sensibles son equiparables a las edades formativas en los deportes se establece la edad de oro entre los 11 y 12 años, (sub 13 o categoría Infantil), ya que anuncia que es la edad ideal para la comprensión del juego y desarrollo motor. Las fases sensibles proponen la pertinencia de trabajar las cualidades físicas cuando éstas están en proceso de maduración y no cuando ya están maduras, por lo que indica la edad del mini básquetbol, entiéndase entre 6 y 12 años, como la edad sensible para el aprendizaje, aduciendo que en el cuerpo humano, durante esas edades, el sistema neuronal es el de mayor desarrollo. Es por esto que torna en la edad más rica y de mayor incidencia para trabajar las capacidades coordinativas.

En el siguiente cuadro se muestra claramente la curva de maduración de las capacidades coordinativas en relación a la edad.



<http://www.efdeportes.com/efd166/ejercicios-para-la-coordinacion-en-basquetbol>.

La mayoría de los autores mencionados anteriormente concuerdan en las edades consideradas como formativas para el baloncesto, aduciendo un término en común: “maduración o crecimiento”. Intervenir en los momentos idóneos, cuando los niños están en proceso de maduración, es fundamental para mejorar significativamente las cualidades físicas y psicológicas. Un ejemplo son el peso y la talla. Se plantea que, el pico máximo de crecimiento en altura y peso se alcanza aproximadamente a los 12 años en las niñas y a los 14 años en los niños, lo que se encuentra dentro de las edades

determinadas formativas. Continuando en esta línea, anuncia que a partir del séptimo año de vida se observa una maduración más rápida del Sistema Nervioso Central, produciéndose paralelamente un aumento de la función de los analizadores acústicos y ópticos, con una mejora simultánea de la elaboración informativa.

<http://www.efdeportes.com/efd166/ejercicios-para-la-coordinacion-en-basquetbol.htm>

## **DESARROLLO MOTOR**

El desarrollo humano, que no es igual para todos y depende de muchos factores, permite establecer conductas o procesos que son similares para todos. Identificar las etapas de estos procesos tanto cognitivos como motrices, permitirá a los Profesores realizar un trabajo específico sobre sus niños, abocado a sus necesidades, apuntado a mejorar su desarrollo y evitar estímulos desfavorables o complejos para su edad o estado de maduración.

## **DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS**

Coincide con los ciclos inicial y medio de la educación primaria. Los niños y niñas inician la escuela primaria con unos esquemas de movimiento relativamente estructurados y consolidados, lo que les permite un cierto grado de autonomía motriz y unas posibilidades relativas de interacción con su entorno.

Luego de este primer momento, es decir, la que corresponde con el tercer ciclo de primaria y el primero de secundaria viene lo que se supone la culminación de las dos anteriores y permite desarrollar todas aquellas habilidades específicas a partir de la transferencia de los aprendizajes realizados anteriormente.

**EN LO COGNITIVO:** Entiende y atiende mejor. Ellos pueden utilizar eventos de su vida para desarrollar un sentido del tiempo y entender el orden en que las cosas suceden. Hablar con el niño sobre las fechas importantes de su vida, el día en que nació, su primaria de kínder y otras fechas.

**SOCIAL:** Va superando el egocentrismo y le gusta medirse con otros. Aumenta ciertas características esenciales de la socialización como puede ser la

consideración y respeto por los demás. A los 11 años comienzan a fijarse en el sexo opuesto y por ende dividen su tiempo entre los juegos electrónicos y la curiosidad por saber otras cosas.

**EMOCIONAL:** Se muestra más estable, menos fantasioso y mejora la concentración. Regula un autocontrol en él mismo y reduce el retraimiento o la ansiedad.

**MOTRIZ:** Avance general, mejora tanto las habilidades motrices como las cualidades físicas, es decir se concretan las habilidades y destrezas motrices básicas.

**PSICOLÓGICO:** El crecimiento emocional es uno de los determinantes del desarrollo psicosocial más importante y complejo en el niño. Interiorizan plenamente los sentimientos de orgullo y vergüenza; emociones que dependen de la conciencia de sus acciones. “Conforme va creciendo el niño, llega a entender y controlar mejor las emociones negativas. También logra entender las emociones y expresarlas correctamente”<sup>34</sup>.

**CARACTERÍSTICAS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS:** Gran capacidad para realizar trabajos continuos y moderados, aun cuando la frecuencia cardiaca es elevada, dado que el niño tiene un pulso basal un 20% superior al de la persona mayor (90 pulsaciones hacia los 10 años), con la consiguiente mayor respuesta al esfuerzo. Se produce una mejora de la velocidad gestual como consecuencia de los procesos madurativos del sistema nervioso, lo que permite dar una respuesta más fina. Antes de la pubertad, se observa un aumento considerable de la fuerza explosiva de piernas en niños. La fuerza explosiva se desarrolla casi de manera natural, con moderación para no provocar sobrecargas en el organismo.

La flexibilidad (amplitud de movimientos): Efectivamente en estas edades los niños tienen amplitud de movimientos por naturaleza y así lo demuestran en los juegos de movilidad que desarrollan sin mayores problemas. El desarrollo de la resistencia en el período prepuberal y puberal coincide con un aumento y mejora del nivel neuromuscular que se produce en el organismo, la coordinación muscular y general en los movimientos y gestos mejora muchísimo, lo que posibilita la realización de todo tipo de actividades de manera económica.

## **EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO**

En este apartado explicaremos una serie de ejercicios para el desarrollo físico de los jugadores de mini básquet.

- Preparación
- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Habilidad
- Agilidad

El jugar baloncesto favorece el desarrollo de piernas y de la capacidad respiratoria y cardíaca, limitando un poco el desarrollo de la parte superior del cuerpo (hombros y músculos de los brazos).

Por eso mismo el entrenador selecciona una serie de ejercicios tales como:

1. Saltos con apertura de piernas.
2. Flexiones de tronco.
3. Ejercicios de brazos de frente y laterales.
4. Ejercicios de resistencia.
5. Ejercicios que contribuyan al desarrollo de la parte superior del tronco, además de aquellos ejercicios que están directamente relacionados como:

1. Carreras con cambio de ritmos.
2. Carreras cortas con saltos.
3. Pivotes a derecha e izquierda.
4. Posiciones fundamentales de la defensa.
5. Ejercicios de equilibrio.

Como ya lo hemos señalado, a través de la preparación física especial se desarrollan los hábitos motores y las cualidades motoras en sentido específico y según las mismas exigencias del deporte. Junto al proceso de desarrollo de la actividad motora está la educación de las cualidades y los hábitos.

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-preparacion.htm>

## ACTIVIDADES Y MEDIOS PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

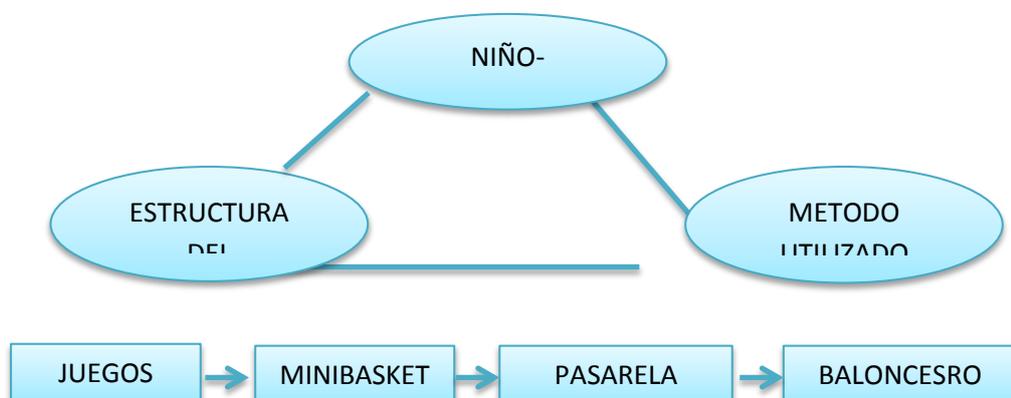
Pueden ser muy variadas para evitar la monotonía, permitirán una participación activa y se adecuarán a las características de los niños y de la tarea, favoreciendo sus intereses y necesidades. Estarán orientadas para conseguir los objetivos programados.

Las actividades en el deporte se agrupan en torno a dos criterios: En función de su relación con los objetivos a los que sirve. A su vez, el ámbito de actuación:

- Desarrollo o mejora de una capacidad ya existente por ejemplo la velocidad.
- Objetivo de aprendizaje de cualquier habilidad específica que no se posee de forma innata como pudiera ser un lanzamiento a canasta que es necesario enseñar.

El juego desde sus primeras manifestaciones es el medio apropiado para la enseñanza del baloncesto. No es conveniente ni adecuado iniciar directamente por medio del deporte en cuestión. El primer estadio genérico es el juego como componente lúdico y libre en el que el niño se manifiesta y voluntariamente satisface su propia necesidad e identidad que va formando con su experiencia. El objetivo en esta primera etapa se establece en que adquieran gusto por el mismo juego y su participación en él. Los juegos genéricos pretenden desarrollar unas habilidades básicas en los niños que van incluyendo los componentes básicos (elementos técnicos y tácticos) de forma progresiva. Los juegos se realizan de forma participativa y asumiendo lúdicamente la victoria y la derrota.

Podemos visualizar el proceso en siguiente mapa conceptual:



## **ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA LA ELABORACIÓN DE LOS JUEGOS**

- Utilizar el juego como medio para mejorar los fundamentos técnicos, preservando la autenticidad del mismo.
- Plantear situaciones globales adaptadas, siguiendo la línea de los juegos modificados.
- Contemplar los principios de juego (progresar, evitar progresión), centrando la atención al menos en uno de ellos.
- Establecer una dinámica en el juego entre las fases de ataque y defensa.
- Tener siempre presente las relaciones de cooperación-oposición.
- Dotar la práctica deportiva de la máxima variabilidad de experiencias. Utilizar la competición como medio educativo.
- Favorecer la autonomía de los niños en las tareas deportivas.
- Establecer una comunicación clara y sencilla entre el profesor y el niño sobre las tareas a realizar. Obligan al sujeto a tomar decisiones.
- El jugador participa individualmente en la construcción del juego colectivo.
- El mejoramiento es significativo al proponer situaciones contextualizadas, y por tanto, esto es transferibles al juego.
- Permite el desarrollo o mejora de varios contenidos de juego simultáneamente, por lo que se produce un mejoramiento global y un ahorro de tiempo aumentando la motivación del jugador al aprender jugando.

## **PROCESO EDUCATIVO DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO**

En el proceso educativo de enseñanza del juego en el baloncesto se tendrá en cuenta: Educar al niño /jugador en el “pensamiento táctico de producción autónomo”, buscando e incidiendo para que posea una buena capacidad de análisis de la situación de juego y transfiera soluciones a propuestas análogas y diferentes, para que vayan adquiriendo conocimiento y experiencia (C + E).

La enseñanza de la autonomía por parte del niño es uno de los primeros factores a considerar en la enseñanza deportiva. El proceso de enseñanza basado en la propuesta constante del propio entrenador y repetida por el

jugador es poco alentador, aunque en un principio y a corto plazo puede dar buenos resultados. Esto puede suponer una especie de hipoteca para el futuro.

Este C + E nuevos deben de ser reforzados y sistematizados, con el fin de dar soluciones actuales y rápidas a problemas concretos, mediante la práctica óptima. Se debe incidir dentro del proceso educativo del niño/jugador ayudándole a que descubra un sistema de soluciones propio por vía asociativa que será la forma más rápida de unión entre la percepción de la situación de juego y solución táctica. Simultáneamente se deben de implementar la vía reproductora (repetitiva de lo realizado anteriormente) y creadora (con carácter innovador).

## **ELEMENTOS A TENER EN CUENTA EN EL DISEÑO DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO**

Las piedras angulares dónde descansa el aprendizaje / entrenamiento son:

- Características del sujeto que aprende / entrena.
- Estructura del mini o baloncesto como objeto de aprendizaje / entrenamiento.
- Método utilizado en su aplicación de aprendizaje / entrenamiento.
- Será necesario conocer con detenimiento las diferentes etapas del desarrollo del sujeto que aprende, así como sus intereses específicos en las distintas áreas: anatómica, fisiológicas, psicológicas (afectivas, personalidad entre otros).
- En cuanto al conocimiento del medio - mini o baloncesto, es imprescindible conocer las peculiaridades de la acción de juego específico, así como, las condiciones en que se realizan.

## **LA ENSEÑANZA GLOBAL DEL BALONCESTO POR MEDIO DE PRINCIPIOS GENERALES**

Cada programa debe de tener un diseño específico, adaptado a las peculiaridades: “El diseño supone un eslabón entre la dimensión teórica de la enseñanza y su práctica, obligando al entrenador/profesor a realizar una reflexión con detenimiento acerca de los pasos a seguir para llevar a la práctica su modelo didáctico”.

“El diseño sería el boceto que permite trasladar la teoría a la práctica, orientando la enseñanza y dándoles unos fundamentos y núcleos de contenido formativo”.

Para ellos diseñar es pasar del pensamiento a la acción, partiendo de las razones, se avalan los procesos y se busca el camino más adecuado para la tarea formativa. Con la aportación de estos principios del juego su simplicidad y la rotunda validez podemos enseñar/entrenar el baloncesto de forma global con transferencia y gran sentido de juego al interpretarlo como verdaderamente es el mini y baloncesto.

## PRINCIPIOS GENERALES DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

	Complejidad/tarea	Organización/Tarea	Edad	Objetivo	Formación/entrenador
<b>Global</b>	El dribling con la mano derecha e izquierda.	Ejercicio simple de marcación 1 x 1.	Ejercicio realizado en todas las edades.	El niño aprende gestos y pone en práctica sus valores.	Se necesita que el niño desarrolle el total dominio de fundamentos de deporte.
<b>Analítica</b>	Entrada al tablero con dribling de la mano derecha e izquierda.	Realizar un pase de pecho que es el pase básico.	En edades de 11 y 12 años luego de un trabajo global	El niño rinde de mejor manera y trata de perfeccionar los movimientos.	Aquí solo se requiere que el niño tenga los conocimientos básicos del baloncesto.
<b>Mixta</b>	Dribling con desplazamiento en zigzag.	Por ejemplo, jugar un encuentro amistoso 5 a 5.	Para todas las edades y después de un trabajo global.	Buen rendimiento y se encamina al perfeccionamiento.	Ya en esta etapa el niño debe tener y mantener el total dominio del baloncesto.

## **MINI BASKET**

- Los movimientos deben realizarse en un espacio y un tiempo.
- El espacio disponible para jugar está limitado.
- Que han de hacer cuando están atacando.
- Que han de hacer cuando están defendiendo.
- Otras reglas del juego

Cuando un chico está «preparado», las reglas del juego pueden ir siendo introducidas, a partir de las cuales, los fundamentos del baloncesto los iremos sacando a relucir:

- Tú no puedes andar o correr teniendo el balón en la mano; para desplazarte por el campo de juego con el balón debes llevarlo botando.
- Para ganar el partido debes conseguir más canastas que el equipo contrario, así pues, tú tienes que tirar a la canasta del equipo contrario.
- Tú no puedes jugar siempre solo contra todo el equipo contrario, pero como tienes compañeros de equipo, debes pasarles el balón a ellos».
- El equipo contrario no debe conseguir más canastas que tu equipo; así pues, tú tienes que defender tu propia canasta»

Desde el inicio del juego en forma de entrenamiento global, que no debemos considerar únicamente como el 1 contra 1, 2 contra 2, ó 3 contra 3, sino también desde cualquier ejercicio o incluso desde cualquier juego no específico, el entrenador debe de observar que es lo que sucede en el campo y asesorar en el progreso de los jugadores.

## **EL JUEGO BÁSICO**

El juego básico del baloncesto parte de las situaciones de 1 x1, 2 x2, 3 x3, 4x4, y por fin el 5 x5. Estos serían los puntos de partida ideales para un entrenador cuando está enseñando mini-básquet, siempre y cuando anteriormente se haya construido una sólida base motora multilateral.

### **JUEGO BÁSICO DE 1 CONTRA 1**

Lo básico del 1x1 debe de iniciarse de forma sencilla y paulatina con chicos de 8-9 años, de forma y situaciones más complejas con los grupos de 10-11-12 años.

Con los chicos de 8-9 años, el entrenador debe de saber que no cabe esperar de los jugadores de esa edad, gestos o movimientos de alta complejidad técnica, él/ella han de ser pacientes y observar con atención el comportamiento de los jugadores en el campo de juego.

A la edad de 10-11-12 años, las expectativas de mejores y más complejos gestos y movimientos técnicos deben de irse cumpliendo, dado que la cualidad motora de los jugadores se va incrementando y almacenando en su cerebro. El juego de 1 contra 1, constituye la situación inicial de juego que mejor puede enseñarse a los niños de 8-9 años en el mini-básquet. Los siguientes consejos deben de aportarse a los jugadores para facilitarles las situaciones de 1 contra 1.

- No puedes correr con el balón las manos, sin utilizar el bote.
- No puedes salirte de los límites del campo de juego.
- No puedes botar, de nuevo una vez que lo has dejado de hacer.
- El jugador que tiene el balón ha de intentar ir hacia donde no hay jugadores contrarios (explicar cómo) y debe de decidir inmediatamente qué hacer, pero también tiene que cambiar de plan si aquello que él/ella esperaba que sucediese no está ocurriendo.
- El jugador con el balón debe de intentar alejar a su contrario de él (protegiendo el bote, dándole la espalda con un pivote, etc.).
- El jugador con posesión del balón ha de intentar superar a su contrario.
- Los jugadores en situación de ataque, que no tengan el balón han de intentar desmarcarse de su defensor.
- Los jugadores que se encuentran en defensa han de tratar de no ser superados y deben de intentar mantenerse de pie delante de su contrario, tanto si este tiene el balón ó no.

El entrenador debe de observar con atención el comportamiento de sus jugadores durante el desarrollo del juego, y ante las situaciones que se vayan dando en el campo él/ella debe de corregir aquellas acciones que los jugadores no deban de hacer o las hagan incorrectamente. Estas correcciones se han de hacerse con los ejercicios y juegos adecuados para resolver los errores.

## **JUEGO BÁSICO DE 2 CONTRA 2**

En el juego básico del 2 x2 tenemos una situación de doble 1 x1, con balón y sin balón. Este juego básico puede utilizarse con niños desde la edad de 8 años utilizando diferentes métodos y técnicas de acuerdo con la edad del grupo. En la situación previamente vista del 1x1, el jugador ofensivo tenía solo la posibilidad de superar a su contrario con el dribling, o tiro, mientras que el defensor intenta pasar a ser jugador atacante robando el balón.

Ahora en el 2 x2 básico, el jugador atacante con balón tiene más posibilidades además del dribling y el tiro, él/ella pueden también pasar el balón a su compañero/a desmarcada, mientras que en defensa un jugador defiende al atacante con balón mientras su compañero defiende al atacante que no tiene el balón. El jugador con balón debe de decidir lo que hacer, qué es mejor hacer, botar, pasar o tirar (según la distancia existente a la canasta y del defensor).

Giménez Guerra Francisco Javier. Lecturas: Educación Física y Deportes ·Año 8 · Nº 54.iniciacion Deportiva

## **JUEGO BÁSICO DE 3 CONTRA 3, 4 CONTRA 4 Y 5 CONTRA 5**

En el juego básico del 3 x 3 es importante que los jugadores sean capaces de desenvolverse en el espacio libre permitido, primero a lo largo de todo el campo, después en medio campo, y después cerca de la canasta. En esta situación hay dos jugado-res ofensivos sin balón en el campo, y su compañero con balón tiene que decidir a quién de ellos se lo pasa (al jugador que antes esté desmarcado).

A partir de esa situación una gran cantidad de situaciones deben de irse introduciendo (3 x1, 3 x2, y 2 x3), de forma que el jugador con balón tenga que ir decidiendo si ha de botar, tirar, botar y tirar, o pasar el balón. Obviamente, los defensores han de defender tanto al jugador con balón como a los que no lo tienen. En un principio la defensa deberá ser cara a cara, hacer que se relaja y luego anticiparse.

El jugador con balón ha de ver a todos los defensores delante de él/ella, y a partir de ese momento intentar pasar el balón a su compañero desmarcado. Si, los defensores solo defienden a jugadores sin balón, el jugador con balón ha de irse directo a canasta y tirar. Si, el jugador que maneja el balón, tiene

confianza, debe de intentar superar a su contrario botando, en caso contrario debe de pasar el balón a sus compañeros.

Este trabajo requiere un considerable tiempo de dedicación, Se deben de ir introduciendo ejercicios a modo de juegos el método a utilizar es similar al empleado en el juego básico del 2 x2.

A partir del juego básico del 3 x3 podemos gradualmente ir introduciendo el 4 x4 y el 5 x 5 en sus formas más sencillas, a través de un gran número de situaciones (4 x1, 4 x2, 4 x3, 5 x1, 5 x2, 5 x3, 5 x4).

Lo más importante para los chicos/as de esta edad es hacer que jueguen el mayor número de tiempo y situaciones sin que el entrenador interrumpa el juego muy a menudo. Solo de esta forma es posible que los jugadores vayan descubriendo las mejores soluciones para ellos mismos. Esto hará que sean más creativos, se diviertan más, y que no se vean forzados a jugar como el entrenador quiere.

[http://www.fiba.com/downloads/v3\\_expe/coac/bask4YounPlay/esp/06\\_BALONCESTO.pdf](http://www.fiba.com/downloads/v3_expe/coac/bask4YounPlay/esp/06_BALONCESTO.pdf)

## **f. METODOLOGÍA**

### **MÉTODO DEDUCTIVO**

Permitirá conocer que pasa de lo general a lo particular, de forma que partiendo de unos enunciados de carácter universal y utilizando instrumentos científicos, se infieren enunciados particulares, pudiendo ser deductivo, es decir, En este método se aplicará los principios descubiertos a casos particulares, a partir d un enlace de juicios. El papel de la deducción en la investigación es doble.

### **METODO INDUCTIVO**

Este método permitirá desarrollar teorías científicas generales a partir de observaciones particulares Frente a este método, es claro para la ciencia hoy que, no se puede fundamentar un enunciado universal por medio de enunciados particulares esto daría margen a muchos errores y restaría importancia a la profundización por medio de una investigación más profunda, el método inductivo es un método que también destruye el dinamismo de la ciencia y la deja a medio camino.

### **MÉTODO ANALÍTICO**

Este método implica el análisis (del griego análisis, que significa descomposición), esto es la separación de un todo en sus partes o en sus elementos constitutivos. Se apoya en que para conocer un fenómeno es necesario descomponerlo en sus partes.

### **MÈTODO SINTÈTICO**

La síntesis genera un saber superior al añadir un nuevo conocimiento que no estaba en los conceptos anteriores, pero el juicio sintético es algo difícil de adquirir al estar basado en la intuición reflexiva y en el sentido común, componentes de la personalidad y que no permiten gran cambio temporal.

### **TÉCNICA BIBLIOGRÁFICA**

En esta técnica se describen los documentos desde el punto de vista formal y de contenido y sobre la base del desarrollo tecnológico, las nuevas funciones de los profesionales de la información y la transformación de la información en recurso.

## **TÉCNICA DE LA OBSERVACIÓN**

La técnica de observación es una técnica de investigación que consiste en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, situaciones, etc., con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación.

## **TÉCNICA DE LA DISCUSIÓN**

Esta técnica es fundamentalmente activa, consiste en un trabajo intelectual de interacción de conceptos, conocimientos e información, sin posiciones tomadas o puntos de vista a ser analizados; es decir, es la colaboración intelectual de todos los estudiantes, requiere preparación anterior por parte de los niños; por lo cual el asunto debe ser presentado por el profesor, o es acogido por las dos partes, así, los niños, antes de discutir el asunto se informan acerca de él; luego de la discusión se aceptarán las conclusiones adoptadas por la mayoría.

## **TÉCNICA DE LA ENCUESTA**

La encuesta, una de las técnicas de investigación social más difundidas, se basa en las declaraciones orales o escritas de una muestra de la población con el objeto de recabar información. Se puede basar en aspectos objetivos (hechos, hábitos de conducta, características personales) o subjetivos (opiniones o actitudes)

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **La población**

La población se define como "cualquier conjunto de elementos de la que se quiere conocer o investigar alguna de sus características". La población a investigar está conformada, por 100 niños de 8,10, 11 y 14 años de la escuela del cantón Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe

### **La muestra**

Se Utilizará esta técnica de muestreo, cuyo estudio sirve para inferir características de toda la población, estará formado en total por 60 niños que serán encuestados y 1 entrenador de la escuela del cantón Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe ,la muestra servirá para lograr el objetivo de la investigación.

## **HIPÓTESIS**

Las hipótesis tienen como objetivo, en primer lugar realizar una suerte de explicar sobre el tema que se analizará a lo largo del estudio. Son utilizadas como medio de incentivo a lo largo de todo el estudio. En la escuela de formación de mini básquet se logrará difundir y masificar la práctica deportiva en los niños de 8, 10, 11 y 14 años del centro cantonal Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe.

## **VARIABLES DE HIPOTESIS**

- Ausencia de conocimiento sobre el baloncesto no permite una óptima masificación deportiva en los niños los mismos que deberían ser orientados por su entrenador adaptándose a nuestro medio.
- Desinterés del entrenador en brindar un mejor desarrollo integral del niño en esta edad de iniciación deportiva como es el baloncesto, es decir dar a conocer la importancia del baloncesto para una buena salud física y mental.

## g. CRONOGRAMA

ORDEN	TIEMPO ACTIVIDADES	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentación del proyecto, revisión y aprobación	■	■	■	■																				
2	Elaboración del referente teórico		■	■	■	■																			
3	Diseño de instrumentos de investigación		■	■	■	■																			
4	Recopilación de la información de campo			■	■	■	■																		
5	Tabulación de datos						■	■																	
6	Análisis de resultados						■	■	■																
7	Inferir conclusiones y recomendaciones									■	■														
8	Primer borrador del informe									■	■	■	■												
9	Presentación del informe													■	■	■	■								
10	Defensa del proyecto																					■	■	■	■

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **RECURSOS**

#### **1. TALENTO HUMANO**

Víctor Hugo Gaona Abarca

Asesor de tesis asignado

#### **2. RECURSOS ECONOMICOS**

INGRESOS: fondos propios

<b>ORDINAL</b>	<b>RUBROS</b>	<b>COSTOS</b>
1	Material bibliográfico.	\$200,00
2	Levantamiento de textos.	\$ 800,00
3	Impresión y reproducción.	\$250,00
4	Empastado.	\$105,00
5	Material de apoyo.	\$130,00
6	Internet.	\$ 80,00
7	Movilización.	\$100,00
8	Alimentación.	\$100,00
9	Suministro informáticos.	\$180,00
10	Imprevistos.	\$210,00
<b>COSTO TOTAL DEL PROYECTO</b>		<b>\$2155,00</b>

#### **3. EQUIPOS MATERIALES**

Libros, documentación. Revistas, Internet.

Equipo tecnológico: Portátil. Computadora

Pendray – flash

## **i.- BIBLIOGRAFÍA**

- Arias, Fidas G. (2004). El Proyecto de investigación: la masificación del baloncesto (4ta ed.): Episteme.
- Giménez Guerra Francisco Javier. Lecturas: Educación Física y Deportes -Año 8 · Nº 54.iniciacion Deportiva.
- BLÁZQUEZ, D. (1995). (Dir). La iniciación deportiva y el deporte escolar.

## **WEBGRAFIA**

- <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-preparacion.htm>
- [http://www.fiba.com/downloads/v3\\_expe/coac/bask4YounPlay/esp/06\\_BALONCESTO.pdf](http://www.fiba.com/downloads/v3_expe/coac/bask4YounPlay/esp/06_BALONCESTO.pdf)
- [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13\\_2419.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2419.pdf)

## ANEXO N°2

Encuesta aplicada a los niños de 8, 10, 11 y 14 años de la Escuela de formación  
Cantón CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y  
RECREACIÓN

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digna a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer si existen estrategias para la masificación baloncesto.

### ENCUESTA:

Lea las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta.

**1. ¿Usted práctica el baloncesto?**

Sí.

No.

Porque. ....

**2.-¿Conoces los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto?**

Sí.

No.

Porque. ....

**3.- ¿ Cómo practicas el baloncesto de forma?**

Recreativa  Competitivo  Alto Competitivo

**4.- ¿Conoces el Reglamento del Baloncesto?**

Sí.  No.

Porque.

.....

**5.- ¿Consideras que practicando el baloncesto, lograrás tener una mejor salud física y mental?**

Sí.  No.

Porque.

.....

**6.- ¿Cómo calificas el sistema de entrenamiento que utiliza tu entrenador?**

EXCELENTE  BUENO  MALO

Porque.

.....

**7.- ¿Compartes con tu familia y amigos tus experiencias deportivas y todo lo que te pasa en los entrenamientos?**

Sí.  No.

Porque.

.....

**8.- ¿En qué nivel consideras que la práctica del baloncesto contribuiría para que logres ser un buen baloncestista?**

Alto  Mediano  Bajo

Porque.....

**9.- ¿Realizas ejercicios de motricidad siguiendo las instrucciones de tu entrenador?**

Sí.

No.

Porque.

.....

**10.- ¿Te gustaría dominar muy bien el balón?**

Sí.

No.

Porque.

.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**Encuesta aplicada al entrenador de los niños de 8, 10, 11 y 14 años de la Escuela de formación del Cantón CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA.**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digna a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la falencia que existe dentro de la formación deportiva del baloncesto.

**ENCUESTA:**

Lea las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta.

**1. ¿Usted enseña el baloncesto?**

Sí.

No.

Porque. ....

**2.-¿Usted les dio a conocer a sus estudiantes los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto?**

Sí.

No.

Porque. ....

**3.- ¿Sus estudiantes son capaces de desenvolverse en un partido amistoso de baloncesto?**

Sí.

No.

Porque.....

**4.- ¿Considera que el baloncesto mejora la actividad física?**

Sí.

No.

Porque.....

**5.- ¿Usted enseña el baloncesto, a través de una masificación significativa en los niños?**

Sí.

No.

Porque.....

**6.- ¿Usted utiliza los implementos deportivos para la enseñanza e aprendizaje de la disciplina deportiva de baloncesto?**

Conos  Aros  Balones

Bastones  Ulas  otros

Indique.....

**7.- ¿Usted se capacita constantemente sobre la actividad deportiva del baloncesto?**

Sí.

No.

Porque.....

**8.- ¿Le gustaría a usted que sus alumnos sean los mejores en el baloncesto a nivel provincial?**

Sí.

No.

Porque.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

ANEXO N° 3







## **INDICE**

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vi
MAPA GEOGRÁFICO	vii
ESQUEMA DE TESIS	viii
a. Título	1
b. Resumen en castellano y traducido al inglés	2
c. Introducción	5
d. Revisión de literatura	9
e. Materiales y Métodos	42
f. Resultados	44
g. Discusión	58
h. Conclusiones	61
i. Recomendaciones	62
Propuesta alternativa	63
j. Bibliografía	92
k. Anexos	93
ÍNDICE	133