****

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION,**

**MENCION: CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

**“LA FLEXIBILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

**AUTOR: Wilson Efrén Paredes Ojeda**

**TUTOR: Mg. Washington Ernesto Castro Acosta**

**Ambato – Ecuador**

**2012**

**APROBACIÓN DEL TUTOR**

Yo, **Mg. Washington Ernesto Castro Acosta**, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación sobre el tema **“LA FLEXIBILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** desarrollado por Wilson Efrén Paredes Ojeda, egresado de la Carrera de Cultura Física, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y corresponde a las normas establecidas en el Reglamento de Graduación de la Universidad Técnica de Ambato.

Por lo tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por la Comisión de Calificación designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 05 de Diciembre del 2012

EL TUTOR

**--------------------------------------**

Mg. Washington Ernesto Castro Acosta

**AUTORIA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Yo Wilson Efrén Paredes Ojeda , con C.I.# 180383334-0, tengo a bien indicar que los criterios emitidos en el Trabajo de Graduación:“LA FLEXIBILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, como también los contenidos presentados, ideas, análisis y síntesis son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este Trabajo de Investigación.

Ambato, 05 de Diciembre del 2012

AUTOR

………………………………….

Wilson Efrén Paredes Ojeda

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Tribunal sobre el tema:“LA FLEXIBILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Paredes Ojeda Wilson Efrén

C.C 180383334-0

**AUTOR**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

El Tribunal de Grado, aprueba el Trabajo de Graduación, sobre el tema: “LA FLEXIBILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA” elaborado por Wilson Efrén Paredes Ojeda , egresado de la Carrera de Cultura Física, el mismo que guarda conformidad con las disposiciones reglamentarias emitidas por la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, 05 de Diciembre del 2012

Para constancia firma

…………………………………. ..………………………………….

Lic. Marcelo Sailema Dr. Alex Vásquez V.

PROFESOR CALIFICADOR PROFESOR CALIFICADOR

……………………………………..

Dra. Marlene Barquín

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

**DEDICATORIA**

Dedico este proyecto y toda mi carrera universitaria a Dios por ser quien ha estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presenten. Le agradezco a mi mamá Carmita Ojeda , mi papá Wilson Paredes y mi hermana María Esther ya que gracias a ellos soy quien soy, hoy en día, fueron los que me dieron ese cariño y calor humano necesario, son los que han velado por mi salud, mis estudios y mi educación, a todos gracias.

EFREN

**AGRADECIMIENTO**

Este proyecto, si bien ha requerido de esfuerzo y mucha dedicación por parte del autor y su director de tesis, no hubiese sido posible su finalización sin el apoyo de mi familia, por el esfuerzo realizado de mis padres Wilson Paredes y Carmita Ojeda porque siempre me dieron la fortaleza necesaria para seguir adelante. A la Universidad Técnica de Ambato por haberme acogido y haberme dado la oportunidad de cumplir mi sueño, a todos gracias.

**Con afecto**

**EFREN**

**INDICE GENERAL DE CONTENIDOS**

**PÁGINAS PRELIMINARES**

|  |  |
| --- | --- |
| Portada  Aprobación del tutor  Autoría de la tesis  Cesión de derechos de autor  Aprobación del tribunal de grado  Dedicatoria  Agradecimiento  Índice general de contenidos  Índice de cuadros y gráficos  Resumen ejecutivo  Palabras claves  **INTRODUCCIÓN**  **CAPÍTULO I**  **EL PROBLEMA**   1. Tema    1. Planteamiento del Problema       1. Contextualización       2. Análisis Crítico       3. Prognosis       4. Formulación del Problema       5. Interrogantes       6. Delimitación de la Investigación    2. Justificación    3. Objetivos       1. General       2. Específicos   **CAPITULO II**  **MARCO TEÓRICO**   1. Antecedentes de Investigación   2.2 Fundamentación Filosófica  2.3 Fundamentación Legal  2.4 Categorías Fundamentales  2.5 Hipótesis  2.6 Señalamiento de Variables  **CAPITULO III**  **METODOLOGÍA**   1. Modalidad básica de la investigación    1. Nivel o tipo de investigación    2. Población y Muestra    3. Operacionalización de Variables    4. Plan de Recolección de Información    5. Plan de Procesamiento de la Información   **CAPITULO IV**  **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**  4.1 Análisis de los resultados  4.2 Interpretación de los datos  4.3 Verificación de hipótesis  **CAPITULO V**  **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**  **CAPITULO VI**  **PROPUESTA**  6.1 Datos informativos  6.2 Antecedentes de la propuesta  6.3 Justificación  6.4 Objetivos  6.5 Análisis de factibilidad  6.6 Fundamentación  6.7 Modelo operativo  6.8 Administración  6.9 Previsión de la evaluación    **MATERIALES DE REFERENCIA**   1. Bibliografía 2. Anexos | i  ii  iii  iv  v  vi  vii  viii  xi  xiii  xiv  1  3  3  3  3  6  8  8  9  9  10  11  11  11  12  12  12  44  46  47  48  49  49  50  50  51  53  53  54  54  54  73  75  77  77  77  79  80  81  82  84  136  136  137  138 |

**INDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS**

**CUADROS:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cuadro 1.1:**  **Cuadro 3.2:**  **Cuadro 3.3:**  **Cuadro 4.4:**  **Cuadro 4.5:**  **Cuadro 4.6:**  **Cuadro 4.7:**  **Cuadro 4.8:**  **Cuadro 4.9:**  **Cuadro 4.10:**  **Cuadro 4.11:**  **Cuadro 4.12**:  **Cuadro 4.13:**  **Cuadro 4.14:**  **Cuadro 4.15:**  **Cuadro 4.16:**  **Cuadro 4.17:**  **Cuadro 4.18:**  **Cuadro 4.19:**  **Cuadro 4.20:**  **Cuadro 4.21:**  **Cuadro 4.22:**  **Cuadro 4.23:**  **Cuadro 4.24:**  **Cuadro 6.25:**  **Cuadro 6.26**  **Cuadro 6.27**  **Cuadro 6.28** | 6  51  52  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  73  87  122  129  135 |

**GRÁFICOS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gráfico 4.1:**  **Gráfico 4.2:**  **Gráfico 4.3:**  **Gráfico 4.4:**  **Gráfico 4.5:**  **Gráfico 4.6:**  **Gráfico 4.7:**  **Gráfico 4.8:**  **Gráfico 4.9:**  **Gráfico 4.10:**  **Gráfico 4.11:**  **Gráfico 4.12:**  **Gráfico 4.13:**  **Gráfico 4.14:**  **Gráfico 4.15:**  **Gráfico 4.16:**  **Gráfico 4.17:**  **Gráfico 4.18:**  **Gráfico 4.19:** | 54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72 |

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

**“LA FLEXIBILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

**Autor:** Wilson Efrén Paredes Ojeda

**Tutor:** Mg. Washington Ernesto Castro Acosta

**RESUMEN**

El objetivo del baloncesto es tener deportistas de alto nivel competitivo. Cada jugador debe saber sus capacidades técnicas y saber sobre los fundamentos en esta disciplina, aprendiendo a practicarlo correctamente y, en consecuencia, a mejorarlo.

En las sesiones de entrenamientos se evidenció el bajo nivel de conocimiento sobre los fundamentos técnicos de esta disciplina donde se miró que se aplican estrategias caducas y tradicionales, determinando la necesidad de aplicar nuevas estrategias metodológicas activas para la enseñanza del baloncesto de acuerdo a las categorías. El entrenador debe diseñar un programa de mejora de la capacidad de atención para este aspecto del juego. Es importante también que los jugadores se tomen un momento de reducción de su atención. En conclusión se analizó que los fundamentos del baloncesto, como los valores deportivos y educativos son fundamentales a la hora de la enseñanza aprendizaje, las actividades desarrolladas en la práctica de un deporte son primordiales en la práctica deportiva y con la práctica se fomenta el juego limpio.

**Palabras claves:**

Flexibilidad

Fundamentos

Objetivo

Nivel

Competitivo

Capacidades

Entrenamientos

Estrategias

Metodológicas

Valores

**INTRODUCCIÓN**

Este problema surge por la necesidad que tiene el equipo de baloncesto masculino en el colegio “Elías Toro Funes” para superar marcadores adversos o a su vez asegurar un puntaje positivo en el juego en las diferentes competencias. Se ha observado que el equipo de la institución en sus participaciones intercolegiales no ha logrado una participación destacada. En los que se han podido observar que los resultados negativos han sido precisamente por la falta de flexibilidad en el desarrollo de los fundamentos en esta disciplina deportiva, siendo esta la problemática principal que está atravesando el equipo.

La intención de esta investigación es que este deporte sea masivo y no selectivo, (como creemos es en este momento) ya que de esta manera solo jugarán los de mayor aptitud. Los adultos (entrenadores, dirigentes y padres) tendremos que poner nuestro mayor esfuerzo en tratar de que la mayor cantidad de deportistas practiquen este juego, fomentándolo en parques, escuelas, clubes, entre otras. Tenemos que comprender que en el baloncesto el ganar no es el objetivo principal, sino que ganar es una consecuencia del progreso individual y colectivo de nuestros deportistas que se da a partir del aprendizaje de hábitos deportivos y sociales durante un periodo determinado de tiempo.

El baloncesto es un medio para desarrollar no solo habilidades deportivas, sino también valores que permitan la formación y educación a través del deporte.

Los educadores físicos debemos trabajar con visión de futuro, educarlos con miras al baloncesto, teniendo bien presente que la finalidad no es formar campeonas o campeones, sino de progresar de forma individual y de conjunto en función de las propias posibilidades de cada uno de ellos, adquiriendo buenos hábitos de conducta que se mantendrán durante toda la vida.

El baloncesto es el comienzo de un proceso de aprendizaje, es el jardín de infantes deportivo de los deportistas, por lo tanto debemos enseñar a crear, compartir, divertirse y jugar.

Crear, dando libertades a los chicos para que solos encuentren los caminos que ellos crean más convenientes, sin recibir ayuda de un compañero. Compartir todos los elementos que se utilizan pero por sobre todas las cosas el más importante, la pelota. Divertirse y jugar. Ese es el método para lograr lo más importante que queremos, que el deportistas se comprometa con la actividad, que ame lo que hace de esa forma vamos a asegurarnos que llegue hasta el final de la recta, divirtiéndose y jugando seguramente lo lograremos.

**CAPÍTULO I**

**EL PROBLEMA**

* 1. **Tema**

**“LA FLEXIBILIDAD INCIDE EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

* 1. **Planteamiento del problema**

**1.2.1 Contextualización**

El deporte del baloncesto a nivel mundial se considera como un deporte de masificación en el que implica el movimiento físico y de espectáculo por lo que alcanza trascendencias, a base de exigir máximos rendimientos en tales movimientos, bien sea en el aspecto físico, técnico y táctico que se desarrollan en él; en general los componentes del baloncesto van evolucionando como: Preparación técnica (individual y colectiva), Preparación física, preparación táctica y estratégica, preparación psicológica, preparación médico deportiva.

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 seguido a nivel mundial.

En el Ecuador la Federación Ecuatoriana de Baloncesto es una Corporación de derecho privado que tiene bajo su responsabilidad la planificación, dirección y control de este deporte en el Ecuador, sujeto a las leyes de la República y sus reglamentos, a los estatutos del COE y de la Federación Deportiva Nacional; a los reglamentos internacionales de la F.I.B.A.

Los centros de entrenamiento generalmente son en las capitales de provincia, donde es difícil el acceso de jugadores de los cantones.

Siendo nuestro país muy diverso en razas y etnias, tenemos el material humano suficiente para ser una potencia en el baloncesto, lastimosamente nos hace falta el apoyo, masificación, asesoramiento, actualización e inversión de parte de la Federación y Ministerio de este deporte para sacarlo adelante.

La inadecuada preparación que no permite que los deportistas puedan desarrollar de mejor manera sus potenciales lo que hace que los deportistas se desmotiven; en los actuales momentos la teoría moderna del entrenamiento deportivo busca medios y métodos más efectivos que permitan que los deportistas puedan alcanzar los niveles adecuados, a la vez cumplir con las expectativas que persigue la institución. Es por esto que planteó este tema de investigación en el que se establece como juicio principal los resultados deportivos, y al mismo tiempo plantear una solución viable a esta dificultad.

La práctica del baloncesto juvenil es mínima, con relación a la disciplina de fútbol. Esto se evidencia en los intercolegiales que se desarrollan en la provincia de Tungurahua.

En la provincia del Tungurahua, en la parroquia de Quisapincha tenemos un descuido en esta disciplina, ya que al tener jóvenes preparados con fundamentos técnicos para su desarrollo, no cuenta con una adecuada planificación de entrenamiento que incremente su desempeño físico y por ende un mejor manejo de dichos fundamentos para un rendimiento optimo y superar algunos desfases que mantienen a esta disciplina en lugares intermedios, su práctica es insuficiente puesto que no cuentan con un entrenador profesional en esta disciplina deportiva y quedan relegados de participar en torneos cantonales, pese a que la invitación se la hace a todos los cantones, por parte de la Federación Estudiantil de Tungurahua.

Según Miguel Fiallos, presidente de la Comisión de Básquet Intercolegial, la formación de equipos de esta disciplina pasa desapercibida, por no contar con preparadores que entrenen a los jóvenes. Es por eso que se ha tomado la iniciativa de buscar los talentos en los cantones que no participan en los torneos intercolegiales.

En la parroquia de Quisapincha los jóvenes que se desarrollan en esta disciplina no cuentan con un entrenamiento disciplinario que desarrolle de una mejor forma su desempeño deportivo, están aislados en un sistema y ambiente de entrenamiento que los acostumbra y se hace monótono y permite entrenar mecánicamente muchos ejercicios físicos.

También el entrenamiento sin cambiar de sitio, lugar y temperatura conlleva a una desmotivación del individuo y por ende toma poco interés en el desarrollo y continuidad de esta disciplina.

Es por esta razón que se está tratando de implementar en el entrenamiento una serie de ejercicios diferentes con todas las categorías para su inserción en una nueva forma de desarrollar todas las actividades para incrementar el desempeño físico en los deportistas.

Así planificar e incrementar en un amplio porcentaje el entrenamiento a diferentes así como también la variación de ambientes de entrenamiento y mejorar en cada uno de estos aspectos.

La preparación del basquetbolista debe ser lo más rigurosa, selectiva y completa posible, pero con la necesidad de priorizar sus capacidades fundamentales para unificar con ellos los objetivos  cuyo desarrollo buscaremos a través de los medios que nos proporciona el entrenamiento deportivo.

* + 1. **Análisis crítico**

INADECUADA FORMACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA

BAJO RENDIMIENTO DEPORTIVO

BAJOS RESULTADOS

BAJA AUTOESTIMA DEPORTIVA

**INADECUADO DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO**

**EFECTO**

**CAUSA**

Inseguridad en el lanzamiento

Falta de preparación técnico táctica

Estilo de lanzamientos poco efectivos

No existe precisión para encestar

No existe práctica deportiva

Entrenamiento inadecuado

Carencia de habilidades

Inadecuado entrenamiento

Tamaño del balón no adecuado

**Cuadro#1.1**

**ÁRBOL DE PROBLEMAS**

Elaborado por Wilson Efrén Paredes Ojeda

El desconocimiento de los profesores de Cultura Física acerca de los fundamentos del basquetbol, es producto de las siguientes causas, la falta de preparación técnico táctica de los profesores como los del equipo de básquet en las diferentes categorías, ha originado que no exista precisión para encestar, la inseguridad en los lanzamientos, el inadecuado entrenamiento por la desactualización de conocimientos fundamentales en esta disciplina deportiva, dando como resultado la falta en el desarrollo de fundamental de habilidades técnicas en el baloncesto. Otra de las causas es la falta de capacitación profesional, de igual forma el problema central es la selección de deportistas sin condiciones o capacidades para el baloncesto.

Estas causas dan como resultado una serie de efectos como son los bajos resultados a nivel competitivo en torneos en las categorías respectivas, lo cual da como resultado que el deportista tenga una baja autoestima y un bajo rendimiento deportivo, por cuanto el problema central genera en el desinterés por el básquet por la mala formación de los deportistas, dando como efecto integrador la mala formación técnica y táctica de los fundamentos del baloncesto.

El autocontrol y [la personalidad](http://www.monografias.com/trabajos14/personalidad/personalidad.shtml) también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el [ambiente](http://www.monografias.com/trabajos15/medio-ambiente-venezuela/medio-ambiente-venezuela.shtml) o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el deportista.

Podríamos decir que éstas fueron algunas de las causas y efectos que no permitieron el desarrollo adecuado de los fundamentos del baloncesto en lo equipo de básquet del colegio participante generando un retraso en comparación con el resto de instituciones y además dejando al descubierto el poco nivel que tienen los deportistas en sus fundamentos técnicos en dichas competiciones.

Si logramos hacer frente a éstas problemáticas llegando a hacer conciencia en quienes se encuentran encargados del desarrollo enseñanza y patrocinio del baloncesto estaremos dando un paso gigantesco para el progreso de ésta actividad en la provincia.

* + 1. **Prognosis**

La actualización de conocimientos sobre los fundamentos del baloncesto es importante y urgente principalmente el de intentar mejorar la atención y la capacidad de concentración. En el baloncesto los fundamentos  y la moral son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo triunfante. El conocimiento y la práctica de los fundamentos técnicos harán que un equipo evolucione en forma positiva.

El buen entrenador lleva a cabo su plan de preparación sincronizando progresivamente la enseñanza de los fundamentos con las técnicas de juego que requiere su sistema.

Con todo esto para mejorar y obtener mejores resultados es muy importante que el jugador se encuentre en un estado de activación más bajo, y aprender a controlar ese nivel de activación durante el transcurso del partido, aumentando un poco más esa activación como pueden ser en situaciones defensivas.

De continuar con la problemática se tendrá un bajo desarrollo en los fundamentos técnicos del baloncesto, y por ende en las instituciones se carecerá de deportistas de alto rendimiento o de exportación, ya que desde su inicio no se les explota a nivel de selecciones en las diferentes categorías, manteniendo esquemas tradicionales que ahondan la problemática deportiva.

* + 1. **Formulación del problema**

¿Cómo incide la flexibilidad en los fundamentos técnicos del baloncesto en las categorías superior, media e inferior del Colegio “Elías Toro Funes” de la parroquia de Quisapincha del cantón Ambato Provincia de Tungurahua?

**1.2.5 Interrogantes**

¿Conocer si la metodología de enseñanza utilizada por los entrenadores es la adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto?

¿Prevenir lesiones deportivas, por la mejora de la flexibilidad muscular es importante?

¿Mejorar la fuerza de tensión y elasticidad de músculos, ligamentos en los entrenamientos ayuda al deportista?

¿Incrementar la relajación física y mental del deportista favorecer el conocimiento corporal?

¿Los estiramientos pueden reducir al riesgo de lesión de músculos y articulaciones?

**1.2.6 Delimitación del objeto de investigación**

**Campo**: Educativo

**Área**: Deportiva

**Aspecto**: fundamentos técnicos del baloncesto

**Delimitación espacial**

La investigación se desarrollará en el Colegio Elías Toro Funes con los deportistas de las categorías superior, media e inferior

**Delimitación temporal**

El trabajo investigativo será estudiado en el segundo semestre del año 2011.

* 1. **Justificación**

La investigación sobre los fundamentos técnicos del baloncesto que presenta el equipo masculino del colegio Elías Toro Funes es un tema muy novedoso sobre el cuál alcanzamos a indagar para de ésta manera poder evidenciar y determinar las metodologías de enseñanza con las que los docentes de la actividad física prepararon a sus deportistas con el objetivo de participar competencias a nivel interinstitucional, ya que observamos y constatamos que el nivel de fundamentos de baloncesto en los jóvenes se encuentro muy descuidado y poco desarrollado.

Desde nuestro punto de vista notamos éstas falencias y por ende el afán de encontrar una posible solución a ésta problemática.

A medida que hemos transcurrido nuestra investigación y hemos desarrollado los fundamentos del baloncesto nos han sido de mucha ayuda en varios aspectos físicos, agilidad, coordinación motor visual, entre otras. Evidenciando éstas mejoras alcanzamos a dar cuenta que si éstos fundamentos del baloncesto son desarrollados de una manera adecuada y metodológica en los deportistas tanto en los que participaron como en los que no, les serán de gran utilidad ya que mediante los mismos podrán ejecutar acciones motrices con mayor rapidez, desarrollarán su agilidad, su coordinación aumentará y les ayudará no sólo en el ámbito deportivo sino en acciones que realicen diariamente, así como también a tener un mejor desempeño en otros deportes tanto individuales o colectivos.

Esta es la razón por la que nos motivamos a realizar ésta investigación y la importancia de la misma, para así poder contribuir con nuestro conocimiento a la mejora en la enseñanza de ésta disciplina deportiva.

Se ha podido analizar que por esta problemática no se ha logrado conseguir los primeros sitiales razón principal por la que se plantea este tema de investigación en el que establezco como vital importancia la efectividad del tiro al mismo tiempo plantear una solución viable , y dar parámetros para así ser utilizados en las diferentes competencias, la cual beneficiara al equipo de la institución a desenvolverse de una mejor manera en la campo de juego por ende llevar al equipo a tener resultados óptimos.

Este estudio presenta una propuesta práctica y a su vez servir de guía y ayuda para la planificación del entrenamiento y el control del rendimiento que puedan alcanzar sus miembros en las diferentes competencias, en busca de mejorar la participación en las confrontaciones deportivas en las que ha participado.

Los últimos programas de preparación del deportista para cada disciplina deportiva ha tenido un avance significativo, pues se brindan una serie de normas y métodos que le permiten al entrenador desarrollar su trabajo de la mejor manera y que de esta forma los deportistas se preparen adecuadamente y así poder alcanzar los mejores resultados.

**1.4. Objetivos**

**1.4.1 General**

Determinar la incidencia de la flexibilidad en el aprendizaje de los fundamentos del baloncesto.

**1.4.2 Específicos**

* Diagnosticar causas y efectos de la flexibilidad en la práctica del baloncesto
* Analizar la relación de la flexibilidad y la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.
* Diseñar una guía metodología para desarrollar de la flexibilidad y fundamentos técnicos del baloncesto.

**CAPÍTULO II**

**MARCO TEÓRICO**

**2.1 Antecedentes investigativos**

Origen del baloncesto

James Naismith era profesor en Springfield College, de Massachusetts (una institución YMCA, Asociación de Jóvenes Cristianos). Uno de sus superiores, el doctor Luther Gulick, decano del departamento de Educación Física, le sugirió en la primavera del año 1891, que estudiara la posibilidad de crear un deporte, con características como las siguientes: Que se pueda jugar dentro del gimnasio del colegio y por equipos. Que se pueda jugar en invierno, ya que no se podía hacer deporte en dicha temporada al aire libre. Naismith emprendió un trabajo tomando elementos de otros deportes conocidos, entre ellos el fútbol y el rugby principalmente; luego redactó las reglas fundamentales del nuevo deporte. Por supuesto que esas reglas han evolucionado mucho hasta nuestros días, pero sus fundamentos siguen vigentes en el basquetbol actual, es decir permanecen invariables.

**2.2 Fundamentación filosófica**

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

Fundamentos técnicos**,** el buen jugador de baloncesto tiene que dominar tanto el tiro, pase, amagues y no hay que olvidarse de la defensa. Por ello un jugador de baloncesto no se hace en tres horas, sino que se tarda años y años en perfeccionar la técnica, hasta que los movimientos son instintivos. Por eso la persona que quiere ser un jugador importante para un equipo debe trabajar duro en el entrenamiento, o fuera de ellos si dispone de tiempo libre suficiente, para perfeccionar su técnica.

Lógicamente sin un mínimo de acondicionamiento físico no sería posible la práctica del baloncesto. Sin un mínimo de conocimiento de las reglas del juego difícilmente podríamos practicar este deporte. Sin una adecuada motivación o un mínimo de ganas, tampoco se podría hacer gran cosa. Pero evidentemente tampoco podríamos hacer baloncesto sin una base técnica adecuada que nos permita, dentro de unas reglas, alcanzar los fines de este deporte. De ese modo obtendríamos una definición, en líneas generales, de los Fundamentos: "Es el conjunto de gestos técnicos que nos permite realizar las acciones propias del juego sin transgredir las reglas del mismo”.

El entrenador de la actividad física deberá enseñar a ejecutar correctamente los distintos fundamentos individuales hasta su completa y correcta mecanización, para, a continuación, enseñar a hacerlo con rapidez, aspecto fundamental éste; posteriormente habrá de enseñar a elegir que fundamento o gesto es el más adecuado en cada caso; después habrá que enseñar a elegir rápidamente la opción buena para poder acabar realizándola con rapidez.

Aunque ahí no se acaba todo, pues luego habrá que ir aplicando todo lo anterior, y los nuevos gestos derivados de la participación de más jugadores, a situaciones de dos contra dos, tres contra tres, etc. y ahí, el entrenador deberá procurar buscar las mejores situaciones posibles para su equipo con un adecuado uso de la técnica individual, y eso no es más que la táctica. ¡Y ahí no acaba todo!, luego hay que escoger de nuestro arsenal táctico las opciones mejores para cada partido y cada momento de partido, eso es la estrategia.

Aunque todo esto es de aparente complejidad, lo cierto es que el baloncesto es un deporte mucho más sencillo y simple de lo que muchas veces queremos entender. Con unos mínimos conocimientos y mucho sentido común pueden hacerse grandes cosas. Habría que buscarle al sentido común un sitio preferente en nuestro quehacer diario.

Se puede afirmar sin riesgos, que un equipo que no sea muy inferior a otro en el resto de aspectos del juego, siempre podrá ganarle si es superior en fundamentos. Aunque esto no lo es todo, claro. Así, si dos equipos están más o menos igualados, el que ejecute los Fundamentos con mayor velocidad siempre será el vencedor.

Y aquí se puede acudir a una realidad fácilmente demostrable: ¿Dónde ha estado la diferencia abismal existente entre la N.B.A. y el baloncesto del resto del mundo? La respuesta es clara: sencillamente la rapidez de ejecución de los Fundamentos. El ejemplo es también claro: en Europa siempre han existido jugadores de gran nivel, pero a la hora de enfrentarse con los americanos parecían simples comparsas. La diferencia era, y sigue siendo (aunque en menor medida) la citada superior velocidad de ejecución en los gestos técnicos, tanto de ataque como, sobre todo, en los defensivos.

Y aquí cabe otra reflexión: siempre se suele asociar la idea de Técnica Individual con fundamentos ofensivos, cuando los defensivos son tan importantes como aquellos y caen tantas veces en el olvido.

Por supuesto, la importancia de los Fundamentos es en valor absoluto y nunca pueden dejar de practicarse, aunque, lógicamente, se dedicará mucho más tiempo en las categorías de formación, donde el factor aprendizaje deberá estar por encima de cualquier otra consideración.

Por último una pequeña pero importante precisión. La manera de ejecutar los fundamentos tal como aquí se describe es la manera teóricamente perfecta de realizarlos, aunque siempre deberá estar presente una flexibilidad que permita a cada jugador el personalizar su propia ejecución de los gestos técnicos sin mermar en absoluto ni su efectividad ni su creatividad. La historia está llena de ejemplos claros de jugadores con gestos técnicos poco ortodoxos pero de gran efectividad.

El propio nombre, que ya hemos indicado, con el que se conoce a la Técnica Individual, FUNDAMENTOS, ya indica su importancia: es la base, el origen de donde debe partir cualquiera que desee practicar el baloncesto.

**El tiro**

El buen jugador de baloncesto tiene que dominar tanto el tiro, como el pase, como los amagues y no hay que olvidarse de la defensa. Por ello un jugador de baloncesto no se hace en tres horas, sino que se tarda años y años en perfeccionar la técnica, hasta que los movimientos son instintivos. Por eso la persona que quiere ser un jugador importante para un equipo debe trabajar duro en el entrenamiento, o fuera de ellos si dispone de tiempo libre suficiente, para perfeccionar su técnica.

Lo que aquí explicamos es lo fundamental para una persona que quiere jugar al baloncesto. A partir de aquí debe evolucionar su estilo de juego, pero siempre teniendo presente los fundamentos y la forma correcta de llevar a cabo las distintas acciones.

El objeto de este estudio fue analizar cómo plantea un educador físico de baloncesto la enseñanza de las fases de juego en categorías de iniciación, a través de la relación entre las variables pedagógicas que definen cada una de las tareas de entrenamiento.

**Importancia de la selección de tiro**

Es el lanzamiento del balón a canasta. Es por tanto el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para ello hay necesariamente que tirar. Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un tiro. Merece, por tanto, la pena esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta tirar, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. Aunque esto entraña un riesgo: un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno si bien, como comentábamos al principio, no debemos olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del tiro.

Como cualquier otro fundamento, para que el tiro resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es selección de tiro. Por selección de tiro entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del tiro propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del tiro. Influyen multitud de factores: posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, entre otras. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.

Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el tiro desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de tiro en posiciones cercanas al aro.

**Factores comunes a todos los tiros**

Mecánica y ejecución. Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del tirador.

Dominar todos los tipos de tiro.

Posición y equilibrio. Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.

Concentración. Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el tiro es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente. Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el tiro.

El autocontrol y la personalidad también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el tirador.

Confianza. Otro factor primordial. Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en ello, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

Selección de tiro. Su importancia ya ha quedado suficientemente clara.

Rapidez de ejecución. Factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente pero necesitamos de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera intentarlo.

Recepción. En cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Por supuesto es de aplicación, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un tiro pueda ser efectivo o no, o siquiera pueda realizarse, depende del pase recibido. Así habrá que insistir mucho en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el poder realizar un tiro rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

**Clases de tiro**

**Tiro libre**

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

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático.

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Deberemos realizar este tipo de tiro cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que al hecho de tirar tendrá que tener un sistema de premios - castigo.

Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.

Detalles importantes son el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad.

**Tiro estático.**

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

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

**Tiro tras parada.**

Esencialmente es el mismo que el anterior, pero se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o dos tiempos y después de finalizar un regate o haber recibido un pase. Esto plantea un grave problema, pues muchos jugadores no encaran correctamente el aro o no logran una buena posición de equilibrio. Por ello debemos dedicar un buen tiempo a ensayar correctamente la conjunción parada - tiro.

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

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

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

Si paramos en dos tiempos seguiremos la siguiente norma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de ella. La dinámica sería: apoyo del primer pie - pivote - apoyo del segundo pie. La parada por la izquierda tendrá la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no puede superar al primero si queremos quedar en posición correcta de tiro. La razón de apoyar siempre el pie más cercano al aro, es que generalmente es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.

**Tiro en suspensión.**

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

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

El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

SALTAR. El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.

QUEDARSE. En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.

TIRAR. La mecánica es la ya descrita con anterioridad.

Tanto en este tiro como en el tiro estático se hace necesario subir el balón desde abajo, bien porque estemos botando, porque nos han pasado bajo o porque hemos recogido el balón del suelo. En todos los casos deberemos subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en su sitio teórico y tirar.

**Entradas a canasta.**

Son tiros que se realizan en movimiento, después de votar o haber recibido un pase.

No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón mientras los dos pies estaban en el aire), en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar a canasta.

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

Su técnica es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro.

El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos.

Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor y es causa de numerosas pérdidas de balón. En los dos gráficos que siguen se da esta circunstancia, que es incorrecta.

A la vez que sube el cuerpo se sube el balón para lanzar en el momento en que se llega a la máxima altura.

La mano contraria debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal, sin exageraciones que últimamente conducen casi siempre a faltas del atacante.

Es muy importante aprender a realizar las entradas desde un principio con ambas manos y por ambos lados.

Cualquier entrada a canasta debe ser hecha con mucha fuerza y debe, por tanto, ir acompañada de un cambio de ritmo y evitar la común tendencia a frenarse en el momento de hacer la entrada.

Merece la pena recordar también una entrada con una pequeña variante y que no suele ser muy utilizada. Consiste en hacer la parada en un tiempo en vez de en dos tiempos. Se realiza la citada parada para, sin solución de continuidad, cruzar el cuerpo ante el defensor y pasándole el balón por arriba y en sentido circular realizar el último tiempo de la entrada tal como se ha descrito.

Asimismo podemos nombrar la entrada con pérdida de paso, idéntica a la normal pero con la salvedad de que prescindimos del paso intermedio.

El lanzamiento lo podemos hacer de varias formas:

**En bandeja**

Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y se dejará o empujará a la canasta, siendo la mano la que lleva el balón a su objetivo. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón. Suele usarse para dejar directamente el balón en el aro. Los dedos deben quedar perpendiculares al aro.

**Movimiento habitual de tiro**.

Se coge el balón como se hace para el tiro habitual. Se utiliza para dejar el balón en el tablero. El golpe de muñeca será el habitual pero más corto y apuntando al cuadro del tablero. Normalmente este movimiento se sustituye por otro: colocaremos la mano de tiro en la parte inferior del lado por el que se entra, para acompañar simplemente el balón en su trayectoria hacia la canasta.

**Juego**

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

Normalmente requieren de uso mental o físico, y a menudo ambos. Muchos de los juegos ayudan a desarrollar determinadas habilidades o destrezas y sirven para desempeñar una serie de ejercicios que tienen un rol de tipo educativo, psicológico o de simulación.

Huizinga (1987): El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente.

Es la ocupación libre sin restricción y buscando el alejare de la vida cotidiana y de los problemas que conlleva la misma, la cual se desarrolla en cualquier lugar y no necesariamente se llevará indumentaria apropiada, salvo así se requiera.

**El rebote**

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

El rebote es importante no sólo para la defensa sino también en el ataque. En la defensa resta oportunidades de lanzamiento al adversario y en el ataque permite remeter con nuevos lanzamientos. La posición de rebote exige equilibrio y coordinación: el jugador se coloca con pies separados, rodillas ligeramente flexionadas y caderas un poco abajo; codos separados a la altura de los hombros, con antebrazos hacia arriba y paralelos al cuerpo. El cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante con las palmas de las manos hacia el aro y los dedos separados. Desde allí el jugador salta lo más posible llevando las manos hacia arriba manteniendo codos y piernas separaos, descendiendo con la pelota protegida.

El rebote defensivo se utiliza para evitar los tiros contrarios y ganar la posesión de la pelota en el propio tablero. El jugador se coloca entre el aro y el adversario, bloqueándolo con codos abiertos y moviéndose con anticipación a la jugada. La posición inicial es cuerpo agachado, brazos flexionados y separados, codos hacia afuera, piernas flexionadas y la mirada en la pelota. Desde allí salta extendiendo los brazos y separando los dedos para agarrar la pelota. En el salto el cuerpo se inclina un poco hacia adelante y las piernas se separan levemente. Igual que en el caso anterior, son importantes el tiempo del salto y el equilibrio. La pelota se agarra con ambas manos. Al caer, las piernas se flexionan, pies separados para mayor estabilidad, codos separados para asegurar el rebote. En este tipo de rebote es importante buscar la pelota y en caso de no poder alcanzarla el jugador puede golpearla hacia afuera. Cuando la alcanza, la protege acercándola al pecho. Una vez en control del balón, el defensa deberá alejarlo rápidamente del tablero.

El rebote ofensivo puede hacerse con una o ambas manos, desde la cancha o saltando, con un toque o con un simple tiro de contacto. En el caso de un tiro de contacto, la pelota luego de quedar unos instantes entre la punta de los dedos, se impulsa con un suave movimiento de muñecas y dedos hacia un punto del aro.

La lúdica se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones.

La Lúdica fomenta el desarrollo pisco-social, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.

**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.

**El pase**

El carácter colectivo del baloncesto requiere que el jugador que recepciona el balón lo pase a su compañero, con el objetivo de crear la condición favorable para tirar al aro: estos elementos técnicos son inseparables. A través de los pases los jugadores se interrelacionan y posibilitan el movimiento hacia el aro adversario. La exactitud y el buen pase tienen un gran significado para el resultado de un ataque rápido al adversario, esto facilita la acción que debe ejecutar el jugador que recibe el balón, e impide su pérdida.

“Test pedagógico y baloncesto para todos. Ornides cintra kindelán”

* Fundamento muy poco trabajado.
* Trabajamos mucho la parte mecánica pero poco la parte real del juego.
* Un equipo carece de buen juego de ataque si no tiene dominio de los pases.
* La rapidez de los desplazamientos del balón favorece al juego de equipo.
* Los partidos se pierden por las pérdidas de balón.
* Un buen pase es 1/2 canasta.

**Selección y aspectos técnicos del pase.**

1. Control visual de los compañeros y defensores.
2. Concentración. Precisión ajustar el pase en relación al receptor y su defensor.
3. Pases fuertes y rápidos. Trayectoria lineal. Pases picados para espacios cortos.
4. Pasar el balón al lado alejado del defensor.

Utilizar si la situación lo requiere fintas y pivotes.

* No descubrir la dirección del pase. Engañar con la cabeza, los pies o el balón.
* No mirar directamente al receptor.
* Pasar con la mano más cercana al receptor.
* Elegir el pase más apropiado.
* Tener en cuenta la relación velocidad - distancia.
* Buscar un buen ángulo.
* Preferentemente equilibrados con los pies en el suelo. Excepto en la entrada.
* No solo jugar para pasar. Si no pasar para jugar. Moverse después del pase.
* Para que el pase tenga éxito tanto receptor como pasador deben de tener la misma responsabilidad.

Rechazar el pase de pecho en el juego estático. No en el contrataque.

Pasar desde el bote mucho más rápido: para ello debemos de trabajar mucho con los dedos y la muñeca.

**Importancia:**

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.

La importancia del pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra".

**Características comunes de los pases:**

Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones)

El último toque debe ser con los dedos.

A veces se usarán fintas y/o pivotes.

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

* Ha de ser preciso.
* Evitar mirar el pase.

Pasar preferentemente con los pies en el suelo. De este modo podremos "arrepentirnos" y no dar el pase sin cometer violación.

Buscar buenos ángulos de pase.

Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.

**Pases entre jugadores estáticos y en movimiento**

Podemos distinguir dos casos fundamentalmente:

Receptor parado. En este caso el pase irá donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón hemos de usar un tipo de pase u otro. Si las palmas de la mano están abiertas dando el frente al balón, usaremos un pase de pecho o sobre la cabeza; si las palmas miran hacia el suelo usaremos cualquier pase picado. El pase ha de ser al preciso punto donde el receptor nos pida el balón.

Receptor en movimiento. El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor, calculando su velocidad para que no deba variar su trayectoria para recibir, tanto porque le llegue muy atrasado o excesivamente adelantado. También habrá que calcular la distancia máxima para una posible recepción ya sea por presencia de defensores o por limitación de alguna línea externa del campo. El pase deberá ir dirigido a la altura de la cabeza, y en cualquier caso al "blanco" que debe ofrecer el receptor, que en general será la mano más alejada del defensor. Aunque se ofrezca una sola mano como "blanco", insistimos en que hay que controlar el balón siempre con las dos manos para poder tener el oportuno control que nos permita continuar el bote, realizar una parada o cualquier otra cosa. En el caso de continuar el bote la ejecución correcta sería: controlar el balón con las dos manos impulsándolo hacia delante sin frenar nuestra marcha para proseguir el bote.

**Técnica de los pases**

**Pase de pecho**

Esta manera de pasar es básica en el juego y, por tanto, la más utilizada. Asegura gran exactitud, rapidez y realización de maniobras en el pase. Para ejecutar el pase desde el lugar, es necesario que el jugador mantenga postura baloncestística firme. El balón se mantiene a la altura del pecho, con los dedos de las manos bien abiertos y dirigidos hacia adelante; los codos hacia atrás, los cuales quedaran a los lados del cuerpo; la mirada debe dirigirse al frente y la cabeza erguida.

**“**Test pedagógico y baloncesto para todos. Ornides cintra kindelán pag 31”

**Pase picado**

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

El pase debe ir dirigido a la cintura del receptor y se debe evitar mirar el suelo.

El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos, pues si bota demasiada cerca del receptor llegará excesivamente fuerte y probablemente demasiado bajo, y si lo hace muy cerca del pasador el balón perderá fuerza y no llegará con la intensidad necesaria.

En cualquier caso se deberá impulsar con algo más de fuerza que en el caso anterior, toda vez que al botar en el suelo, lógicamente el balón pierde fuerza.

Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pívot, o a atacantes sobre marcados y a veces en las finalizaciones de contrataque.

Es un buen complemento para el pase de pecho. Es más efectivo que éste cuando la presión defensiva es más intensa, por eso se suele usar para mover el balón por el exterior ante una zona agresiva, para salir de un 2x1 o para meter balones interiores. Es algo más lento que el anterior, pero cuando la defensa aprieta es bastante seguro.

**Pase de pecho con una mano**

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

**Pase de entrega o mano a mano**

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador.

El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa.

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

Es fundamental la comunicación entre pasador y receptor, tiene que estar claro que se va a dar este tipo de pase, ya que sucede a menudo que cuando el receptor se acerca a recibir un pase de entrega el pasador le da otro tipo de pase propinándole en el mejor de los casos un balonazo a su propio compañero.

Se usa a menudo cuando el hombre balón ha terminado de botar y la presión defensiva no permite otro tipo de pase. También es un buen recurso para pasar al hombre que corta sobre el balón.

**Pase por encima de la cabeza**

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

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

**Pase después del bote**

Similar en su inicio al anterior, pero el pase lo damos al lado de la mano de pase. Dominamos el balón por su parte baja-posterior con los dedos mirando hacia fuera en cuanto ha concluido el bote. En ese momento extendemos el brazo y proyectamos el balón de manera que la mano quede abierta y su palma mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario se protege la salida del balón. Se usa en distancias cortas.

Es muy rápido, y por tanto ideal en situaciones que requieran un pase por sorpresa. Resulta útil, por ejemplo, en situaciones de contrataque, para pasar a la salida de un bloqueo, o para pasar dentro aprovechando una buena posición momentánea del receptor.

**Pase de béisbol**

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

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

**El dribling**

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

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón. Sin embargo, no debe olvidarse que su empleo excesivo puede perjudicar el trabajo de conjunto y que el pase imprime mayor velocidad que el regate a los ataques.

El regate se utiliza para:

* Sacar el balón del tablero defensivo
* Adelantar la pelota en el ataque
* Buscar posición favorable para el tiro a cesta
* Romper o quebrar la defensa
* Distraer la pelota de áreas congestionadas

Dentro de los principios fundamentales del regate debemos considerar principalmente la posición del cuerpo, el control de la pelota y el campo visual.

La posición básica de un jugador al momento del regate es la siguiente: tronco ligeramente flexionado hacia adelante, rodillas flexionadas, píes paralelos a la dirección del regate, uno más adelantado que el otro. El brazo coordina la altura, velocidad y dirección en que se hace rebotar la pelota. La mano se ubica en la parte superior de la pelota sin hacer contacto con la palma. El control de la pelota misma está a cargo de los dedos, la muñeca y el codo.

Los dedos bien separados, contactan el balón desde arriba. La velocidad y altura de rebote del balón se regulan mediante movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo. El brazo empleado para rebotar el balón se mantiene flexionado y próximo al cuerpo. El otro brazo equilibra el cuerpo y contribuye a proteger el balón, ligeramente extendido, con el antebrazo paralelo al piso y orientado hacia el adversario.

El regate bajo que se usa en casos de estrecha marcación o en áreas muy congestionadas, para proteger la pelota manteniéndola muy cerca del piso.

El jugador debe agacharse bastante al efectuar este regate, por lo que pierde velocidad. Las rodillas se flexionan y la pelvis se desplaza hacia atrás, de forma que el peso del cuerpo se sitúe a un nivel bajo que favorezca el equilibrio. El cuerpo se interpone entre el defensa y la pelota. Cabeza levantada, mirada atenta a fin de conocer la posición de los jugadores en la cancha.

La mano hace rebotar el balón controlándolo con los dedos. El regateador protege el balón manteniéndolo cerca de su cuerpo, de acuerdo a la posición y movimientos del contrario.

Es importante, para un drible o regate efectivo, que el jugador domine el cambio de ritmo y dirección. Si es ambidiestro mejor aún.

En el regate en alto se mantiene lo señalado anteriormente, excepto por una mayor altura del rebote y la posición, que ya no es agachada.

Aquí la posición del cuerpo es más natural, con lo que se logra mayor velocidad y menor protección de la pelota, por lo cual se utiliza solamente cuando el jugador está desmarcado.

El jugador que ejecuta el regate mantiene la vista hacia adelante ex-plorando todo su plano visual, captando las posiciones de los demás jugadores en la cancha y midiendo sus posibilidades de pase o tiro al cesto, sin fijarse en la pelota.

Otros conceptos a tener en cuenta en la técnica del regate son:

a) Mantener preferentemente hombros agachados

b) Apoyarse en la punta de los pies

c) Utilizar movimientos de vaivén del codo, muñeca y dedos

d) Rebotar la pelota a una distancia cómoda de los pies

e) No terminar el drible antes de decidir la siguiente acción a seguir.

Se aconseja no utilizar el drible en las esquinas ni en proximidad a las líneas de saque.

Como ya lo hemos mencionado, el abuso del regate por parte de un jugador puede ser perjudicial para el equipo, por eso se recomienda tener en cuenta primero la posibilidad de un pase antes que intentar un drible.

El regate es particularmente efectivo en las siguientes situaciones de juego:

1. Avance con la pelota desde la cancha defensiva a la zona de ataque.
2. Ataque inmediato luego de la interrupción de un pase.
3. Tras un rebote bajo el cesto defendido para despejar el peligro de la zona.
4. Al recuperar el dominio de una pelota perdida.
5. Para mejorar las posibilidades de lanzamiento.
6. En la protección a la pelota ante una arremetida del defensa
7. Para des marcación del regateador o dar tiempo al desmarque de un compañero.
8. En avances lentos.
9. Para congelar y demorar el juego cuando se está ganando
10. En ataques rápidos cuando no es posible o seguro un pase a otro compañero que está en la ofensiva.

El regate debe concluir con un pase preciso, un lanzamiento o un pivote.

El mal hábito de hacer rebotar la pelota inmediatamente después de recibir un pase impide muchas veces el desarrollo de jugadas y contrataques.

El buen regateador o driblador mantiene la debida distancia con el defensa, porque si se aproxima demasiado corre el riesgo de perder la pelota.

El jugador en actitud de ataque mantiene una posición de balance tal que le permite desplazarse en cualquier dirección. Inicia el arranque desplazando el peso de su cuerpo sobre el pie que arranca, empujando con fuerza con el pie de pivote o pie de atrás. El pie de pivote se mantiene pegado al piso de la cancha antes que la pelota salga de la mano del jugador, de lo contrario se considera violación con pérdida de la pelota.

Para detenerse, el atacante en control del balón debe seguir las normas especificadas por el reglamento.

Cuando el driblador está en el aire y cae a la cancha sobre ambos pies simultáneamente, cualquier pie puede ser considerado como pivote (parada en un tiempo).

Cuando se recibe la pelota con un solo pie en contacto con el suelo de la cancha, éste es considerado el pivote (parada en dos tiempos).

**El amague de tiro**

Tenemos que colocar el brazo en la misma posición que está explicada en el apartado de tiro y colocarnos sobre las puntas de los pies, como si empezáramos el salto, y a continuación botaríamos, si no hemos agotado el bote, o tiraríamos, para aprovechar que el defensor se ha desequilibrado para taponar el primer tiro.

**El amague de salida**

Es una de los amagos más útiles si se consigue engañar a los defensores puesto que el defensor se separa de la trayectoria que tu quieres seguir, para realizarla tendremos que decidir un pie de pivote que no se levantará en ningún caso hasta botar la pelota, una vez decidido realizaremos un paso pequeño hacia delante y un lado, provocando el movimiento del defensa que intentará cerrarnos el paso, y a continuación saldremos hacia el lado contrario o hacia el mismo si el defensor se ha desequilibrado más todavía al volver a la posición inicial.

**El amague del dribleo**

El amague del dribleo en carrera es un arma muy usada en los uno contra uno si venimos en carrera, para realizarla decantaremos el cuerpo hacia el lado contrario del que queremos ir y a continuación lanzaremos el balón hacia delante y al lado que teníamos pensado ir para luego salir con un cambio de ritmo

**El amago de reverso**

Después de muchos reversos en un partido el contrario se esperará que le hagas otro por lo que es el momento de engañarle realizando un pequeño giro de cintura, como si fuéramos a realizar el giro de reverso, y luego seguir con un cambio de ritmo hacia el mismo lado.

**La defensa**

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

Los jugadores deben estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos. Dentro de ellos debemos considerar dos clases de aspectos: físicos y mentales.

Aspectos físicos de una defensa. Una buena posición fundamental defensiva es el principio esencial en la defensa individual.

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

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

El juego de piernas defensivo y el equilibrio del cuerpo están estrechamente relacionados. Los movimientos de piernas más comúnmente usados son el paso de pugilista y los saltos constantes.

La rapidez es uno de los aspectos físicos más importantes de un buen defensa. La buena estatura es también un rasgo que debe tomarse en cuenta, pero debe estar unida a la rapidez para el logro de mejores resultados. La estatura también se relaciona con la velocidad de reacción que demuestra el jugador.

**Defensa individual**

La esencia de este sistema es que cada jugador a la defensiva responde por la acción ofensiva de determinado jugador adversario. La distribución de los jugadores se realiza con vistas a las capacidades físicas y a la posición que juegan. La defensa individual se diferencia de la defensa por zona, en que cada jugador está obligado a gardear determinado adversario, y no determinada zona dentro del terreo. La defensa personal es más flexible que la defensa por zona, ya que los jugadores se pueden gardear activamente en la mitad, así como en todo el terreno. La defensa se puede despegar del adversario y hacerse compacta en la zona peligrosa alrededor del aro.

“Test pedagógico y baloncesto para todos. Ornides cintra kindelán(106-107)”

La defensa personal consiste en que cada jugador responde de las acciones del jugador que marca. Teóricamente, significa que, si cada jugador pudiera hacer una defensa ideal, los adversarios no podrían encestar. Pero, con los métodos actuales de ataque, tales como: la interrumpida combinación con ocho, que crea la protección con acompañamiento, y el ataque de posiciones con pantallas; a los defensas les es muy difícil detener a los atacantes. Por esto se crean variantes de defensa personal, que permiten el cambio de dirección de los jugadores, la concentración y otras maniobras tácticas, distintas a resistir los intentos de separar la defensa del jugador a quien tiene que marcar.

Baloncesto juego y enseñanza. F linderberg (pág. 83)

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

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

Mareaje a un jugador en posesión de la pelota. La forma de marcaje está determinada por la posición en la cancha. Marcar a un jugador que está listo para lanzar requiere aproximarse a él con rapidez (pasos de pugilista), con una mano en alto y la otra baja. Es importante no caer en el engaño o finta que ensaye el atacante.

Para marcar a un adversario que se apodera de la pelota en el tablero defensivo, se debe tratar de llevarlo hacia el rincón o la línea de banda. Cuando el adversario se dispone a pasar, el jugador debe obstaculizarlo, abriendo los brazos y moviéndolos de arriba a abajo con las manos abiertas.

Mientras el rival a marcar no esté en posesión de la pelota, el jugador debe estar atento a la distancia existente entre éste y el balón. Cuanto más alejado está el jugador marcado del balón, más alejado puede jugar el defensa. Por el contrario, al acercarse el balón al adversario deberá acercársele también el defensa.

Marcaje del regateador. Debe procurarse mantener al regateador fuera de posición para el tiro a cesta. Si se escapa, lo mejor es cortar para atajarlo junto al tablero.

Si el regateador avanza, el defensa debe acercarse a él con pasos rápidos y cortos, usando engaños y fintas a fin de que el regateador delate sus intenciones.

Si continúa regateando se debe intentar llevarlo hacia la esquina o los laterales.

Marcaje del pívot. El mareaje del pívot se diferencia según esté o no en posesión de la pelota.

La mejor forma para impedir que el equipo contrario organice una jugada de penetración basada en el pívot, consiste en marcarlo de tal manera que no pueda recibir.

El defensa central se coloca entre el tablero y el pívot siguiendo de cerca los movimientos del atacante sin perder de vista la pelota. Cuando haya posibilidad de habilitación, se vendrá hacia adelante del pívot para interceptar el posible pase.

En general, esto es sólo posible cuando se juega a menos de tres metros del tablero.

**Defensa de equipo**

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

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

Se considera que el equilibrio entre defensa y ataque debe estar en una proporción entre 51-49, 60-40 ó 55-45 en favor de la ofensiva.

Contando con un adecuado nivel técnico, un juego de equipo organizado y amplia comunicación verbal entre los jugadores, puede lograrse una rápida reacción ante la pérdida de la pelota y la reorganización efectiva de la posición defensiva.

Generalmente la función de los jugadores en la defensa se define por los requisitos físicos del puesto. Así los jugadores corpulentos se ubican en la línea posterior para recuperación de rebotes mientras que los más livianos y ágiles se colocan en la línea del frente para pases, regates, recuperación de rebotes largos, etc.

**Defensas por zonas**

Se llama así al sistema en el cual cada jugador defiende determinada área del territorio del juego y responde por las acciones ofensivas del adversario que se encuentre en esta.

“Test pedagógico y baloncesto para todos. Ornides cintra kindelán (pág. 112”

Uno de los sistemas empleados consiste en alternar la defensa por zonas y una defensa hombre a hombre intercambiando puestos. Se basa en la idea de que el cambio del sistema defensivo a intervalos provoca cierta confusión en el adversario, obligándolo a jugar con menor nivel de eficacia.

En la formación de defensa por zonas, el jugador central es la clave, responsabilizándose de la zona delante del tablero. En caso de que abandone esta posición para desplazarse hacia la línea de fondo o las esquinas, el lateral del otro lado acude a la zona del centro para marcar a cualquier atacante que intente penetrar por allí.

La defensa por zonas ofrece tanto ventajas como inconvenientes.

Ventajas:

1. Favorece el juego de conjunto, permitiendo que defensas lentos y corpulentos logren mayor efectividad.
2. Es una defensa que se sostiene contra tiros a corta distancia y a la vez no propicia las faltas, lo que significa menos tiros libres en contra.
3. Es una defensa efectiva contra un equipo "arrollador".
4. Obstaculiza el juego de bloqueo, permitiendo mayores posibilidades de recuperación de rebotes.
5. Rompe fácilmente hacia el ataque.

Inconvenientes:

1. Permite que el atacante concentre fácilmente dos delanteros contra un sólo defensa.
2. Es débil contra ataque ponderado, ataques rápidos, tiros laterales y tiros de larga distancia.
3. No responsabiliza a los jugadores con la defensa tan directamente como lo hace un mareaje de hombre a hombre.

Defensa a presión (pressing). Se sustenta en un par de delanteros rápidos con cierto grado de agresividad en su accionar. Ellos acosan al contrario encargado de recuperar los rebotes, el cual para alejar la pelota de su tablero debe realizar pases largos que pueden ser interceptados. Los jugadores receptores del pase son objeto de acoso por las otras defensas a fin de que pierdan la pelota. Los delanteros defensivos se cubren "mutuamente al momento de interponerse para cortar los pases.

Ventajas:

1. Es efectiva para recuperar la pelota cuando se está con marcador en contra y el partido avanzado.
2. Tiene muy buenos resultados cuando el equipo contrario es lento, inexperto o cuando sus ataques son fijos.
3. Es efectiva contra adversarios débiles, que no cuentan con un sistema de ataque organizado para contrarrestar una defensa a presión.

Inconvenientes:

1. Pueda dar lugar a un excesivo número de faltas
2. Los jugadores deben ser veloces y agresivos
3. Requiere un buen juego de piernas defensivo.

**El pivote**

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

Al pivotar, el cuerpo se mueve de un lado a otro con la finalidad de proteger la pelota.

El pie de pivote no debe ser levantado del suelo sino que se arrastra hasta que la pelota haya sido lanzada, pasada o driblada.

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

La fuerza del pivote se imprime con el pie de rotación que puede moverse libremente a derecha, izquierda, delante o atrás. Si en el comienzo de un regate se levanta el pie de pivote antes de soltar la pelota se considera violación y hay pérdida del balón.

Para un mejor equilibrio durante un pivote el peso del cuerpo alterna entre los dos pies, tratando de no levantar mucho el pie de rotación. El balón se protege colocando el cuerpo entre él y el defensa.

La cabeza en el pivote va levantada y la mirada debe estar atenta a las evoluciones de los compañeros de equipo.

**Los pivotes pueden clasificarse en:**

**Pivote hacia adelante**.

Se utiliza cuando el jugador está más desmarcado y la acción la ejecuta para un cambio de dirección visual. Una vez terminada la acción, el jugador debe quedar en posición de penetrar, lanzar o pasar la pelota. Este tipo de pivote lo emplea el jugador que ocupa la posición de pívot (el centro del equipo).

**Pivote hacia atrás**.

Se utiliza generalmente cuando un jugador está siendo marcado cerca de la línea lateral y se ve imposibilitado por tanto de efectuar cualquier movimiento hacia adelante; por ello utiliza el movimiento hacia atrás. En este caso usará como pívot el pie más alejado de la línea lateral.

El jugador pivota hasta estar en posición de pasar la pelota a un compañero.

**Pivote en reverso**.

Se ejecuta para cambiar de dirección en un ángulo de 180 grados. Para ello el jugador utiliza simultáneamente las puntas de sus pies, manteniendo bajo el centro de gravedad del cuerpo con bastante flexión de rodillas y cintura, alternando el peso del cuerpo entre ambos pies. El movimiento culmina con un paso hacia el nuevo rumbo dado con el mismo pie que estaba adelantado al momento de iniciar el pivote. Se utiliza después de una detención de dos tiempos o ritmos.

**2.3 Fundamentación legal**

**MINISTERIO DEL DEPORTE**

La Asamblea Nacional, de conformidad con las atribuciones que le confiere la Constitución de la República del Ecuador y la Ley Orgánica de la Función Legislativa, discutió y aprobó el proyecto de LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.

**ASAMBLEA NACIONAL**

**EL PLENO**

**Considerando:**

**Que**, la Constitución garantiza los derechos del Buen Vivir con un sentido de inclusión y equidad social;

**Que**, es obligación del Estado generar las condiciones y las políticas públicas que se orientan a hacer efectivo el Buen Vivir y todos los demás derechos reconocidos constitucionalmente tendientes ala protección integral de sus habitantes;

**Que**, al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación;

**Que**, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

**Que**, la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación No. 2005-7, promulgada en Registro Oficial 79, de 10 de Agosto del 2005 no ha respondido a la realidad en la cual está inmerso el deporte y la actividad física en el País, ni a los criterios de calidad, eficiencia, eficacia, transparencia, responsabilidad y participación, bajo los cuales debe funcionar.

**2.4 Categorías Fundamentales**

**Variable Independiente Variable Dependiente**

Elaborado por el investigador

**Variable Independiente**

**Conceptualización**

**La Flexibilidad**: La flexibilidad es la capacidad de los músculos y ligamentos para estirarse y recuperar su estado inicial, y está compuesta por la movilidad articular y la elasticidad muscular.

La flexibilidad en el baloncesto, como en otros deportes, es fundamental para obtener el máximo rendimiento de los jugadores. Los objetivos de este estudio en jugadores de baloncesto en diferentes categorías han sido: primero, planificar y realizar un protocolo de estiramientos estáticos para aumentar su flexibilidad, y segundo, observar si ésta se puede mejorar durante la temporada

**Variable Dependiente**

**Conceptualización**

**Fundamentos del baloncesto**: Son las metodologías de manejo de balón, defensa, rompimiento rápido, tiro y movimientos ofensivos, juego de equipo.

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

**2.5 Hipótesis**

Ho. La flexibilidad si incide en los fundamentos técnicos del baloncesto en las categorías superior, media e inferior del Colegio “Elías Toro Funes” de la parroquia de Quisapincha.

H1. La flexibilidad no incide en los fundamentos técnicos del baloncesto en las categorías superior, media e inferior del Colegio “Elías Toro Funes “de la parroquia de Quisapincha

**2.6 Señalamiento de variables**

**Variable Independiente: L**a flexibilidad

**Variable Dependiente:** Fundamentos técnicos del baloncesto

**CAPÍTULO III**

**METODOLOGÍA**

**3.1 Enfoque de la Investigación**

El trabajo de investigación se sustentó en un enfoque cuanti – cualitativo.

**Cuantitativ**o porque se recopiló información numérica y estadística; y **cualitativo** porque estos resultados estadísticos fueron sometidos a análisis e interpretación.

**3.2 Modalidad básica de la investigación**

Para el desarrollo de la presente investigación, principalmente se utilizaron las modalidades Bibliográfica, de campo y de Intervención Social.

**Bibliográfica**

Porque la investigación se apoyó en fuentes de información (documentos) así como en fuentes de información secundaria obtenidos de textos, módulos, internet, otros.

**De campo**

Porque el investigador acudió al lugar en donde se producen los hechos y actuó en la realidad con el fin de obtener información válida confiable.

**De Intervención Social**

Porque se planteó una alternativa de solución al problema

**3.3 Nivel o tipo de investigación**

**Exploratoria**

Porque indaga las características del problema.

**Descriptivo**

Por cuanto detalla las particularidades del problema

**De asociación de variables**

Porque se establece relación entre la variable dependiente y la variable independiente

**3.4 Población y muestra**

**Población**:

Para realizar la investigación, la unidad de medida es cada uno de los jugadores del Equipo de Baloncesto Masculino de la selección del colegio en las categorías superior, media e inferior que están 60 inscritos en las tres categorías, y 3 entrenadores, además de ello serán objeto de análisis las estadísticas extraídas del campeonato intercolegial.

**Muestra**: En razón de que la población es pequeña, por su limitado número se trabajará con todo el universo.

|  |  |
| --- | --- |
| **PERSONAL** | **SELECCIONADOS** |
| Deportistas | 60 |
| Entrenadores | 3 |
| **TOTAL** | **63** |

**3.5 Operacionalización de variables**

**3.5.1 Variable Independiente:** La flexibilidad

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CONCEPTUALIZACIÓN** | **DIMENSIONES** | **INDICADORES** | **ÍTEMS** | **TÉCNICAS** |
| La flexibilidad es la capacidad de los músculos y ligamentos para estirarse y recuperar su estado inicial, y está compuesta por la movilidad articular y la elasticidad muscular. | Estiramiento  Movilidad articular  Elasticidad muscular | Cuerpo flexible  Actividad dinámica  Músculos ágiles  Rango de máximo potencial  Movimientos de gran amplitud.  Elasticidad en los ligamentos  Componentes musculares | ¿El estiramiento previo a la contracción almacena energía elástica?  ¿El descuido de la flexibilidad en los entrenamientos es motivo por la que la movilidad se va perdiendo?  ¿La flexibilidad debe trabajarse en función meramente preparatoria? | Encuesta  Cuestionario |

**Cuadro#3.2**

**3.5.2 Variable Dependiente:** Fundamentos técnicos del baloncesto

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CONCEPTUALIZACIÓN** | **DIMENSIONES** | **INDICADORES** | **ÍTEMS** | **TÉCNICAS** |
| Se denominan como fundamentos del baloncesto, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son: el bote, el pase, el lanzamiento o tiro. | El drible  El pase: de pecho, de pique, por encima de la cabeza  Los lanzamientos | Rebotar el balón  Firmeza en el balón  Contacto momentáneo del balón.  Dirección, brevedad, velocidad y precisión**.**  Suspensión  Con una mano a pie firme  De bandeja  De golpes | ¿El balón es sostenido con firmeza, y dispuesto a ser jugado cuando se desee?  ¿Debemos evitar los estiramientos producidos por balanceos y rebotes?  ¿La eficacia radica en la realización de un gran salto que permita al balón rebasar con facilidad?  ¿El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos? | Encuesta  Cuestionario |

**Cuadro#3.3**

**3.6 Plan de recolección de información**

Para la investigación de la información se aplicaron las siguientes técnicas e instrumentos:

Se utilizará la técnica de la encuesta, porque permite recopilar datos de una población, grande o pequeña en poco tiempo, además el encuestado tiene mayor libertad para contestar las preguntas. Encuesta que permite conocer las características relacionadas con la problemática.

Para la encuesta un cuestionario estructurado dirigido a los deportistas y entrenadores vinculados al baloncesto.

**3.7 Plan de procesamiento de la información**

El procesamiento de la información obtenida con los instrumentos aplicados a los deportistas y entrenadores del Colegio Elías Toro donde labora la población, se realizó organizando e interpretando las respuestas dadas. Los datos recogidos fueron tabulados construyendo la tabla de frecuencias y representados en gráficos.

**CAPÍTULO IV**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

**ENCUESTA REALIZADA A LOS DEPORTISTAS DE BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA”**

1.- ¿Se encuentra usted en condiciones para el entrenamiento de baloncesto?

**Cuadro#4.4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 15 | 25 |
| NO | 30 | 50 |
| MUY POCO | 15 | 25 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.1**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los 60 encuestados, 15 responden que si, representando el 25%, 30 responden que no, lo que representa el 50%, y 15 responden que muy poco, lo que corresponde al 25%. Existe una divergencia con lo manifestado por los deportistas, ya que unos responden que si están en condiciones.

2.- ¿Están controladas sus características físicas por un médico correspondiente?

**Cuadro#4.5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| A. SI | 10 | 16.66 |
| B. NO | 50 | 83.33 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.2**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los encuestados, 10 que representan el 16.66% responden que si están controladas sus características físicas por un médico correspondiente, 50 que corresponde al 83.33% manifiestan que no. Esto significa que sus características físicas necesitan estar pendientes de un médico que ayude en el buen desarrollo físico del deportista

3.- ¿Lleva una tabla de control del avance de su entrenamiento su entrenador?

**Cuadro# 4.6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 15 | 25 |
| NO | 35 | 58.33 |
| NUNCA | 10 | 16.66 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.3**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los 60 encuestados, 15 que representan el 25% responden que si, 35 representados por el 58.33% responden que no y 10 que responden al 16.66 responden que nunca. Se confirma con lo expresado por los deportistas.

4.- ¿Entrenan en diferentes temperaturas o espacios abiertos?

**Cuadro#4.7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 15 | 25 |
| NO | 35 | 58.33 |
| NUNCA | 10 | 16.66 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.4**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

15 de los 56 encuestados que representan el 25% responden que si, 35 que significa el 58.33% responden que no y 10 que corresponde al 16.66% responden que nunca. Mayoritariamente los deportistas mencionaron que no entrenan en diferentes temperaturas o espacios abiertos.

5.- ¿En anteriores competencias su resultado ha sido?

**Cuadro#4.8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| BUENO | 25 | 41.66 |
| MALO | 20 | 33.33 |
| EXCELENTE | 15 | 25 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.5**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los 60 encuestados, 25 que representan el 41.66% indican que bueno, 20 que representan al 33.33% responden que malo, y 15 que representan el 25% indican que excelente. Los estudiantes contestaron con honestidad a su desenvolvimiento deportivo.

6.- ¿Antes de sus competencias su entrenador los lleva a realizar chequeos médicos para verificar su estado de salud?

**Cuadro#4.9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 4 | 6.66 |
| NO | 46 | 76.66 |
| A VECES | 10 | 16.66 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.6**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los 60 encuestados, 4 responden que si, representando el 6.66%, 46 responden que no, lo que representa el 76.66%, y 10 responden que a veces, lo que corresponde el 16.66%. Lo que significa que su entrenador debería poner más atención en su estado de salud para que sus deportistas tengan un nivel óptimo en sus competencias.

7.- ¿En alguna ocasión en competencias ha tenido problemas de adaptación a un clima diferente al de su entrenamiento?

**Cuadro#4.10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 40 | 66.66 |
| NO | 10 | 16.66 |
| A VECES | 5 | 8.33 |
| SIEMPRE | 5 | 8.33 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.7**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los 60 encuestados, 40 que representan el 66.66%, responden que si, 10 representados por el 16.66 responden que no, 5 representados por el 8.33 y otros 5 que representan el 8.33% responden que siempre. Se confirma con lo expresado por los deportistas.

8.- ¿Cree usted que necesita una forma diferente de entrenamiento para desarrollar su rendimiento físico?

**Cuadro#4.11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 60 | 100 |
| NO | 0 |  |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.8**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

La totalidad de los encuestados afirman que necesitan una forma diferente de entrenamiento para desarrollar si rendimiento físico.

9.- ¿Cree usted que se debe entrenar en espacios diferentes al que actualmente usted viene desarrollándose?

**Cuadro#4.12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 40 | 66.66 |
| NO | 5 | 8.33 |
| A VECES | 15 | 25 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.9**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los encuestados, 40 que significa el 66.66% responden que si, mientras que 5 que representan el 8.33% afirman que no, y 15 que representan el 25% responden que a veces. Al procesar la pregunta abierta se evidencia que quienes respondieron que si es necesario entrenar en diferentes espacios para su buen desarrollo deportivo sea eficaz.

10.- ¿Cree usted que esa forma diferente y variación de espacios de entrenamiento le permita desarrollar un mejor desempeño físico en sus competencias?

**Cuadro#4.13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 40 | 66.66 |
| NO | 10 | 16.66 |
| MUY POCO | 10 | 16.66 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.10**

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los 60 encuestados, 40 representados por el 66.66% responden que si, 10 representados por el 16.66% manifiestan que no, y 10 que representan el otro 16.66% responden que muy poco. Es decir que los deportistas afirman que la variación de entrenamiento les permitirá desempeñarse mejor en competencias futuras.

**ENCUESTA REALIZADA A LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA”**

1.- ¿Cómo considera usted que es su plan de entrenamiento?

**Cuadro#4.14**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| EXCELENTE | 0 |  |
| BUENO | 2 | 66.66 |
| MALO | 1 | 33.33 |
| TOTAL | 3 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.11**

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los encuestados, 2 que significa el 66.66% responden que es bueno, mientras que 1 que representa el 33.33% responde que es malo. Al procesar la pregunta es evidente que quienes respondieron que es malo su plan de entrenamiento quizá por la falta de capacitación profesional.

2.- ¿La planificación del entrenamiento del basquetbol representa el plan de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un basquetbolista?

**Cuadro#4.15**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 1 | 33.33 |
| NO | 2 | 66.66 |
| TOTAL | 3 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.12**

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los encuestados, 1 que representa el 33.33% responde que si, mientras que 2 representados por el 66.66% responden que no. Esta realidad es confirmada por los entrenadores de acuerdo con el proceso de enseñanza a sus deportistas.

3.- ¿El proceso de preparación de un basquetbolista implica, la elaboración de una planificación global con un objetivo definido?

**Cuadro#4.16**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 2 | 66.66 |
| NO | 1 | 33.33 |
| TOTAL | 3 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.13**

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los 3 encuestados, 2 que representan el 66.66% afirman que si, y 1 que representa el 33.33% indica que no. Lo esencial es que la elaboración de una planificación global tenga un objetivo definido.

4.- ¿En la planificación del proceso de entrenamiento se debe considerar las condiciones y las características competitivas actuales del basquetbolista?

**Cuadro#4.17**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| EXCELENTE | 2 | 66.66 |
| BUENO | 1 | 33.33 |
| TOTAL | 3 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.14**

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

Del total de los encuestados, 2 que representan el 67% afirma que excelente, 1 de ellos que representa el 33.33% manifiesta que bueno. Esta información es corroborada totalmente por los entrenadores, en que se debe considerar las condiciones y características de sus deportistas.

5.- ¿Es importante la categoría en que compite el basquetbolista en la planificación y programación del entrenamiento deportivo?

**Cuadro#4.18**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 1 | 33.33 |
| NO | 2 | 66.66 |
| TOTAL | 3 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.15**

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

De los encuestados, 1 que representa el 33.33% responde que si, 2 que representan el 66.66% indican que no, es decir que no toman en cuenta la categoría del deportista dentro de la planificación en su entrenamiento deportivo.

6.- ¿Es importante planificar el proceso de entrenamiento tomando en consideración la categoría de competencia?

**Cuadro#4.19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 1 | 33.33 |
| NO | 2 | 66.66 |
| TOTAL | 3 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.16**

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

Del total de los encuestados, 1 que representa el 33.33% responde que si, 2 que representan el 66.66% indican que no, esto demuestra la necesidad de planificar en entrenamiento considerando las categorías por competencias a realizar.

7.- ¿La planificación y el entrenamiento técnico es una de las que mejor se ajusta a la exigencia competitiva del basquetbolista?

**Cuadro#4.20**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 3 | 100 |
| NO | 0 |  |
| TOTAL | 3 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.17**

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e interpretación**

La totalidad de los encuestados afirman que la planificación y el entrenamiento técnico es una de las que mejor se ajusta a la exigencia competitiva del basquetbolista.

8.- ¿Los fundamentos técnicos facilitan mayor calidad en el accionar y aumenta la efectividad de un basquetbolista?

**Cuadro#4.21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 3 | 100 |
| NO | 0 |  |
| TOTAL | 3 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.18**

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

Del total de los encuestados manifiestan que si es claro que los fundamentos técnicos facilitan mayor calidad en el accionar del deportista y aumenta su profesionalismo.

9.- ¿Es importante tomar las características físicas del deportista para llevar una tabla de avance de su desarrollo corporal?

**Cuadro#4.22**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **F** | **%** |
| SI | 1 | 33.33% |
| NO | 2 | 66.66% |
| TOTAL | 3 | 100 |

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Grafico#4.19**

Fuente: Encuesta a los Profesores

Elaborado por: Wilson Paredes

**Análisis e Interpretación**

Del total de los encuestados, 1 que representa el 33.33% responde que si, 2 que representan el 66.66% indican que no, esto demuestra la necesidad tomar en cuenta las características físicas de los deportistas y tener un control en de su desenvolvimiento corporal.

**Verificación de hipótesis**

**Frecuencias Observadas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **SI** | **NO** | **AVECES** | **SUBTOTAL** |
| ¿Lleva una tabla de control del avance de su entrenamiento su entrenador? | **15** | **35** | **10** | **60** |
| ¿Antes de sus competencias su entrenador los llevaba a realizar chequeos médicos para verificar su estado de salud? | **04** | **46** | **10** | **60** |
| ¿Cree Ud. q esa forma diferente y variación de espacios de entrenamiento le permita desarrollar un mejor desempeño físico en sus competencias? | **40** | **10** | **10** | **60** |
| **SUBTOTAL** | **59** | **91** | **30** | **180** |

**Cuadro#4.23**

**Frecuencias Esperadas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **SI** | **NO** | **AVECES** | **SUBTOTAL** |
| ¿Lleva una tabla de control del avance de su entrenamiento su entrenador? | **19.66** | **30.33** | **10** | **60** |
| ¿Antes de sus competencias su entrenador los llevaba a realizar chequeos médicos para verificar su estado de salud? | **19.66** | **30.33** | **10** | **60** |
| ¿Cree Ud. q esa forma diferente y variación de espacios de entrenamiento le permita desarrollar un mejor desempeño físico en sus competencias? | **19.66** | **30.33** | **10** | **60** |
| **SUBTOTAL** | **59** | **91** | **30** | **180** |

**Cuadro#4.24**

**Nivel de significación**

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.



En donde:

Xc2= Chi-cuadrado

∑= Sumatoria

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada o teórica.

**Grado de Libertad**

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente formula:

GL= (filas-1) (columnas-1)

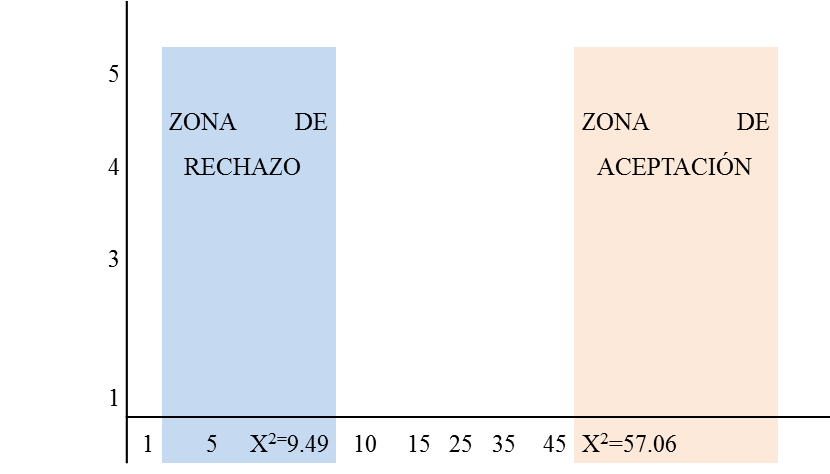
GL= (3-1)(3-1)

GL= 2\*2

GL= 4

**Calculo del Chi Cuadrado**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **O** | **E** | **O-E** | **(O-E)2** | **(O-E)2/E** |
| **15** | **19.66** | **-4.66** | **21.71** | **1.10** |
| **35** | **30.33** | **4.66** | **21.71** | **0.72** |
| **10** | **10** | **0** | **0** | **0** |
| **4** | **19.66** | **-15.66** | **245.24** | **12.47** |
| **46** | **30.33** | **15.66** | **245.24** | **8.10** |
| **10** | **10** | **0** | **0** | **0** |
| **40** | **19.66** | **-20.34** | **413.72** | **21.05** |
| **10** | **30.33** | **20.34** | **413.72** | **13.63** |
| **10** | **10** | **0** | **0** | **0** |
| **TOTAL** |  |  |  | **57.06** |



**CAPÍTULO V**

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

**5.1 CONCLUSIONES**

* Los procesos que emplean los profesores entrenadores en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto no se sustentan en orientaciones pedagógicas didácticas pertinentes.
* Es necesaria la elaboración de una guía didáctica relacionada con procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto para mejorar los niveles de ejecución.
* La guía didáctica desde el punto de vista metodológico y organizativo en la labor educativa- deportiva promueve de manera efectiva los niveles de aprendizaje cognitivo, procedimental y actitudinal.
* Es importante los Fundamentos Técnicos del Baloncesto considerando que la estructura metodológica es: organizada, sistematizada y amplia; el contenido científico es: muy actualizado, profundo y pertinente; el sistema de tareas y actividades es: pertinente, diseñado y factible de realizar; el sistema de evaluación es, adecuado; por lo que es muy recomendable su utilidad, y su aplicación permitirá mejorar los niveles de ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en gran medida.

**5.2 RECOMENDACIONES**

* Se recomienda a los docentes y entrenadores del Colegio Elias Toro Funes que desde los primeros años de práctica del baloncesto de los deportistas se oriente una adecuada enseñanza técnica de los fundamentos que el baloncesto englobada en base a la guía didáctica.
* Se recomienda a los deportistas dar énfasis a las correcciones que los profesores y entrenadores realicen para mejorar su nivel técnico del baloncesto con lo que ellos se mantendrán interesados y motivados por la práctica de este deporte.
* A las autoridades del colegio brindar las facilidades y motivaciones a los docentes y entrenadores para la capacitación que permita la superación y mejoramiento de la calidad educativa y deportiva de la Institución.
* Es fundamental que los docentes y entrenadores motiven a sus alumnos constantemente a la práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto en los momentos de su tiempo libre aplicando juegos y tareas didácticas.

**CAPÍTULO VI**

**LA PROPUESTA**

**6.1 Datos informativos**

**Tema:** **GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO PARA DOCENTES Y ENTRENADORES DEL COLEGIO ELÍAS TORO FUNES**

Institución ejecutora: Colegio “Elías Toro Funes”

Cantón: Ambato – Parroquia Quisapincha

Provincia: Tungurahua

**6.2 Antecedentes**

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

Pero evidentemente tampoco podríamos hacer baloncesto sin una base técnica adecuada que nos permita, dentro de unas reglas, alcanzar los fines de este deporte. De ese modo obtendríamos una definición, en líneas generales, de los Fundamentos: "**Es el conjunto de gestos técnicos que nos permite realizar las acciones propias del juego sin transgredir las reglas delmismo**"

El entrenador deberá enseñar a ejecutar correctamente los distintos fundamentos individuales hasta su completa y correcta mecanización, para, a continuación, enseñar a hacerlo con rapidez, aspecto fundamental éste; posteriormente habrá de enseñar a elegir que fundamento o gesto es el más adecuado en cada caso; después habrá que enseñar a elegir rápidamente la opción buena para poder acabar realizándola con rapidez.

Aunque ahí no se acaba todo, pues luego habrá que ir aplicando todo lo anterior, y los nuevos gestos derivados de la participación de más jugadores, a situaciones de dos contra dos, tres contra tres, etc. Y ahí, el entrenador deberá procurar buscar las mejores situaciones posibles para su equipo con un adecuado uso de la Técnica Individual, y eso no es más que la TÁCTICA. ¡Y ahí no acaba todo!, luego hay que escoger de nuestro arsenal táctico las opciones mejores para cada partido y cada momento de partido, eso es la ESTRATEGIA.

Aunque todo esto es de aparente complejidad, lo cierto es que el baloncesto es un deporte mucho más sencillo y simple de lo que muchas veces queremos entender. Con unos mínimos conocimientos y mucho sentido común pueden hacerse grandes cosas. Habría que buscarle al SENTIDO COMÚN un sitio preferente en nuestro quehacer diario.

Se puede afirmar sin riesgos, que un equipo que no sea MUY INFERIOR a otro en el resto de aspectos del juego, siempre podrá ganarle si es superior en Fundamentos. Aunque esto no lo es todo, claro. Así, si dos equipos están más o menos igualados, el que ejecute los Fundamentos con mayor velocidad siempre será el vencedor.

Por último una pequeña pero importante precisión. La manera de ejecutar los fundamentos tal como aquí se describe es la manera teóricamente perfecta de realizarlos, aunque siempre deberá estar presente una flexibilidad que permita a cada jugador el personalizar su propia ejecución de los gestos técnicos sin mermar en absoluto ni su efectividad ni su creatividad. La historia está llena de ejemplos claros de jugadores con gestos técnicos poco ortodoxos pero de gran efectividad.

**6.3 Justificación**

La flexibilidad se considera parte fundamental en el deporte físico, el cuerpo humano, la persona, para su correcto funcionamiento físico y mental tiene que tener una forma física y una musculación adecuadas. Cuando esto falla, aparecen los dolores musculares y de articulaciones, el ser humano ha sido diseñado para funcionar activamente, la inactividad conlleva un mal funcionamiento de todo el organismo, la actividad física controlada y planificada [(el deporte)](http://www.todonatacion.com/deporte.php), nos reporta muchos y grandes beneficios pero para obtenerlos tenemos que ser constantes en su práctica.

El ejercicio físico planificado con el objetivo de la mejora de la forma física, la musculación y la flexibilidad, proporciona grandes beneficios en todos los aspectos de la vida. Desde los más básicos de la salud y el bien estar, hasta los menos concretos como la actitud positiva y la alegría.

La Guía Didáctica pretende orientar el Aprendizaje correcto de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto para reducir las falencias encontradas en la investigación diagnóstico realizado sobre la ejecución técnica de los mismos en el Colegio Elías Toro Funes.

Proponer unidades didácticas en base a categorías abordadas en la investigación siendo de ellas una herramienta útil y aplicable, sistematizada y organizada en forma didáctica los contenidos, sistema de tareas que se ejecutan y de evaluación, para que los docentes y entrenadores del Colegio Elías Toro Funes y así adquieran nuevas herramientas metodológicas y faciliten procesos de enseñanza aprendizaje del baloncesto en la Institución en función de lograr objetivos de aprendizaje enseñanza de este deporte.

El diagnóstico del presente trabajo académico relacionado con la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto, revela los siguientes resultados:

El nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón (boteo, pase de pecho, lanzamiento, giros, rebote ofensivo,) en la mayoría de los deportistas del Colegio Elías Toro Funes se encuentra entre deficiente y regular.

El nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos sin balón (posición fundamental, desplazamientos, fintas) en la mayoría de los deportistas del se encuentra entre deficiente y regular.

El grado de ejecución de los fundamentos defensivos en la mayoría de los deportistas se ubica en un rango deficiente y regular.

Dentro de los procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos nunca se analiza la ejecución técnica sino se enfocan a la efectividad del fundamento y no haber si en eficaz y efectivo de manera técnica, los docentes en su mayoría, permiten la mala ejecución del fundamento con tal que se concrete el objetivo perseguido menos el técnico.

En su totalidad todos los docentes y entrenadores de la institución nunca realizaron una evaluación técnica de sus deportistas en cuanto al baloncesto se refiere.

**6.4 Objetivos**

**6.4.1 Objetivo general**

Mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto que manejan los docentes y entrenadores del Colegio Elías Toro Funes desde una perspectiva educativa al aplicar la guía didáctica.

**6.4.2. Específicos.**

* Proporcionar a los docentes y entrenadores la fundamentación teórica y metodológica para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto mediante la guía didáctica.
* Caracterizar los componentes de la Guía Didáctica como herramientas metodológica de procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.
* Orientar a los docentes y entrenadores las tareas que pueden cumplir la enseñanza de los fundamentos de acuerdo a la guía.

**6.5 Factibilidad**

La aplicación de la propuesta con intencionalidad de mejorar los fundamentos técnicos de los deportistas, considera situaciones favorables para su ejecución.

En los procesos de evaluación de un deporte los entrenadores y alumnos omiten la manera correcta de realizar una evaluación por ende esto también dificulta la enseñanza de un fundamento.

Las nuevas normas de evaluación en los deportistas motiva a desempeñarse mejor en el juego así alcanzarán el perfil requerido en función del desempeño en la cancha, en este caso la restructuración de deportistas se hace necesaria y urgente.

De los resultados obtenidos será factible deducir que, existen falencias en el manejo de procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto cuanto ofensivos y defensivos de este deporte por lo cual está guía será útil y factible aplicarla.

**6.6 Fundamentación**

La guía didáctica de acuerdo al Diccionario Enciclopédico de Educación (2003) es “un documento pedagógico en el que se recogen principios, técnicas de actuación y normas que el maestro puede aplicar en clase, estas técnicas ayudan al maestro a planificar mejor su trabajo y le proporcionan información actualizada de distintas materias, así como de las técnicas didácticas más idóneas para obtener un mejor rendimiento académico de sus alumnos” (p. 226).

Para García Aretio (2002) La Guía Didáctica es: “El documento que orienta el estudio, acercándose a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico con el fin de que puede trabajarlos de manera autónoma”. (p. 241).

Es la propuesta metodológica que ayuda al alumno a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos específicos o particulares, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados por tema, apartado, capítulo o unidad.

La guía didáctica acompaña un libro de texto o bien una compilación de lecturas, que en el mejor de los casos es una compilación, los cuales constituyen la bibliografía básica de un curso o una asignatura.

Los fundamentos técnicos propuestos en la guía se clasifican así:

Ofensivos con balón: boteo, pases, lanzamiento, giros, rebote ofensivo.

Ofensivos sin balón: Posición fundamental, desplazamientos, fintas.

Defensivos: Posición fundamental defensiva, rebote defensivo.

**Nomenclatura**

|  |  |
| --- | --- |
| nomeclatura-jugadoras  Diagrama 1 | * Jugadoras sin balón        * Jugadoras con balón |
| nomenclatura-desplazamientos  Diagrama 2 | * Desplazamientos de jugadoras sin balón |
| nomenclatura-pases  Diagrama 3 | * Pases (Desplazamientos del balón) |
| nomenclatura-dribling  Diagrama 4 | * Bote (Desplazamientos de jugadoras con balón) |
| nomenclatura-bloqueos  Diagrama 5 | * Bloqueos |
| nomenclatura-tiro  Diagrama 6 | * Tiros |

**MODELO OPERATIVO**

La Guía Didáctica esta estructura en tres unidades y cada unidad, a su vez, se subdivide en varios subtemas. Los títulos de las unidades son:

UNIDAD 1: FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN

UNIDAD 2: FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS SIN BALÓN

UNIDAD 3: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS.

El desarrollo de cada unidad se realiza mediante las siguientes etapas:

* Experiencias y conocimientos previos.
* Esquema de la unidad.
* Objetivos de la unidad.
* Desarrollo de la unidad: Temas y subtemas, figuras y cuadros.
* Autoevaluación docente de la unidad.

**UNIDAD I**

**FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS**

**CON BALÓN**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **EXPERIENCIAS Y CONOCIMIENTOS PREVIOS.**

Distinguido colega, en función de la presente Unidad, sírvase responder brevemente las siguientes preguntas:

De los siguientes fundamentos del baloncesto cuales son ofensivos

* Boteo
* Rebote defensivo
* Pases
* Posición defensiva
* Lanzamiento

Según su conocimiento qué es el pase, el boteo y el lanzamiento.

Pase\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Boteo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Lanzamiento\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**UNIDAD I**

**FUNDAMENTOS OFENSIVOS CON BALÓN**

**LANZAMIENTOS**

**GIROS**

**REBOTE OFENSIVO**

**PASES**

**BOTEO**

**OBJETIVOS DE LA UNIDAD**

* Interpretar la fundamentación teórica necesaria en cuanto a los fundamentos técnicos ofensivos con balón del baloncesto
* Proponer ejercicios básicos para la práctica de los fundamentos tratados en la unidad
* Aplicar metodologías correctas de enseñanza aprendizaje respecto a los fundamentos ofensivos con balón.
* Identificar las condiciones reales teóricas que posee el entrenador mediante las evaluaciones que se presentan en las unidades.

**DESARROLLO DE LA UNIDAD.**

**PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA**

**UNIDAD*:*** Fundamentos técnicos ofensivos con balón

**OBJETIVO:** Interpretar y ejecutar con niveles óptimos los fundamentos técnicos ofensivos con balón mediante el trabajo dirigido.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DESTREZAS** | **CONTENIDO** | **ESTRATEGIAS** | **RECURSOS DIDÁCTICOS** | **EVALUACIÓN** |
| COGNITIVA:  Interpretar de forma general la técnica de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón.  PROCEDIMENTAL  Ejecutar coordinadamente los fundamentos  ACTITUDINAL:  Lograr mantener motivados a los deportistas con la enseñanza y práctica de los de los fundamentos. | FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALÓN.   * Boteo * Pases * Lanzamiento * Giros * Rebote ofensivo | MÉTODOS EDUCATIVOS   * Deductivo * Inductivo * Global * Visual * Verbal * Analítico * Mando directo * Mando Indirecto   MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO   * Continuo * Por repeticiones * Intervalos * Juegos * Competencias   (Corrección de errores) | MATERIALES   * Escenario deportivo * Balones * Conos * Ulas * Chalecos * Videos, etc. | Ejecución de los fundamentos con balón  de manera técnica  Juego del baloncesto  Competencia |

**Cuadro#6.25**

**Boteo**

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

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

Existen además unas severas normas sobre el bote lo que hace imprescindible el perfecto dominio del mismo para no incurrir en violaciones.

**Aspectos técnicos**

Hay varios puntos iníciales muy importantes:

* Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
* Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
* Es preciso no abusar de él, no votar por "vicio", por muy bien que se domine. Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para que sirva el bote:
* Para penetrar a canasta.
* Para salir de una situación de presión.
* Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase.
* Para mejorar ángulos de pase.

**Posición y técnica**

Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies.

Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota.

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

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

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

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

El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.

El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.

**Defectos más frecuentes**

Evidentemente, todos los derivados del empleo de una técnica incorrecta: Mirar el balón mientras se bota, golpearlo con la palma de la mano, preocuparnos sólo del bote descuidando lo demás, botar demasiado flojo, botar muy alto, con los dedos cerrados, no dominar ambas manos, "ser botado" por el balón más que al revés, etc., etc.

**Tipos de bote**

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

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

El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

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

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

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

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

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

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

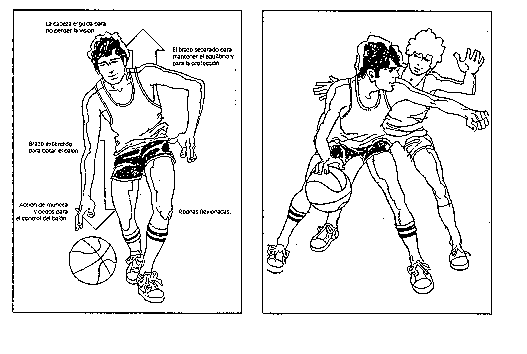
Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés.

El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante.

El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.

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

|  |
| --- |
| Es un bote fuerte y enérgico que se da entre las piernas. |
| *Bote de progresión y de protección* |



|  |
| --- |
| http://www.ctv.es/USERS/tarso/Fig42.gif |

**Cambios de mano, dirección y ritmo**

El atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano. Es muy importante saber cuando los podemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlos a lo loco, pues este siempre será uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para mediante un cambio de ritmo realizar el cambio de mano y de dirección.

Hay varios tipos que veremos a continuación, y aunque cada uno tiene sus características propias hay una serie de elementos comunes a todos éllos. Así, todo cambio de mano y dirección debe ir ineludiblemente asociado a un cambio de ritmo para que la acción sea verdaderamente efectiva. Por supuesto, y como siempre, todos los movimientos deberán realizarse con ambas manos y con la mayor rapidez.

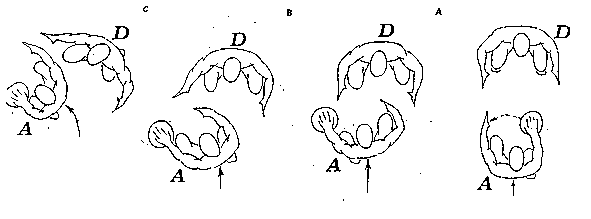
**Cambio de mano por delante.** Es el más utilizado y sencillo. Su mecánica general es muy similar a la del descrito cambio de dirección sin balón.

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

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

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

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



*Cambio de dirección por delante*

**Cambio de mano en reverso.** Consiste en girar sobre uno mismo para superar al defensor.

Nos dirigimos hacia el lado contrario de la dirección a tomar.

Lo primero que se hace es fijar el pie de pivote, que será el contrario a la mano que se bota y que se colocará por delante del defensor y entre sus piernas, para efectuar un pivote de reverso sobre el pie de pivote, llevando en el pivote el balón cogido un poco entre la mano y la muñeca.

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

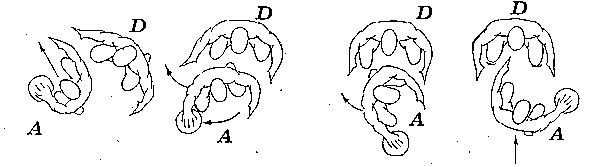
La mecánica del giro es la misma que la descrita en el reverso sin balón.

Es un movimiento peligroso por cuanto perdemos de vista por un momento lo que sucede a nuestro alrededor y es un momento que suelen aprovechar los contrarios para hacer 2x1 o cambios defensivos agresivos.

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

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

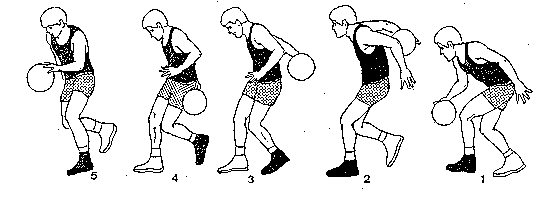
**Por detrás.** Mismo sistema que por delante, cambiando la pierna, siendo ahora la más adelantada la de la mano de bote. Dar un golpe de muñeca de atrás hacia adelante esperando la mano contraria el balón por delante.



*Reverso*

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

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

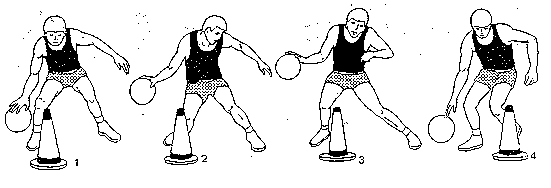


**Cambio de ritmo con balón.** Son muy útiles en los uno contra uno, sobre todo en situaciones de contrataque.

Consiste en un cambio brusco de menos a más. Para ello se realiza una parada en dos tiempos sin dejar de botar, con el balón protegido por la pierna más adelantada, sobre la cual se lleva el peso del cuerpo. Cuando el defensor se desequilibra o espera nuestro cambio de dirección, salir rápidamente efectuando un cambio de ritmo en el mismo sentido que traíamos.

**Finta de cambio de dirección.** Son también muy útiles y seguros porque no se expone tanto el balón como en cualquier cambio de mano.

El jugador botando efectúa una finta de cambio de dirección, adelantando en dirección opuesta a la que sigue, la pierna contraria al balón, cargando sobre ésta el peso del cuerpo e inclinando el peso del tronco en la misma dirección. Simultáneamente alejamos el balón del cuerpo, para dar un paso corto con la pierna próxima al balón y otro largo con la pierna de finta, cruzándola por delante del defensor y siguiendo en la dirección que llevaba en un principio. Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco y salimos con un fuerte cambio de ritmo.



*Finta de cambio de dirección*

**Cambios combinados**. Son el resultado de combinar de manera seguida y sin solución de continuidad dos cambios de dirección de los descritos anteriormente.

Como ejemplo, y además de los más útiles, citaremos: entre piernas por delante - por la espalda y por delante - por la espalda.

Se realiza el primer cambio tal como se ha descrito anteriormente y en el momento de haber cambiado de mano, se realiza el segundo, si es posible sin botar entre ambos, o como mucho con un bote muy rápido entre medias

|  |
| --- |
| **El Pase** |
| El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.  La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.  En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra"  **Manejo de balón**  Todo jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio de la que es su "herramienta de trabajo" con la que deberá desarrollar su juego: el balón. Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo. Es fundamental pues, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: pase, tiro, etc.  Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja.  Podemos decir que el manejo del balón, como tal, no es un fundamento concreto propiamente dicho, sino una gama de ejercicios que permiten al jugador dominar absolutamente el balón y que le permite el correcto desarrollo de su aprendizaje.  **Virtudes del pasador**  Concentración. Otra vez sale el tema. Puede que sin ella no sea posible la práctica del baloncesto, por lo menos una buena práctica. Para hacer un buen pase (y para todo lo demás) es preciso tener una buena concentración en lo que se está haciendo, hay que estar en el partido y conocer las ventajas y dificultades propias y de los rivales. Podemos observar a menudo pases que se dan de manera "automática", sin tener en cuenta que existen unas defensas impuestas a todo con tal de fastidiarnos, lo que conduce inevitablemente a pérdidas de balón. Consigamos una buena concentración en los entrenamientos y tendremos mucho ganado.  **Cuando y como.** Es preciso saber cuándo y cómo se debe pasar, el momento exacto de ejecución, y, además, el modo de hacerlo, y, por si fuera poco, decidirlo y ejecutarlo rápidamente so pena de que la opción decidida ya no sea la adecuada.  **Elección del pase correcto.** En ese brevísimo espacio de tiempo hay que ser capaz de elegir el tipo de pase con el que obtener los mejores resultados.  **Técnica correcta**. Hay que dominar la técnica correcta de cada tipo de pase.  Todos estos puntos nos proporcionarán SEGURIDAD y CONFIANZA imprescindibles para ejecutar un buen pase.  **Características comunes de los pases**  Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones)  El último toque debe ser con los dedos.  A veces se usarán fintas y/o pivotes.  Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor. Ha de ser preciso y evitar mirar el pase.  Pasar preferentemente con los pies en el suelo. De este modo podremos "arrepentirnos" y no dar el pase sin cometer violación.  **Buscar buenos ángulos de pase.**  Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.  **Clases de pase**  Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.  **Con dos manos:** De pecho, Picado, De entrega, Sobre la cabeza. **Con una mano:** De pecho, Picado, Después de bote, De béisbol, Por la espalda **Otros:** Pases al pívot, Primer pase de contrataque  **Angulo de pase**  Es, tal vez, el detalle que más se debe cuidar en el pase. Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor decimos que hay un buen ángulo de pase (Gráfico 20). En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscaremos dependiendo de la trayectoria del receptor (Gráfico 21), y en otras será el receptor el que tenga que buscar ese ángulo (Gráfico 22). Hemos de cuidar que el defensor tenga las menos opciones posibles de interceptar el pase.  **Pases entre jugadores estáticos y en movimiento**  **Receptor parado.** En este caso el pase irá donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón hemos de usar un tipo de pase u otro. Si las palmas de la mano están abiertas dando el frente al balón, usaremos un pase de pecho o sobre la cabeza; si las palmas miran hacia el suelo usaremos cualquier pase picado. El pase ha de ser al preciso punto donde el receptor nos pida el balón.  **Receptor en movimiento.** El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor, calculando su velocidad para que no deba variar su trayectoria para recibir, tanto porque le llegue muy atrasado o excesivamente adelantado. También habrá que calcular la distancia máxima para una posible recepción ya sea por presencia de defensores o por limitación de alguna línea externa del campo. El pase deberá ir dirigido a la altura de la cabeza, y en cualquier caso al "blanco" que debe ofrecer el receptor, que en general será la mano más alejada del defensor. Aunque se ofrezca una sola mano como "blanco", insistimos en que hay que controlar el balón siempre con las dos manos para poder tener el oportuno control que nos permita continuar el bote, realizar una parada o cualquier otra cosa. En el caso de continuar el bote la ejecución correcta sería: controlar el balón con las dos manos impulsándolo hacia delante sin frenar nuestra marcha para proseguir el bote.  **Técnica de los pases**  **Pase de pecho con dos manos**  Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.  Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados.  Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.  Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.  En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez.  Se suele usar en distancias cortas y medias, por lo que no es necesaria la rotación habitual del balón aún en las manos para "coger fuerza" y que nos hace perder rapidez en el pase.  Es el más empleado habitualmente. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, especialmente entre hombres exteriores. Esto es lógico por cuanto es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y rápido, lo que le hace adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión. Es, por tanto, bastante polivalente.  http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/imagenes/pecho.gif  **Pase picado con dos manos**  La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.  El pase debe ir dirigido a la cintura del receptor y se debe evitar mirar el suelo.  El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos, pues si bota demasiado cerca del receptor llegará excesivamente fuerte y probablemente demasiado bajo, y si lo hace muy cerca del pasador el balón perderá fuerza y no llegará con la intensidad necesaria.  E n cualquier caso se deberá impulsar con algo más de fuerza que en el caso anterior, toda vez que al botar en el suelo, lógicamente el balón pierde fuerza.  Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pívot, o a atacantes sobre marcados y a veces en las finalizaciones de contrataque.  Es un buen complemento para el pase de pecho. Es más efectivo que éste cuando la presión defensiva es más intensa, por eso se suele usar para mover el balón por el exterior ante una zona agresiva, para salir de un 2x1 o para meter balones interiores. Es algo más lento que el anterior, pero cuando la defensa aprieta es bastante seguro.  http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/imagenes/picado.gif  **Pase de pecho con una mano**  El balón sujeto con dos manos a la altura del pecho. Separamos ligeramente el balón del cuerpo para proceder después a la extensión del brazo de pase; antes de su máxima extensión damos un fuerte golpe con la muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta y la palma mirando hacia el suelo. Se usa en distancias cortas y medias.  **Pase picado con una mano**  Idéntica mecánica al anterior, pero el brazo se proyecta hacia el suelo para que el balón bote antes de llegar al receptor. La mano de pase será, por lo general, la más próxima al receptor del balón.  **Pase de entrega o mano a mano**  Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador.  El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa.  Hay que proteger el balón con el cuerpo, manteniéndolo alejado de nuestro defensor y del receptor; así, deberemos realizar un pivote para bloquear al defensor del receptor.  Es fundamental la comunicación entre pasador y receptor, tiene que estar claro que se va a dar este tipo de pase, ya que sucede a menudo que cuando el receptor se acerca a recibir un pase de entrega el pasador le da otro tipo de pase propinándole en el mejor de los casos un balonazo a su propio compañero.  Se usa a menudo cuando el hombre balón ha terminado de botar y la presión defensiva no permite otro tipo de pase. También es un buen recurso para pasar al hombre que corta sobre el balón.  **Pase por encima de la cabeza**  Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores.  En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor.  Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar. Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pívots, saques de banda, etc.  http://www.tareaescolar.net/tareaescolar/efisica/imagenes/cabeza.gif  **Pase por detrás de la espalda**  Es el que requiere más habilidad, y por tanto es buena su práctica para conseguir un mayor y mejor dominio del balón.  Por lo general se da después de bote, sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia detrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas.  Se usa sobre todo para finalizar contrataques en superioridad. También puede ser útil en situaciones 2x1. En contra de la opinión de muchos no es ningún tipo de "virguería", es un pase más y tiene sus utilidades.  **Pase después del bote**  Similar en su inicio al anterior, pero el pase lo damos al lado de la mano de pase. Dominamos el balón por su parte baja-posterior con los dedos mirando hacia fuera en cuanto ha concluido el bote. En ese momento extendemos el brazo y proyectamos el balón de manera que la mano quede abierta y su palma mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario se protege la salida del balón. Se usa en distancias cortas.  Es muy rápido, y por tanto ideal en situaciones que requieran un pase por sorpresa. Resulta útil, por ejemplo, en situaciones de contrataque, para pasar a la salida de un bloqueo, o para pasar dentro aprovechando una buena posición momentánea del receptor.  **Pase de beisbol**  Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contrataque.  Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón.  **Pases al pívot**  La única forma posible de hacer llegar el balón dentro de la zona a manos de un pívot es mediante un pase. Por entrañar esta acción peligro evidente para la defensa, ésta se apresta para evitar estos pases interiores. Para que los pases al pívot lleguen en buenas condiciones debemos tener en cuenta diversos detalles.  Cuidaremos de que exista una buena línea de pase entre el pasador y el pívot. Hecho que buscarán ambos, el primero usando el bote y los pivotes y el segundo actuando en función de su defensor.  El pívot ganará la posición al defensor y pedirá el balón de la forma que crea más conveniente para una buena recepción. Pedirá el balón con una o ambas manos.  El pasador verá al pívot y en función de su posición buscará el pase más conveniente. Si los dedos de las manos señalan al suelo en una posición baja, usaremos un pase picado con una o dos manos, después de bote, pivote o directamente. Si las manos señalan el balón a la altura del pecho usaremos un pase de pecho con una o dos manos. Si éstas están por encima de la cabeza, usaremos el pase sobre la cabeza. Y si el pívot muestra el brazo extendido hacia arriba, el pase será bombeado por encima de la defensa.  Lo más importante es colocar el balón lejos del defensor y no la fuerza con que demos el pase. Será el pívot el que guarde esa posición. Por ello, en muchas ocasiones, cuando el defensor esté detrás del pívot, el pase será ligeramente adelantado y no excesivamente fuerte, para evitar que el defensor pueda interceptarlo.  Dependiendo de la posición del pívot, este pedirá el balón de diferentes formas y así pasará el jugador exterior.  **En el poste alto.** El pase irá al pecho o encima de la cabeza.  Si el defensor está por delante, bombeado hacia el aro.  **En el poste medio.** Si la defensa está por detrás, al pecho o por encima de la cabeza. Si el defensor está por delante bombeado al aro. Si defiende tres cuartos, o picado al lado contrario o bombeado, sobre todo si defiende por el lado de la línea de tiros libres.  **En el poste bajo.** Igual poste medio.  **Corte hacia el balón.** Preferiblemente a la altura de la cabeza, o al pecho.  **Corte hacia el aro.** Entre cuello y cintura y no muy adelantado.  Todas estas normas son muy generales, pero lo que realmente cuenta son las precisiones hechas al principio del apartado.  **Primer pase de contrataque**  Es el pase que se da después de un rebote defensivo para iniciar un contrataque.  Son características fundamentales de este pase la rapidez y la seguridad.  Después del rebote los pies mirarán a la banda más próxima, tras pivote o mejor aún, cayendo de esa forma directamente, y buscaremos un pase por encima de la cabeza. Si no lo pudiéramos dar por tener un defensor, bote y pase tras el bote. Si es el receptor el que está defendido, cambia su dirección al centro. El reboteador después de un pivote en reverso pasa de pecho con una o dos manos.  Es fundamental que el receptor intente recibir lo más cerca posible del campo de ataque  **El lanzamiento**  **Importancia.**  **"**[**selección**](http://www.monografias.com/trabajos5/selpe/selpe.shtml) **de tiro"**  El lanzamiento es el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el [objetivo](http://www.monografias.com/trabajos16/objetivos-educacion/objetivos-educacion.shtml) final del [baloncesto](http://www.monografias.com/trabajos34/ensenar-baloncesto/ensenar-baloncesto.shtml) es meter el balón en la cesta, y para ello hay necesariamente que lanzar.  Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un lanzamiento. Merece, por tanto la pena, esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.  En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta lanzar, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. Aunque esto entraña un [riesgo](http://www.monografias.com/trabajos13/ripa/ripa.shtml): un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno, si bien, como se comentaba al principio, no se debe olvidar cierta flexibilidad en la [ejecución](http://ads.us.e-planning.net/ei/3/29e9/cfa010f10016a577?rnd=0.23217805309009704&pb=9dc9d7c5da69689c&fi=f9b934f36f0be728&kw=ejecución) de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del lanzamiento.  Como cualquier otro fundamento, para que el lanzamiento resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es SELECCIÓN DEL LANZAMIENTO. Por selección de lanzamiento entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un lanzamiento. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del lanzamiento propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que se debe conocer perfectamente, porque incidirá directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia [mecánica](http://www.monografias.com/trabajos12/moviunid/moviunid.shtml) del lanzamiento. Influyen multitud de factores: posición del defensa, de los compañeros, [posibilidades](http://ads.us.e-planning.net/ei/3/29e9/cfa010f10016a577?rnd=0.8041049453023525&pb=9dc9d7c5da69689c&fi=f9b934f36f0be728&kw=posibilidades) de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.  Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el lanzamiento desde lejos, toda vez que los [sistemas](http://www.monografias.com/trabajos11/teosis/teosis.shtml) defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de lanzamiento en posiciones cercanas al aro.  **Factores comunes a todos los lanzamientos**   * **Mecánica y ejecución.** Conocer la [mecánica](http://www.monografias.com/trabajos35/newton-fuerza-aceleracion/newton-fuerza-aceleracion.shtml) y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en [función](http://www.monografias.com/trabajos7/mafu/mafu.shtml) de las características del lanzador. * Dominar todos los tipos de lanzamiento. * **Posición y** [**equilibrio**](http://www.monografias.com/trabajos/tomadecisiones/tomadecisiones.shtml)**.** Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel. * **Concentración.** Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el lanzamiento es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente. * Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el lanzamiento. * **El autocontrol y la** [**personalidad**](http://www.monografias.com/trabajos14/personalidad/personalidad.shtml) también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el [ambiente](http://www.monografias.com/trabajos15/medio-ambiente-venezuela/medio-ambiente-venezuela.shtml) o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el lanzador. * **Confianza.** Otro factor primordial. Para que los lanzamientos entren es indispensable tener confianza en ello, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente. * **Selección de tiro.** Su importancia ya ha quedado suficientemente clara. * **Rapidez de ejecución.** Factor decisivo por cuanto si la ejecución técnica es [excelente](http://ads.us.e-planning.net/ei/3/29e9/cfa010f10016a577?rnd=0.4147480389647987&pb=9dc9d7c5da69689c&fi=f9b934f36f0be728&kw=excelente) pero se necesita de un [tiempo](http://www.monografias.com/trabajos901/evolucion-historica-concepciones-tiempo/evolucion-historica-concepciones-tiempo.shtml) excesivo para realizarla, es evidente que no se debería siquiera intentarlo. * **Recepción.** En cualquier lanzamiento que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Habrá que insistir mucho en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el [poder](http://www.monografias.com/trabajos35/el-poder/el-poder.shtml) realizar un lanzamiento rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.   **Lanzamiento en suspensión.**  Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, su aparición supuso una auténtica [revolución](http://www.monografias.com/trabajos10/era/era.shtml).  Es una variedad de lanzamiento que consiste en lanzar la pelota al cesto inmediatamente después de realizar un poderoso salto vertical, hay que destacar que el balón debe soltarse a la mayor altura posible, respetando con esto su función principal, atacar al aro desde lejos y por encima de los defensas. El jugador que acostumbre realizar este tipo de lanzamiento, como se menciono anteriormente, debe concentrarse en dominar elementos técnicos tales como las fintas, engaños y todo [movimiento](http://www.monografias.com/trabajos15/kinesiologia-biomecanica/kinesiologia-biomecanica.shtml) que pueda incrementar la efectividad del lanzamiento y la posibilidad de que se realice sin interferencia de la defensa.  **Ejecución Técnica:**   * **Pies.** Colocados de forma có[moda](http://www.monografias.com/trabajos37/la-moda/la-moda.shtml) y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que lanza ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cm.) y con las puntas apuntando al aro. * **Piernas.** Flexionadas, en principio aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de saltar. Las caderas algo bajas. * **Salto.** Debe ser vertical, utilizando y aprovechando la extensión de los tobillos y las rodillas. El balón debe elevarse en el mismo momento en que se realiza el salto, procurando con esto que el balón este ubicado correctamente y listo para el lanzamiento al alcanzar la altura máxima. * **Tronco.** Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de inicio del lanzamiento * **Brazos y manos.** El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al [suelo](http://www.monografias.com/trabajos6/elsu/elsu.shtml). El codo en línea con la punta del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.   **Recomendaciones:**  Sólo los dedos deben tocar el balón, y deben estar bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. De esta manera el [control](http://www.monografias.com/trabajos14/control/control.shtml) sobre el balón será el [mejor](http://ads.us.e-planning.net/ei/3/29e9/cfa010f10016a577?rnd=0.46450593157388403&pb=9dc9d7c5da69689c&fi=f9b934f36f0be728&kw=mejor) posible.  El brazo contrario debe estar también flexionado y apoyando la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.  El cuello debe estar recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón.  Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.  Partiendo de la posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. 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 extensión total.  El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él.  El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el [aire](http://www.monografias.com/trabajos/aire/aire.shtml) con un movimiento de rotación sobre sí mismo de delante hacia atrás.  El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto.  Se puede decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su [fuerza](http://www.monografias.com/trabajos12/eleynewt/eleynewt.shtml) hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.  Detalles importantes son: el que toda la [acción](http://www.monografias.com/trabajos35/categoria-accion/categoria-accion.shtml) sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar el equilibrio y estabilidad.  Se debe realizar un salto para elevarse por encima la defensa y acercarse más a altura del aro. Jamás se debe perder de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco.  Lo primero será tener una correcta mecanización del lanzamiento, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este lanzamiento hasta que sea un gesto absolutamente automático.  El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos.  Se debe realizar este tipo de lanzamiento cuando el jugador está cansado, en deuda de [oxígeno](http://www.monografias.com/trabajos14/falta-oxigeno/falta-oxigeno.shtml).  El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que el hecho de lanzar tendrá que tener un [sistema](http://www.monografias.com/trabajos11/teosis/teosis.shtml) de premios - castigo.  El lanzamiento en suspensión tiene tres fases muy bien diferenciadas:  http://www.monografias.com/trabajos4/balonc/Image89.gif   * **Saltar.** El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensa, de la rapidez de ejecución del lanzamiento y de los propios hábitos. * **Flotar**. En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer. * **Lanzar.** La mecánica es la ya descrita con anterioridad.   Tanto en este lanzamiento como en el lanzamiento estático se hace necesario subir el balón desde abajo, bien porque se esté driblando, porque se ha recibido un pase bajo o porque se ha recogido el balón del suelo. En todos los casos se debe subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en el sitio apropiado y lanzar.  http://www.monografias.com/trabajos4/balonc/Image90.gif  *Secuencia de tiro en suspensión tras drible*  **Errores más frecuentes.**  Juntar los pies hará tener poco equilibrio y separarlos excesivamente supondrá lo mismo, además de favorecer poco el impulso que hay que dar con las piernas. Hay que cuidar mucho los apoyos.  http://www.monografias.com/trabajos4/balonc/Image91.gif  *Errores más frecuentes*  Otro error frecuente, sobre todo en las mujeres es juntar las rodillas, aún teniendo bien colocados los pies.  Hay que tener cuidado en no desequilibrarse. El tronco no puede estar ni muy hacia delante, ni completamente recto ni echado hacia atrás.  Otro error frecuente es el de no colocar el codo en línea con el eje de la rodilla. Lo más frecuente es sacar el codo hacia fuera. Normalmente esto es producido por colocar el balón encima de la cara, lo cual además de impedir la correcta visión, imposibilita la ejecución del golpe de muñeca final.  Lógicamente, la muñeca intenta compensar las malas posiciones de balón teniendo que dar efectos extraños.  http://www.monografias.com/trabajos4/balonc/Image92.gif  *Errores más comunes*  Otro problema grande es el de no colocar el balón bien en su inicio. Si lo colocamos demasiado delante, el tiro va a ser muy raso. Tampoco es bueno ponerlo atrás puesto que se tiene que hacer mucha fuerza con el antebrazo para impulsar.  Otro problema será no tomar bien el balón.  *Errores más comunes*http://www.monografias.com/trabajos4/balonc/Image93.gif  Aparte de estas fallas es importante comprender que en muchos casos una mala posición de los pies, o una mala parada hará que se impulse hacia delante en vez de hacia arriba. Siempre que se empuje hacia delante la trayectoria del balón será baja y si se intenta compensarla con fuerza pasará de largo. Se le está quitando curvatura a la trayectoria del balón.  **Giros**  Son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulantea cual gira en tomo a la anterior en diferentes direcciones.    Llamamos pie de pivote al que se mantiene en contacto fijo con el suelo; sólo se puede despegar después de pasar el balón, driblar o lanzar. Se puede pivotear con cualquier pie, si se cae al suelo con ambos pies simultáneamente (después de tomar o recibir el balón); pero si cae a "[doble ritmo](http://www.planetabasketball.com/baloncesto-doble.htm)", es decir, primero un pie y luego el otro, se tomará como pie de pivote el que hizo contacta primero con la cancha o el que primero se asentó luego de una jugada  **Rebote Ofensivo**  **La técnica del rebote ofensivo**  En el rebote ofensivo priman tres aspectos fundamentales: intuición, habilidad y fuerza.  La intuición podemos definirla como la capacidad por parte del jugador de conocer de antemano hacia donde irá el balón después de ser rechazado por el soporte (aro o tablero). Es una habilidad que se adquiere con el paso del tiempo y a base de mucho trabajo.  La habilidad consiste en la capacidad del jugador para situarse en el punto más cercano a donde intuimos que va a caer el balón con el fin de capturar el rebote. Requiere rapidez de pies y control del cuerpo y brazos. Puede mejorarse con ejercicios básicos de preparación física y con trabajo específico de fintas para que el jugador sea capaz de zafarse de su defensor.  La fuerza se basa fundamentalmente en el tren inferior (piernas), y se puede mejorar con un trabajo físico específico.  Es importante hacer ver a los jugadores que quien más posibilidades tiene de saber hacia dónde irá rechazado el balón es el propio tirador, y que por tanto es fundamental que el que lanza vaya a por su propio rebote. Así mismo, es de suma importancia conseguir que los jugadores se desplacen con una buena flexión de piernas (apoyos), ya que esto les permitirá moverse con rapidez y mantener posiciones estables y fuertes. La posición de los brazos es equivalente a la del rebote defensivo, procurando mantener los codos por encima de los hombros y las manos altas una vez se ha conseguido ganar la posición.  **Importancia generalidades**  Probablemente uno de los momentos más espectaculares del baloncesto es cuando el balón que va hacia el aro no entra y sale rebotado, provocando una lucha terrible de jugadores saltando por cogerlo. El equipo que domine el rebote tendrá más oportunidades de controlar el partido.  Habrá que distinguir entre REBOTE DEFENSIVO y REBOTE OFENSIVO, según sea capturado por el equipo que ataque o defienda respectivamente.  La importancia del rebote radica en que si capturamos el defensivo nos permite sacar el contrataque y evita que el contrario tenga nuevas oportunidades en tiros que ha fallado. Si capturamos el ofensivo, conseguiremos oportunidades de tiro en áreas próximas, cargando de faltas al rival y evitando pueda sacar contrataques con comodidad.  Común a ambos tipos de rebote es intentar en el momento del salto llegar a ponerse debajo del balón, llegar lo más arriba posible, coger el balón con agresividad (arrancarlo) y protegerlo.  **Rebote ofensivo.** Es igualmente importante por los motivos descritos anteriormente.  **La acción es la contraria.** El jugador deberla mirar en todo momento el balón para intuir donde caerá.  Intentaremos siempre que se pueda, coger una posición para el salto y también se puede intentar con carrera anterior para ir con más potencia.  Ante el bloqueo de rebote deberemos zafarnos de ellos en corto:  Luchando contra el bloqueo por fortaleza física.  Por medio de fintas para descolocar el bloqueo.  Aprovechando el que el bloqueador empuja hacia atrás para quitarnos rápido, esperando que pierda el equilibrio y al mover sus pies ganarle la posición.  **Buscando huecos:**  En vez de luchar contra el bloqueo daremos un rodeo para buscar otro sitio donde pueda caer el balón.  No siempre coincide que el jugador que llega más arriba sea el que más rebotes coge, también influyen la habilidad, inteligencia, intuición, y sobre todo, la constancia. Un jugador con estatura aceptable para luchar por el rebote que vaya siempre a por él, es lógico que acabe cogiendo muchos si lucha con inteligencia.  El jugador que ha cogido el rebote de ataque debe protegerlo con los codos fuera y sin bajarlo, para después tirar con o sin finta.  Palmeos. Se llama así a la acción de desplazar el balón cuando está en el aire y viene rebotado del aro.  Normalmente los palmeos se usan en el rebote de ataque. Cuando un jugador en vez de coger el balón con dos manos en el aire y caer con él, empuja con una o dos manos la pelota para encestarla.  Como hemos dicho, puede mediante un suave movimiento de dedos de una o las dos manos, lanzar el balón al aro en el instante en que toma contacto con él.  Hay veces en que si se recoge por encima del nivel del aro puede introducirse golpeando o dirigiendo el balón hacia abajo, donde está el aro.  En ocasiones, cuando no se pueda llegar a controlar el balón, pero el jugador pueda tocarlo, por medio de un golpe que se le dé, puede dirigirse hacia otra zona donde esté otro compañero o uno mismo para cogerlo en un segundo salto.  **Rebote tras tiro libre.** Hay muchas maneras de organizarse, tanto para ir al rebote como para salir después. En principio, será fundamental, igual que siempre, el bloquear a todos los atacantes que entren o puedan entrar en la zona, sin olvidarnos del lanzador que siempre debe ser bloqueado. Es fundamental bloquear siempre antes de ir por el balón. En algunos casos no está de más enviar a uno de los jugadores directamente a por el rebote sin que tenga que preocuparse por bloquear. En otras podremos mandar a un jugador que salga corriendo al contrataque en vez de bloquear o ir por el rebote, siempre en función de nuestras necesidades y organización.  **AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD I.**  **PARA ÉL PROFESOR ENTRENADOR**  Una vez dada todo el sustento teórico y práctico de la primera unidad de la guía sírvase responder las siguientes interrogantes.  ¿Podría usted con sus propias palabras señalar, la manera correcta de ejecutar el pase de pecho?  ¿Con sus propias palabras ¿Cómo definiría el fundamento técnico del lanzamiento?  ¿Cree usted que es posible conseguir mejores resultados con lo expuesto en esta primera unidad sobre lo que respecta al baloncesto de su institución?  ¿Considera usted que en los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos del baloncesto desde el punto de vista técnico es importante si o no y porque?  ¿Cree usted que es importante tener un buen conocimiento teórico para la enseñanza de algún deporte?  ¿Una vez que Ud. analizó los diferentes temas de la unidad, considera que los objetivos planteados en la misma se cumplieron?  Sí, totalmente. ( )  Sí, parcialmente. ( )  Sí, muy poco. ( )  **UNIDAD II**  **FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS**  **SIN BALÓN**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **EXPERIENCIAS Y CONOCIMIENTOS PREVIOS.**  Distinguido colega, en función de la presente Unidad, sírvase responder brevemente las siguientes preguntas:  De los siguientes fundamentos del baloncesto cuales son ofensivos sin balón   * Posición fundamental * Pívots * Desplazamientos * Dominio del balón * Fintas   Según su conocimiento qué son las fintas y su importancia dentro del baloncesto  **UNIDAD II.**  **FUNDAMENTOS OFENSIVOS SIN BALÓN**    **POSICIÓN FUNDAMENTAL**  **DESPLAZAMIENTOS**  **FINTAS**  **OBJETIVOS OS DE LA UNIDAD.**     * Facilitar la fundamentación teórica necesaria en cuanto a los fundamentos técnicos ofensivos sin balón del baloncesto * Proponer ejercicios básicos para la práctica de los fundamentos tratados en la unidad * Dedicar metodologías correctas de enseñanza aprendizaje respecto a los fundamentos ofensivos sin balón. * Identificar las condiciones reales teóricas que posee el entrenador mediante las evaluaciones que se presentan en las unidades   **DESARROLLO DE LA UNIDAD.**  PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA  **UNIDAD:** Fundamentos técnicos ofensivos sin balón  **OBJETIVO:** Interpretar y ejecutar con niveles óptimos los fundamentos técnicos ofensivos sin balón mediante el trabajo dirigido.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **DESTREZAS** | **CONTENIDO** | **ESTRATEGIAS** | **RECURSOS DIDÁCTICOS** | **EVALUACIÓN** | | COGNITIVA:  Interpretar de forma general la técnica de ejecución de los fundamentos ofensivos sin balón.  PROCEDIMENTAL  Ejecutar coordinadamente los fundamentos  ACTITUDINAL:  Lograr mantener motivados a los deportistas con la enseñanza y práctica de los de los fundamentos. | FUNDAMENTOS TÉCNICOS SIN BALÓN.  Posición fundamental  Desplazamientos  Fintas | MÉTODOS EDUCATIVOS  Deductivo  Inductivo  Global  Visual  Verbal  Analítico  Mando directo  Mando Indirecto  MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO  Continuo  Por repeticiones  Intervalos  Juegos  Competencias  (Corrección de errores) | MATERIALES  Escenario deportivo  Balones  Conos  Ulas  Chalecos  Videos, etc. | -Ejecución de los fundamentos sin balón  de manera técnica  - Juego del baloncesto  - Competencia | |
| **Cuadro#6.26** |

**Posición Fundamental**

A manera de definición diremos que es la actitud inicial que adopta un basquetbolista y de la cual parten todos los movimientos que se realizan durante el juego. Esta posición no necesita de una práctica especial porque toda la enseñanza de los elementos principales tiene como base dicha posición y por lo tanto constantemente se hace uso de ella.

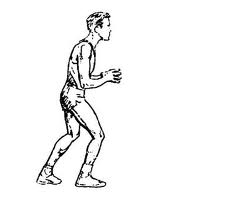


FIGURA 1. El tronco deberá estar derecho (recto), las piernas semiflexionadas y con una abertura igual a la distancia entre hombro y hombro; los pies con igual abertura que las rodillas, paralelas entre sí, con las puntas hacia el frente y uno un poco más adelante que el otro. El cuerpo simula la actitud de una persona que va a sentarse.

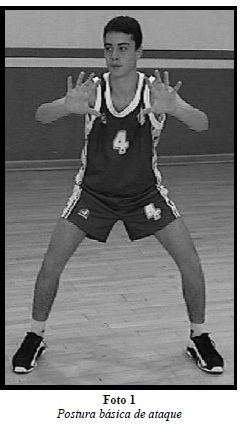


FIGURA 2. Aquí hay una variante con respecto a la figura 1 ya que la abertura de los pies debe ser mayor a la de los hombros, para obligar al contrario a cambiar de dirección y que batalle más al driblar*.*

Observando las figuras 1 y 2 vemos que dicha posición es de pie, con la cabeza levantada, el mentón en alto, los hombros en posición natural y un poco hacia adelante. Con respecto a los brazos, si es en actitud ofensiva (con el balón), estará con el balón a la altura del pecho y al frente, semiflexionado; si es en actitud defensiva, un brazo estará un poco al frente, arriba y en diagonal, el otro abajo también en diagonal. En ambos casos las palmas de las manos deben de estar hacia enfrente. Pueden alternarse de posición los brazos, según la actitud de amago del adversario, si tiene el balón; si no tiene el balón, entonces solamente deben llevarse los brazos un poco al frente y más o menos a la altura del pecho.

**Desplazamiento**

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

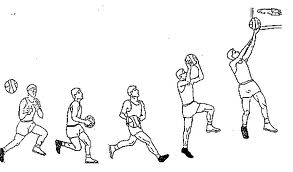
Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:  
Carrera.  
Saltos.

Giros o pivotea.

Paradas.  
 Amagos o fintas.

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

**Fintas**



La finta (baloncesto o básquetbol) es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales. Las fintas con los pies son pasos cortos y veloces que indican cambios de dirección.

El tipo de finta dependerá de factores tales como si se está o no en posesión de la pelota, muy marcado, etc., dejándose su uso a criterio del jugador en cada caso.

La finta se continúa en otro movimiento que puede ser lanzar, penetrar, cortarse, pasar, pivotar, etc. Los amagos son también movimientos de engaño donde se combina el control de la pelota con el juego de piernas.

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

**AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD II**

**PARA PROFESORES ENTRENADORES**

Una vez dada todo el sustento teórico y práctico de la segunda unidad de la guía sírvase responder las siguientes interrogantes.

¿Podría usted señalar, la manera correcta de la posición fundamental?

¿Con sus propias palabras ¿Cómo definiría el fundamento técnico De las fintas?

¿Cree usted que es posible conseguir mejores resultados con las tareas expuestas en esta unidad, si, no por qué?

¿Considera usted que en las actividades propuestas son simples de asimilar y practicar dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos del baloncesto en su institución, como usted lo haría?

¿Una vez que Ud. analizó los diferentes temas de la unidad, considera que los objetivos planteados en la misma se cumplieron?

Sí, totalmente ( )

Sí, parcialmente ( )

Sí, muy poco. ( )

**UNIDAD III**

**FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**EXPERIENCIAS Y CONOCIMIENTOS PREVIOS**

Distinguido colega, en función de la presente Unidad, sírvase responder brevemente las siguientes preguntas:

Según su criterio que son y cuáles son los fundamentos defensivos del baloncesto

**UNIDAD III**

**FUNDAMENTOS DEFENSIVOS**

**REBOTE DEFENSIVO**

**POSICIÓN FUNDAMENTAL DEFENSIVA**

**OBJETIVOS DE LA UNIDAD.**

* Proporcionar la fundamentación teórica necesaria en cuanto a los fundamentos técnicos defensivos del baloncesto
* Diversificar los ejercicios básicos para la práctica de los fundamentos tratados en la unidad
* Aplicar metodologías correctas de enseñanza aprendizaje respecto a los fundamentos defensivos del baloncesto.
* Identificar las condiciones reales teóricas que posee el entrenador mediante las evaluaciones que se presentan en las unidades.

**DESARROLLO DE LA UNIDAD**

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA

**UNIDAD:** Fundamentos técnicos defensivos

**OBJETIVO:** Interpretar y ejecutar con niveles óptimos los fundamentos técnicos defensivos mediante el trabajo dirigido

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DESTREZAS** | **CONTENIDO** | **ESTRATEGIAS** | **RECURSOS DIDÁCTICOS** | **EVALUACIÓN** |
| COGNITIVA:  Interpretar de forma general la técnica de ejecución de los fundamentos defensivos.  PROCEDIMENTAL  Ejecutar coordinadamente los fundamentos  ACTITUDINAL:  Lograr mantener motivados a los deportistas con la enseñanza y práctica de los de los fundamentos. | FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALÓN.  Posición fundamental  Rebote defensivo | MÉTODOS EDUCATIVOS   * Deductivo * Inductivo * Global * Visual * Verbal * Analítico * Mando directo * Mando Indirecto   MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO   * Continuo * Por repeticiones * Intervalos * Juegos * Competencias   (Corrección de errores) | MATERIALES   * Escenario deportivo * Balones * Conos * Ulas * Chalecos * Videos, etc. | Ejecución de los fundamentos defensivos  de manera técnica  Juego del baloncesto  Competencia |

**Cuadro# 6.27**

**Posición fundamental defensiva**



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

Los jugadores deben estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos. Dentro de ellos debemos considerar dos clases de aspectos: físicos y mentales.

Aspectos físicos de una defensa. Una buena posición fundamental defensiva es el principio esencial en la defensa individual.

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

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

El juego de piernas defensivo y el equilibrio del cuerpo están estrechamente relacionados. Los movimientos de piernas más comúnmente usados son el paso de pugilista y los saltos constantes.

La rapidez es uno de los aspectos físicos más importantes de un buen defensa. La buena estatura es también un rasgo que debe tomarse en cuenta, pero debe estar unida a la rapidez para el logro de mejores resultados. La estatura también se relaciona con la velocidad de reacción que demuestra el jugador.

**Defensa individual**

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

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

**Revote defensivo**

**La técnica del rebote defensivo**

Un equipo que trabaja bien el rebote defensivo obtiene las siguientes ventajas:

* Dispone de una opción clara para iniciar el contraataque.
* Evita segundas opciones de tiro cercanas al aro por parte del equipo atacante (opciones de tiro de alto porcentaje de acierto).
* Mina la confianza de los tiradores del equipo contrario, que ven como sus tiros fallados siempre acaban en las manos de los defensores.
* Incrementa la confianza defensiva del equipo, haciéndole ser más fuerte en este aspecto del juego.

A la hora de trabajar el rebote defensivo deberemos tener en cuenta lo siguiente:

* Hay que evitar que el atacante vaya a por el balón y nos coja la posición.
* Hay que situar nuestro cuerpo entre el del atacante y el balón.
* Hay que tener las manos arriba para poder capturar el balón.

El trabajo del rebote defensivo comienza por avisar al resto del equipo que se ha producido un tiro y que se debe trabajar para capturar el rebote. Para ello, los jugadores deben adquirir la costumbre de gritar ¡TIRO! cuando éste se produce por parte de su atacante.

En ese instante, cada jugador debe buscar a su atacante y utilizar el cuerpo y los brazos para chocar con el jugador e impedir que vaya hacia el balón (*body check*). Los brazos del jugador se sitúan con los puños enfrentados y los codos abiertos, de forma que el plano de los brazos sea paralelo al suelo y éstos estén situados a la altura de los hombros.

Una vez interrumpido el movimiento del atacante hacia el balón, hay que fijarlo y ganar la posición. Para ello, el defensor debe flexionarse y girar hasta tener la espalda en contacto con el cuerpo del atacante, de forma que pueda sentir si éste se desplaza lateralmente para intentar ir a por el balón.

A continuación, y de forma rápida, el defensor debe levantar los brazos situando los codos por encima de los hombros y con las manos preparadas para capturar el balón si éste va hacia nuestra posición.

Por último, el jugador debe lanzarse hacia el balón con fuerza y velocidad y, una vez capturado, situarlo rápidamente bajo la barbilla y con las manos apretándolo una frente a la otra y con los codos hacia afuera para evitar que el atacante pueda robarlo.

**AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD III.**

**PARA PROFESORES ENTRENADORES**

Una vez dada todo el sustento teórico y práctico de la tercera unidad de la guía sírvase responder las siguientes interrogantes.

¿Podría usted señalar, la manera correcta de ejecutar el rebote defensivo?

¿Con sus propias palabras ¿Cómo definiría el fundamento técnico del posición fundamental defensiva?

¿Cree usted que es posible conseguir mejores resultados con lo expuesto en esta tercera unidad sobre lo que respecta al baloncesto de su institución?

¿Una vez que Ud. analizó los diferentes temas de la unidad y guía, considera que los objetivos planteados en la misma se cumplieron?

Sí, totalmente. ( )

Sí, parcialmente. ( )

Sí, muy poco. ( )

Porqué:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fases** | **Objetivos** | **Estrategias** | **Recursos** | **Responsables** | **Fechas** | **Evaluación** |
| Socialización | Socializar con los actores las reglas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del básquetbol | Sesiones de entrenamiento | Hojas de evaluación  Computadora  Diapositivas | Autor del proyecto/ deportistas y entrenadores | Primer mes de inicio de semestre | Aplicación de instrumentos de evaluación |
| Planificación | Planificar la implementación de la propuesta | Elaboración de unidades para ejercicios | Hojas  Computadora  Impresora | Autor del proyecto/ deportistas y entrenadores | Segundo mes del semestre | Aplicación de instrumentos de evaluación |
| Ejecución | Ejecutar la aplicación de la propuesta | Plan de ejecución y aplicación de la propuesta | Instrumentos de evaluación | Autor del proyecto/ deportistas y entrenadores | Los meses asignados para los entrenamientos | Aplicación de instrumentos de evaluación |
| Evaluación | Aplicar la guía de evaluación de la propuesta | Aplicación de ejercicios. | Instrumento de recolección de datos | Autor del proyecto/ deportistas y entrenadores | Al finalizar cada sesión de entrenamiento | Aplicación de instrumentos de evaluación |

**6.7 Plan de Acción u operativo de la propuesta**

**Cuadro#6.28**

**6.8 Administración**

La realización es posible si cada uno de los actores, tiene claro los objetivos y logra desempeñarse con idoneidad.

La propuesta se socializará mediante la ejecución de una guía de la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto, en los cuales tendrán una participación activa todos y cada uno de los docentes quienes tendrán la responsabilidad de orientar el trabajo a los deportistas que forman parte de nuestra investigación.

Esto se logrará mediante la entrega las copias de la guía a los profesores y entrenadores que formaron parte de nuestra investigación.

**6.9 Previsión de la evaluación**

La evaluación es considerada como una actividad que se enriquece cuando la auto reflexión sea acompañada por la reflexión compartida.

La evaluación como proceso, enfatiza siempre recogida de datos, análisis, interpretación de los mismos.

|  |  |
| --- | --- |
| **PREGUNTAS BÁSICAS** | **EXPLICACIÓN** |
| 1. ¿Qué evaluar? | La aplicación de las actividades de cada fase de práctica |
| 2. ¿Por qué evaluar? | Porque es necesario determinar el impacto de la propuesta |
| 3. ¿Para qué evaluar? | Para alcanzar los objetivos planteados en la propuesta |
| 4. ¿Quién evalúa? | Entrenadores |
| 5. ¿Cuánto evaluar? | Evaluación formativa mensual |
| 6. ¿Con qué evaluar? | Encuestas |

**Bibliografía**

Marín, M. Programa para solucionar déficit atencionales en los tiros libres.

Ordines, C. Factores de la efectividad del juego en el Baloncesto, Cuba, 1992.

Ponce, P. CLÍNICA DE BÁSQUET, Apuntes para entrenadores, Ecuador, 2006

RODRÍGUEZ Tobar M. Entrenador superior de baloncesto y actualmente Director Técnico del C.A.B. Estepona.

ROBERTO R Pendenza. Fundamentos del Baloncesto.Robertopendenza@speedy.com.ar) Escuela de Educación Media Nº 2 de Berisso, Argentina Documento de Trabajo Nº 11Educación Física

### Luis Padrino Maturín-Monagas Fundamentos Técnicos Del Baloncesto Fundamentos Técnicos Del Baloncesto Conceptos \* El Baloncesto ò Básquetbol.

### [Fundamentos Técnicos Básico del Baloncesto](http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=fundamentos%20basicos%20del%20basquetbol&source=web&cd=1&ved=0CFAQFjAA&url=http%3A%2F%2Fbaloncestobasico.galeon.com%2Fenlaces1658678.html&ei=M1f8T_-gC4i49QTKt_DvBg&usg=AFQjCNGFgYO8FZ3yCtfyUMKyPqEIb6YhBQ)

baloncestobasico.galeon.com/enlaces1658678.html

### [Baloncesto - Wikipedia, la enciclopedia libre](http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=fundamentos%20basicos%20del%20basquetbol&source=web&cd=2&ved=0CFEQFjAB&url=http%3A%2F%2Fes.wikipedia.org%2Fwiki%2FBaloncesto&ei=M1f8T_-gC4i49QTKt_DvBg&usg=AFQjCNHks0mvoJG234HriBwjOUPycLWUiA)

es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto

### [Los fundamentos técnicos del Baloncesto - Baloncesto | Baloncesto](http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=fundamentos%20basicos%20del%20basquetbol&source=web&cd=10&ved=0CHUQFjAJ&url=http%3A%2F%2Fwww.fbrm.es%2Flos-fundamentos-tecnicos-en-el-baloncesto-3%2F&ei=M1f8T_-gC4i49QTKt_DvBg&usg=AFQjCNE74zTEM2_GKrxPvEqWgbk8A7p9JQ)

www.fbrm.es/los-fundamentos-tecnicos-en-el-baloncesto-3/

**FUENTES ELECTRÓNICAS**

http://www.baloncestoformativo.com.ar/

http://www.basketconfidencial.com/

http://www.canastad3.com/

http://www.coachesclipboard.net/index.html

http://www.deposoft.com.ar/

http://www.entrecanastaycanasta.com/

http://www.jgbasket.com/

http://www.zonabasket.com <http://www.monografías.com>

**ANEXOS**

**ENCUESTA REALIZADA A LOS DEPORTISTAS DE BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA”**

1.- ¿Se encuentra usted en condiciones para el entrenamiento de baloncesto?

SI……………………..NO………………..MUY POCO…………………..

2.- ¿Están controladas sus características físicas por un medico correspondiente?

SI……………………..NO………………..

3.- ¿Lleva una tabla de control del avance de su entrenamiento su entrenador?

SI……………………..NO………………..NUNCA………………………

4.- ¿Entrenan en diferentes temperaturas o espacios abiertos?

SI……………………..NO………………..NUNCA………………………

5.- ¿En anteriores competencias su resultado ha sido?

MALO……………...BUENO…..……….. EXCELENTE……………….

6.- ¿Antes de sus competencias su entrenador los lleva a realizan chequeos médicos para verificar su estado de salud?

SI……………………..NO………………..A VECES……………….

7.- ¿En alguna ocasión en competencias ha tenido problemas de adaptación a un clima diferente al de su entrenamiento?

SI…...………….NO……………..A VECES………………SIEMPRE………………..

8.- ¿Cree usted que necesita una forma diferente de entrenamiento para desarrollar su rendimiento físico?

SI……………………..NO………………..

9.- ¿Cree usted que se debe entrenar en espacios diferentes al que actualmente usted viene desarrollándose?

SI……………………..NO………………..A VECES……………….

10.- ¿Cree usted que esa forma diferente y variación de espacios de entrenamiento le permita desarrollar un mejor desempeño físico en sus competencias?

SI……………………..NO………………..MUY POCO…………………..