



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado En Ciencias de la Educación
MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

TEMA:

“LOS PROCESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I.S.T.D. GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”

AUTOR: Sr. Luis Patricio Leica López

TUTOR: Lic. Washington Castro

Ambato-Ecuador
2012-2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA

Yo Lic. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta con CI.1600256638 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema LOS PROCESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I.S.T.D. GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO desarrollado por el Egresado Sr. Patricio Leica L., considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 30 de Noviembre 2012

.....
Lic. Mg. Washington Castro
TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **LOS PROCESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I.S.T.D. GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO**, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Sr. Patricio Leica
CI. 1803671682
AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “Los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores y su incidencia en el entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto de los estudiantes del I.S.T.D. GUAYAQUIL de la ciudad de AMBATO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Sr. Patricio Leica
CI. 1803671682
AUTOR

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de
la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS PROCESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I.S.T.D. GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”

Presentado por el Sr. Leica López Luis Patricio egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012 una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites legales y pertinentes.

Dr. Marlina Barquín
PRESIDENTA TRIBUNAL

.....
Lic. Carlos Colina Herrera
MIEMBRO

.....
Lic. Patricio Ortiz Ortiz
MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico todo mi trabajo a Dios por permitirme luchar y ser el motor de amor y bondad.

A mi madre que con esfuerzo y constancia me apoyo en cada uno de los momentos duros de seguir.

A mi esposa y mi hijo quienes son los principales ejes de mi vida para emprender cada sueño en una incierta realidad.

A mis maestros que dedicaron su tiempo de sabiduría para encender la propia llama de conocimientos y avanzar hacia la vida.

Cada uno emprendido en un sueño, DIOS
Que la vida nos regala sin a cambio de nada
Sin embargo a la vida y quienes me rodean
Dedico un minuto de mi vida porque ellos dedicaron hacia mí,
Ejemplos a seguir y ser un ejemplo para vivir.

Sr. Patricio Leica

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a DIOS por permitirme seguir adelante, darme una oportunidad de vivir.

A mi madre quien con constancia y sacrificio me enseñó a valorar en la vida, realizando en mí un noble corazón y luchar para poder emprender en un mundo lleno de sacrificios. ¡Gracias madre Mía!

A mi esposa por ser un centro de apoyo y a mi hijo, quienes son los principales ejes en mi camino y en mi vida, que día a día son los propósitos de seguir subiendo peldaños y hacer de mí y de ellos una excelencia de construir mis objetivos.

A mis maestros que emprendieron un sueño en mi vida y alcanzar metas que uno emprende en el camino a soñar, reír, llorar, caer y luchar.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.- PÁGINAS PRELIMINARES

Portada	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de Derechos	iv
Aprobación del Tribunal De Grado.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros y Gráficos	xi
Resumen Ejecutivo	xii

B.- TEXTO

Introducción	1
--------------------	---

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	5
1.2 Planteamiento del Problema	6
1.2.1.- Contextualización	6
1.2.2.- Análisis Crítico	9
1.2.3.- Prognosis.....	10
1.2.4.- Formulación del problema.	10

1.2.5.- Preguntas directrices (interrogantes)	10
1.2.6.- Delimitación del problema de investigación	11
1.3 Justificación	12
1.4 Objetivos	14
1.4.1.- General	14
1.4.2.- Específicos.....	14

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.....	15
2.2 Fundamentación filosófica	16
2.3 Fundamentación legal.....	16
2.4 Categorías fundamentales.	18
2.5 Hipótesis	92
2.6 Señalamiento de variables	93

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1 Enfoque investigativo.	94
3.2 Modalidad básica de la investigación	95
3.3 Nivel o tipo de investigación	95
3.4 Población y muestra	96
3.5 Operacionalización de las variables	98
3.6 Técnicas o instrumentos.....	100
3.7 Plan de recolección de información	100
3.8 Plan de procesamiento de la información	102

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de datos.	103
4.2 Interpretación de resultados	104
4.3 Verificación de la hipótesis	121

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	124
5.2 Recomendaciones	125

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1 Datos informativos.....	126
6.2 Antecedentes de la propuesta.	128
6.3 Justificación.	129
6.4 Objetivos	130
6.5 Análisis de factibilidad	130
6.6 Fundamentación Científica.	132
6.7 Metodología. Modelo Operativo.....	145
6.8 Administración de la propuesta.	147
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.	148

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

1.- Bibliografía.....	149
2.- Anexos.	151
Encuestas dirigida a estudiantes.	151
Encuestas dirigida a docentes.	153
Fotografías.	155
Planificación deportiva de Baloncesto.....	160

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

Grafico N° 1 Árbol de problemas	8
Grafico N° 2 Categorías fundamentales	18
Cuadro N° 1 Población y Muestra	96
Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra	97
Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable independiente	98
Cuadro N° 4 Operacionalización de la variable dependiente	99
Cuadro N° 5 Recolección de la información	100
Cuadro N° 22 Gastos	132
Cuadro N° 23 Modelo Operativo	145
Cuadro N° 24 Plan de Acción	146
Cuadro N° 25 Administración de la Propuesta	147
Cuadro N° 26 Recursos Humanos	147
Cuadro N° 27 Plan de Monitoreo y Evaluación	148

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LOS PROCESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I.S.T.D. GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”.

AUTOR: Sr. Patricio Leica

TUTOR: Lic. Washington Castro

RESUMEN

El presente trabajo investigativo está basado en la problemática de muchos deportistas relacionados a la disciplina de baloncesto, en la que de acuerdo a este trabajo será una gran ayuda importante para quienes deseen ser parte de una selección de baloncesto y conozcan cada uno de los roles que existe en un juego, y hacer de los deportistas unos jugadores versátiles.

El entrenamiento de Baloncesto es un proceso pedagógico de larga duración, proveniente de la educación física, el cual llevado a cabo en forma regular, adecuada, planificada y en íntima relación con el nivel de crecimiento y desarrollo de los niños, adolescentes, y orientado a las necesidades biológicas y psicológicas de los mismos; tiene como objetivo principal formar

una amplia y óptima educación motriz, estimular las cualidades físicas para su futuro desarrollo y orientar sus cualidades afectivo-volitivas de manera de crear una predisposición o actitud positiva para la práctica del deporte.

Es necesario encontrar las referencias que harán sobresalir a un deportista en una actividad deportiva como son:

Capacidades Condicionales y Coordinativas en la que detalla la Resistencia, Rapidez, Fuerza, capacidades Coordinativas, así como la combinación de las mismas, están presentes.

Debe existir una comunicación tanto en la enseñanza como en el aprendizaje, tanto en lo teórico como en lo práctico, tanto para el profesor como para el estudiante y el deportista.

Uno de los propósitos en el entrenamiento de Baloncesto se debe a la planificación a estrategias a una preparación psicológica a un sistema de habilidades y valores que les llevaran a los deportistas al éxito personal y hacia sus convicciones al que están enfrentando.

En las posiciones de los jugadores se debe conocer:

- **Base:** Es el jugador clave del equipo.
- **Escolta:** Experto en triples y lanzamientos.
- **Alero:** Un jugador versátil que ayuda al rebote.
- **Pivot:** El jugador más alto
- **Ala-Pivot:** Es medio alto, es decir, un jugador peculiar.

Estas son las posiciones de los jugadores que se debería enfatizar a un plan de aprendizaje para formar jugadores idóneos que se puedan desenvolver en la cancha en cualquier circunstancia que se encuentre.

Es por tal razón que los procesos metodológicos serán utilizados para mejorar las cualidades de los jugadores y destacarlos en esta disciplina.

Palabras claves:

Baloncesto, Desarrollo, Versátil, Juego, Posiciones, Entrenamiento, Planificar, Habilidad, Técnica, Armador.

INTRODUCCIÓN

Un deporte como el Baloncesto, donde la mentalidad es jugar cuerpo a cuerpo entre rivales altamente preparados en el sentido más amplio, requieren de un desarrollo de férreas voluntades, para desarrollarse de la mejor manera en la cancha.

Si hablamos del baloncesto, nos tenemos que referir a los **tiros**, la puntería, la efectividad, lograr un enceste, o lograr darle al objetivo, son factores comunes que llevaran al éxito de un equipo competitivo.

En un entrenamiento de Baloncesto se debe dominar los **Reglamentos** es otro aspecto decisivo para unos y otros, conocerlo, tener habilidades, desarrollar hábitos, permite utilizarlo y conocer lo útil y beneficioso, sacar provecho a la ofensiva, como a la defensiva, tomar decisiones precisas y oportunas, que permitan ganar un partido.

Aprender a optimizar y racionalizar los movimientos, cualesquiera que estos sean, se tienen en cuenta en las disciplinas, mientras más exacto se logre actuar, más rápido, más amplio, mayores y mejores, serán los resultados.

Estrategia y táctica son decisivos también, conocer todo en cada campo, acorde a tu representación, así como los contrarios a los que se pueden enfrentar, permiten usar las mejores estrategias.

Un alto pensamiento táctico, permite decisiones instantáneas, que servirán de gran ayuda al equipo en el cual todos trabajaran por un propósito de conocimientos teóricos-prácticos, así como hábitos y habilidades, da confianza y seguridad en sí mismo, en lo colectivo, en el triunfo.

La **Preparación Psicológica** es otro aspecto común, por ejemplo un fuerte desarrollo de la voluntad y la moral, permiten luchar con valentía, tesón, seguridad, confianza, en actividades donde existen igualdades de potencialidades de un bando y otro, se impone el que mejor preparado esté.

Desplazarse en el campo, sea cual sea éste, la cancha, requiere rapidez, reacción, fuerza y resistencia, amplitud de movimiento.

Otros aspectos comunes están presentes, tales como, la **Clasificación** de la Técnica y la Táctica, el conocimiento de las **Etapas** de la Preparación Técnico-táctica, la **Evaluación** de las Habilidades adquiridas y Capacidades desarrolladas, a través de los diferentes Controles.

La **Planificación, Dosificación y Distribución** de los Contenidos para desarrollar las Habilidades, son también aspectos comunes presentes.

Muy importante resulta la preparación en cuanto al Entrenador de un equipo de Base o de Alto Rendimiento, tienen que poseer una amplia formación, dominio total, y altos niveles de responsabilidad.

Así mismo es importante la preparación de los baloncestistas, resulta muy importante la preparación de los Entrenadores hacia sus deportistas.

La disciplina de baloncesto está sujeta a un trabajo planificado de acuerdo al nuevo siglo pues cada vez un deporte va evolucionando y es así como los métodos de un entrenamiento también deben ir iguales con la evolución, formando jugadores versátiles y de ayuda al equipo formando varias actitudes y aptitudes para el desenvolvimiento en la cancha sea este:

- Su ideología.
- La Intelectualidad

- Moral
- Lo ético.

Esta disciplina debe tener en cuenta, un SISTEMA DE HABILIDADES:

- Comunicativas
- Constructivas
- Organizativas

Deben tener en cuenta, un SISTEMA DE VALORES:

- Responsabilidad.
- Honestidad.
- Honradez.
- Laboriosidad.
- Estética.
- Voluntad.
- Colectivismo.
- Disciplina.
- Y de acuerdo a la DIMENSIÓN AMBIENTALISTA:
- Correcta organización.
- Correcta formación del grupo o unidad.
- Correcto vestuario.
- Aprovechamiento de las bondades de la naturaleza y/o el medio en general.
- Correcta dosificación de las cargas.
- Correcto calentamiento antes de una actividad física.

Todos estos sistemas de trabajo mejoraran el aspecto competitivo de los estudiantes seleccionados a formar parte de un grupo que trabajaran en un propósito competitivo para dejarlo todo en la cancha y ser cada día mejores personas como deportistas.

La tesis consta de seis capítulos importantes que se estudiaron detenidamente según la importancia del estudio, este se limitó a la investigación dentro de la institución como es el colegio Guayaquil.

El capítulo I uno describe el problema por lo cual se ha dado el tema a investigar.

El capítulo II describe el denominado Marco teórico.

El capítulo III describe el tipo de metodología que se utilizó en esta tesis.

El capítulo IV describe los análisis e interpretación de resultados de las encuestas planteadas en la institución.

El capítulo V donde daremos a conocer las conclusiones y recomendaciones que se ha dado por la investigación.

El capítulo VI en el que se presentara la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA:

“LOS PROCESOS METODOLÓGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I.S.T.D.GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”

VINCULACIÓN DE VARIABLES:

Variable Independiente

- Los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores.

Variable Dependiente

- Entrenamiento deportivo de baloncesto.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

1.2.1.1. CONTEXTUALIZACION MACRO

Los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores en las disciplina de baloncesto atrae algunas complicaciones a la hora de un entrenamiento ya que debe incidir de acuerdo a los roles de los jugadores que habitan en la Provincia de Tungurahua, puesto que ellos son los primeros en no estar relacionados según los puestos de jugar, del cual queremos, enfrentar y buscar la mejor solución para un mejor control del juego.

Es indispensable conocer los procesos metodológicos para inculcar en los deportistas sobre los diferentes roles de juego que se desarrolla en una competencia.

La victoria de un juego se debe a una planificación que está sujeta a un proceso donde enfatiza las horas de entrenamiento que se ha efectuado, determinando así su desempeño como deportista, pero para una buena actuación colectiva debe conocer los rasgos o las posiciones de los jugadores para que pueda remplazar de igual manera a cualquier jugador.

1.2.1.2. CONTEXTUALIZACION MESO

En esta investigación trataremos sobre “Los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores como es en la ciudad de Ambato”, del que trataremos de dar una metodología de enseñanza de acuerdo a la evolución de una actividad deportiva, para que los jugadores de baloncesto puedan enfrentar de la mejor manera un cotejo competitivo en el que abarca

los procesos llevados a la larga de un entrenamiento, que comprende en buscar un objetivo tanto colectivo como en la vida personal de un equipo.

Debemos darnos cuenta que el baloncesto es un deporte de equipo comprendido de cinco jugadores cada jugador determinado de acuerdo a la posiciones de juego como son:

- ARMADOR o BASE comprendido como jugador # 1
- ESCOLTA o LANZADOR comprendido como jugador # 2
- ALERO o POSTE INTERMEDIO comprendido como jugador # 3
- ALA PIVOT comprendido como jugador # 4
- PIVOT CENTRO o GIGANTE comprendido como jugador # 5

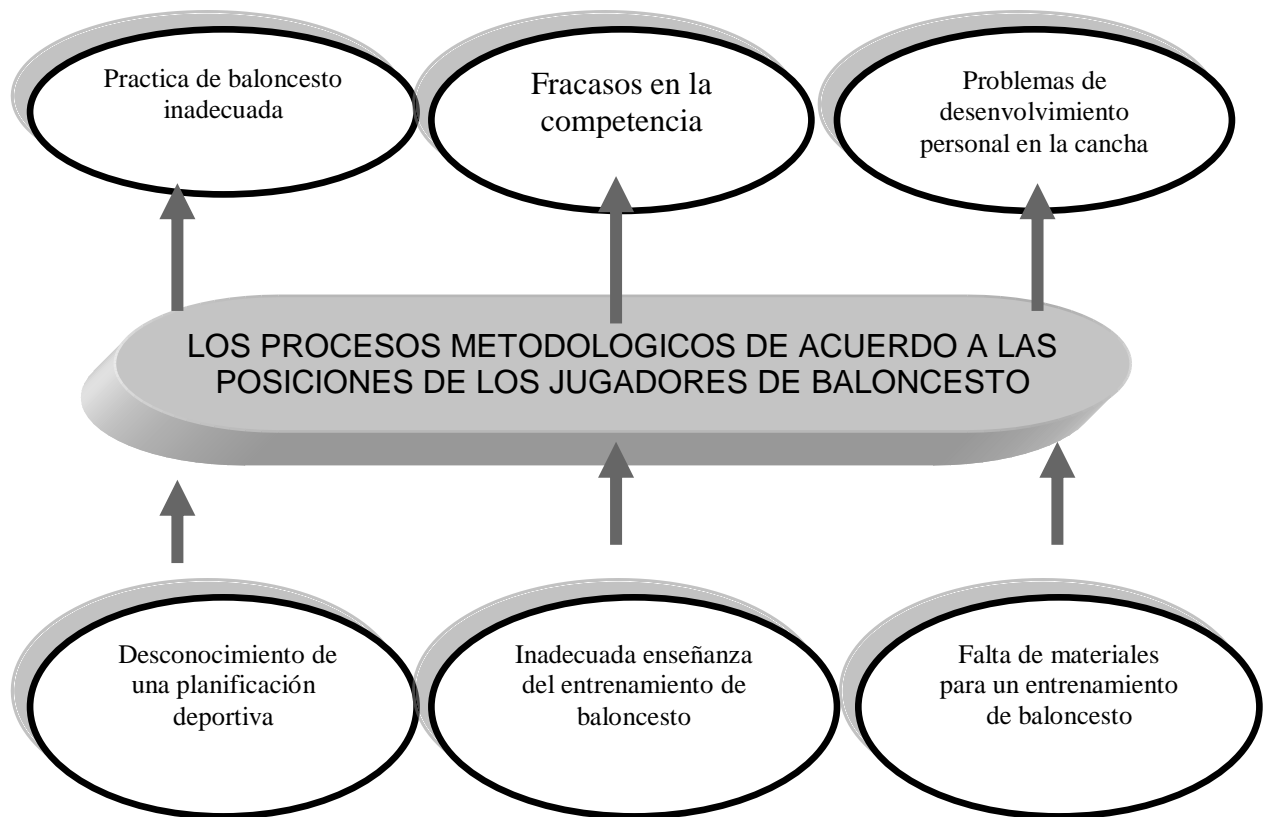
1.2.1.3. CONTEXTUALIZACION MICRO

Esta es una situación que se puede resolver a un proceso de entrenamiento planificado pero con el conocimiento de saber cómo se debe actuar a la enseñanza de “Los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores y su incidencia en el entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto de los estudiantes del I.S.T.D.GUAYAQUIL de la ciudad de Ambato, que al futuro traerá buenos resultados por los procesos llevados desde un inicio formando un modelo de jugadores versátiles, que puedan desempeñar cualquier posición de un jugador.

El entrenamiento de la disciplina de baloncesto se debe ir perfeccionando y actualizando es por eso que se debe determinar los ejercicios adecuados para los jugadores de baloncesto dependiendo de las posiciones que estos jueguen, sin duda debemos fomentar de acuerdo al tamaño y posición del jugador para que se pueda desenvolver de la mejor manera en un entrenamiento competitivo.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

Efectos



Causas

GRAFICO # 1

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

1.2.2. ANALISIS CRÍTICO

Hoy en día se ha visto que varios entrenadores no realizan una planificación adecuada sobre una disciplina deportiva que ellos estén vinculados como es en el baloncesto un deporte de etapas, que si se desconoce de una planificación de un entrenamiento dará como resultado una práctica inadecuada de baloncesto.

Otro punto importante que se debe tomar en cuenta es la inadecuada enseñanza de un entrenamiento en el área de baloncesto, de lo cual puede generar a futuro fracasos en el aspecto competitivo.

Otras de las causas importantes para el inadecuado desarrollo del baloncesto es la falta de materiales en un entrenamiento en el que están sujetos los deportistas y sin esto no se podría dar un buen desenvolvimiento personal dentro de la cancha de juego.

El baloncesto es una actividad que se ha ido desarrollando de acuerdo a sus necesidades por lo que es necesario comprender una enseñanza metodológica para un entrenamiento de una selección competitiva, es necesario actualizarse a los nuevos modelos relacionados con la competencia.

No siempre un jugador que sea ARMADOR o BASE va actuar de la manera encomendada sino que cada uno de los jugadores irán incrementando sus habilidades y destrezas de acuerdo a la necesidad de intervenir en un partido, por eso es necesario relacionarlos con todas las posiciones que se ha de jugar en el baloncesto, para un mayor desenvolvimiento del equipo dando a notar que todos puedan estar al mismo nivel de las posiciones.

1.2.3. PROGNOSIS

Los entrenadores o docentes de cultura física deben darse cuenta que si no se efectúa una planificación de acuerdo a las exigencias y desarrollos del deporte a futuro traerá fracasos competitivos en el ámbito del deporte.

Por tal razón los deportistas seleccionados como es en la disciplina de baloncesto deben desarrollar sus capacidades físicas que ayudaran al mejor desempeño del juego, no siempre un jugador alto es el mejor, en esta actividad se juega un papel muy importante las capacidades de cada jugador que serán utilizadas para un proceso competitivo y su diario vivir como el de estar en forma y haber aprendido las funciones de un juego colectivo de baloncesto.

Por lo que si mejoramos la enseñanza metodológica en función de las posiciones de los jugadores mejoraremos la práctica competitiva de acuerdo al desarrollo del baloncesto siendo este un deporte de mayor reacción y concentración colectiva.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores en el entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto de los estudiantes del I.S.T.D. "GUAYAQUIL" de la ciudad de Ambato?

1.2.5 INTERROGANTES

¿Cuáles son los efectos de los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores en el baloncesto?

¿Cuáles son las causas de un inadecuado entrenamiento de baloncesto en los estudiantes del I.S.T.D. Guayaquil?

¿Por qué los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores se relacionan en el entrenamiento deportivo de baloncesto de los estudiantes del I.S.T.D. Guayaquil?

1.2.6 DELIMITACION DEL PROBLEMA

De Espacio

Institución: I.S.T.D.GUAYAQUIL

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Dirección: Avenida Bolivariana entrada a Picaihua s/n

Área: Entrenamiento de Baloncesto

Aspecto: Los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores de baloncesto

POBLACION

Estudiantes seleccionados del I.ST.D. Guayaquil.

DELIMITACION ESPACIAL:

El trabajo de investigación se realizo en el I.S.T.D. Guayaquil de la ciudad de Ambato.

DELIMITACION TEMPORAL:

La investigación se la realiza en el Año Lectivo 2012-2013

1.3 JUSTIFICACION

El desafío nos vigoriza psicológicamente y físicamente, y nos motiva aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros trabajos exigentes en la cancha.

Se debe relacionarlo los procesos metodológicos con una enseñanza en el que relacione a un jugador no solo un puesto determinado a jugarse sino relacionarlo con todos los puestos al que puede intervenir de acuerdo a las necesidades.

IMPORTANCIA

Es importante dar a conocer a los estudiantes que forman parte de una selección de baloncesto sobre los determinados roles al que están expuestos dentro de un juego ya que son los principales ejes en un campo de competición e indicar los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores recalcando que todas estas posiciones pueden ser rotativas de acuerdo a la exigencia de un partido.

El tema es original porque relaciona está los problemas de bajo rendimiento de la selección de baloncesto en las diferentes competiciones intercolegiales del cantón Ambato.

La utilidad que se lo debe dar a este tema tiene que estar encaminado hacia el conocimiento de la institución y de sus estudiantes, para que no puedan sufrir problemas de un bajo rendimiento y los lleve al éxito.

La investigación a realizarse causara un gran impacto en la institución educativa al igual que en la selección de baloncesto puesto que con un mayor desarrollo de técnicas y estrategias logran su propio beneficio y una mejor calidad de vida además mejorara la participación de las competencias intercolegiales.

FACTIBILIDAD

El trabajo de investigación es factible puesto que es realizable del cual podemos ayudar a solucionar o intervenir dentro de la vida de un deportista y de quienes conforman una selección de baloncesto que intervendrán en competencias siendo partícipes de una metodología que se puede jugar en diferentes puestos.

Es factible como importante dar a conocer sobre los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores para la actividad y su vida estudiantil, donde ello implica que algunos realizan actividad sin gusto alguno a lo que emplean, sin duda debemos enfatizar los procesos metodológicos para un buen desempeño colectivo, donde la mejor forma de superación de un equipo es estar apto en sus capacidades y destrezas a intervenir en diferentes roles de juego.

Tener siempre a disposición una válvula de escape; por ejemplo, estar prestos a actuar en diferentes posiciones de juego en la cancha.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores en el entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto de los estudiantes del I.S.T.D. Guayaquil de la ciudad de Ambato.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los efectos de los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores.
- Conocer las causas y los problemas dentro del entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto de los estudiantes del colegio Guayaquil.
- Analizar alternativas de solución para relacionar los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores en los entrenamientos deportivos de la selección de baloncesto de los estudiantes del colegio Guayaquil.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis de pregrado en la Universidad Técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio.

Por lo que se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a buscar solución en los deportistas que no se desenvuelven adecuadamente en la cancha de juego como es la disciplina de baloncesto.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Esta investigación se basa en inculcar con nuestros conocimientos realizar tareas más espontáneas y menos monótonas para que el estudiante se sienta conforme y no sea un entrenamiento de cansancio o aburrido para ellos.

Fomentar a los deportistas la práctica de los valores y demostración de responsabilidad para ellos y la institución, donde deben actuar mediante un propósito significativo dentro de un equipo social muy compacto que les lleve a incrementar sus expectativas como jugadores dentro y fuera de la cancha.

Basado en un ritmo de entrenamientos donde tienen que ser a base de esfuerzos físicos naturales, sin hacer uso de estupefacientes de tal manera que la competencia sea válida y mejore su intelecto personal como aporte y protagonista dentro de un equipo.

El entrenador debe poner en práctica todos los conocimientos para poder enseñar y educar a los estudiantes así pueda obtener magníficos logros, realizar programas y charlas de superación para el incremento de su estado físico y emocional, dando paso a las responsabilidades de cada jugador en la cancha formándolo como un deportista versátil.

2.3. FUNDAMENTACION LEGAL

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

Título I

Capítulo Único

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

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

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

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

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

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

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

2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES

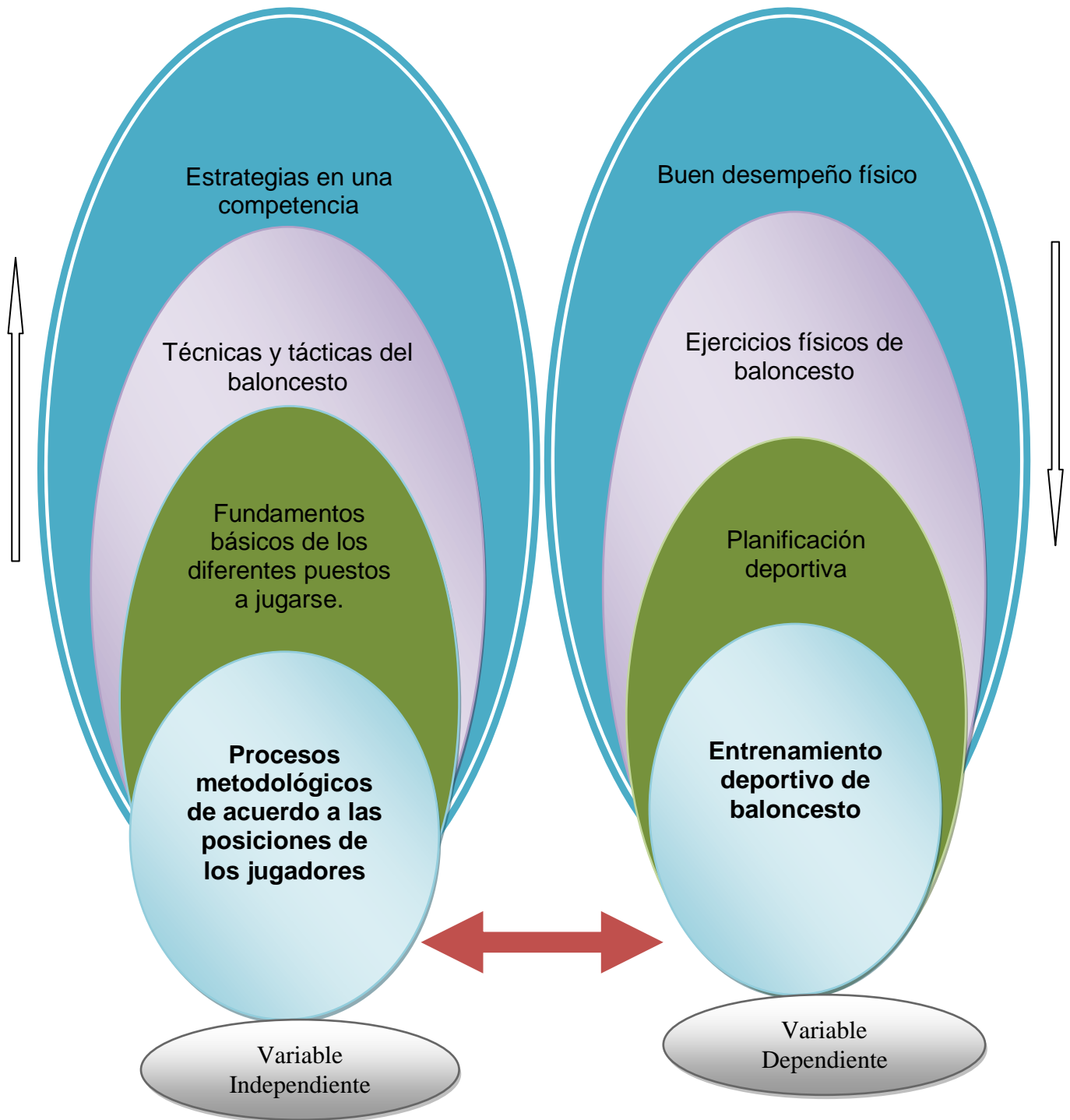


Grafico # 2 Elaborado por: Sr. Patricio Leica

CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

PROCESOS METODOLOGICOS DE BALONCESTO

Los procesos metodológicos hacen referencia a la forma que tenemos de enseñar a los deportistas un determinado deporte.- Para trabajar la iniciación deportiva, los entrenadores/as deben saber cómo enseñarlo a sus estudiantes, utilizando la metodología más idónea, que en nuestro campo de actuación la concretamos más específicamente como: estrategia en la práctica, técnica de enseñanza y estilos de enseñanza.

Debemos tener en cuenta como principios metodológicos el utilizar métodos activos enseñando los elementos técnicos y las reglas básicas cuando entiendan para qué pueden utilizarlos, y que sean los deportistas los que construyan sus aprendizajes siendo el entrenador/a su guía, utilizar estrategias globales significativas y motivantes, plantear el deporte desde los principios tácticos hacia la técnica, en la que se debe permitir a que el jugador experimente los roles de un entrenamiento hacia la competitividad.

Preparación para una sesión de entrenamiento:

El entrenador debe preparar con tiempo su sesión de entrenamiento, teniendo en cuenta cuatro cuestiones particularmente importantes:

- a) Seguridad: cuáles son las posibles fuentes de peligro?
- b) Motivación: cuál es la razón de ser del grupo?

Adecuar el método con que se encare cada cuestión a las condiciones particulares del grupo correspondiente. El objetivo del trabajo debe ser tener

en vista la conservación de los participantes que ya integran el grupo, y la estimulación de otros para que lo hagan.

c) Aprendizaje: qué es lo que quieren aprender?.

Hay que identificar la aptitud que hay que desarrollar y la modificación técnica que se desea provocar (no la que se piensa que los jugadores deberían tener sino aquella que los va a ayudar más).

Habitualmente, es oportuno verificar si el deportista comprende por qué él tiene necesidad de trabajar más aquel tema en particular.

Desarrollar la técnica correcta en una situación en la que el deportista no esté “bajo presión”.

Para los juegos y deportes colectivos, se debe poner la técnica en condiciones de práctica tan próxima como sea posible a la realidad, o lo más pronto que se pueda.

Aumentar progresivamente la “presión” y el nivel de ansiedad, haciendo que el juego y las prácticas sean más competitivos. Comprobar si el mejoramiento eventualmente verificado en los ejercicios especiales se mantiene en condiciones reales de competencia.

d) Organización: cómo podrá la sesión de entrenamiento transcurrir sin problemas?

Para cualquier entrenador debe ser evidente que el tiempo que se gaste en planificar la sesión de entrenamiento, hace que sean más fáciles los problemas de control del grupo.

Algunas sugerencias:

- ✓ Tratar de mantener la organización lo más simple posible.
- ✓ Una vez que se decidió lo que se va a hacer, pensar en los mejores métodos para ponerlos en práctica con eficacia.
- ✓ Cuando los jugadores necesitan participar en un grupo específico, por ejemplo, de acuerdo con la aptitud, es aconsejable constituir estos grupos antes de la sesión de entrenamiento, estando preparado para efectuar algún ajuste, pues puede suceder que lleguen a faltar uno o dos jugadores.
- ✓ Pueden evitarse bastante dificultades en la organización del entrenamiento si, luego de preparar las sesiones, el entrenador piensa en la mejor disposición del material complementario. Como es evidente, resulta igualmente útil que el entrenador llegue con anticipación al lugar de entrenamiento para poder colocar aquel material en el sitio deseado.

El cumplimiento de los horarios:

Algo que cualquier entrenador puede hacer es comenzar su entrenamiento en horario.

Los jugadores deben ser incentivados para que lleguen con antelación y se equipen a tiempo para comenzar de inmediato sus actividades tan pronto se inicie el entrenamiento, lo cual puede garantizar la máxima utilización del tiempo disponible.

En el aprendizaje de la técnica deportiva, el tiempo que se gasta en esa tarea es una de las grandes condiciones de progreso.

Es necesario tener siempre presente que el objetivo del entrenador es el de ayudar al jugador a que aprenda, y no simplemente el de presentar actividades.

Aunque se trate de una cuestión en la que debe existir alguna flexibilidad, es útil tratar de determinar el tiempo que insumirá cada uno de los aspectos particulares de la sesión de entrenamiento, también es vital imaginar que, en caso de que los jugadores tarden un poco más en entrar en actividad, una medida muy poco productiva es la de interrumpir el ejercicio sólo para respetar el plan inicial, cuando se empieza a obtener rendimiento del trabajo o cuando la actividad comienza a ser interesante.

Lo mejor será recuperar el tiempo en la fase siguiente de la sesión.

El entrenador debe tratar de dedicar el mismo tiempo a todos sus jugadores, cualquiera sea su aptitud, escogiendo para ello las soluciones de organización que mejor resuelvan ese objetivo.

El entrenador debe evitar desempeñar en el entrenamiento otras tareas, de modo que pueda concentrarse en la práctica efectuada para los jugadores, en la animación y en la dirección del grupo, y en la información que será necesario que les transmita durante los ejercicios.

El cumplimiento de los horarios no se limita a la hora de comienzo del entrenamiento.

Normalmente, las instalaciones son también utilizadas por otros entrenadores, a veces incluso de otras modalidades, por lo que hay que ser consciente de que alguien puede estar esperando que termine su sesión de entrenamiento para dar comienzo a otra.

Asimismo, conviene recordar que incluso alguno de sus deportistas podrá tener otras obligaciones en las que también deberá ser puntual.

Si terminara en la hora determinada y las instalaciones estuvieran disponibles, la sesión de entrenamiento podrá proseguir con los deportistas que deseen continuar, sobre la base del quehacer voluntario y, eventualmente, con actividades de carácter recreativo.

Controlar y organizar el grupo:

Para la actividad del grupo:

Es necesario captar íntegramente la atención de todo el grupo de jugadores cuando se trata de querer organizar un ejercicio, escoger los grupos de deportistas, explicar una estrategia ó, dar informaciones técnicas.

Algunas sugerencias:

- ✓ No interrumpir jamás la actividad mientras no se sepa exactamente lo que se va a decir a continuación (salvo por razones de seguridad).
- ✓ No detener una actividad que está funcionando correctamente, salvo que existiera la certeza de que hay algo de mucho valor que se deba decir o poner en práctica.
- ✓ No se debe interrumpir la sesión de entrenamiento sin estar en el lugar en el que se pretende intervenir. En caso de que sea necesario –por ejemplo, para una demostración se podrá acudir después de modificar ese lugar.
- ✓ Para detener el entrenamiento, utilizar una palabra o el silbato.

- ✓ El entrenador debe ser claro en lo que diga a sus deportistas, sin ser agresivo. Sin embargo, Lo importante del que se dice es el modo con que se lo dice.
- ✓ En ciertos casos, puede fomentarse el recurso eventual de una señal de detención inmediata (razones de seguridad) y explicar las razones de esta actitud.
- ✓ Cuando se haga una demostración, al grupo se lo debe ubicar de acuerdo con lo que éste debe ver en esa demostración, y el entrenador empleará su voz como si estuviese dirigiéndose a la persona que esté más lejos.
- ✓ Después de una demostración o explicación, es conveniente consultar al equipo si ha comprendido lo que se ha querido transmitir. También es conveniente realizar la demostración del ejercicio desde distintas posiciones y desde distintos ángulos, primero a velocidad lenta y luego a velocidad normal.

Reunir el grupo:

- ✓ Utilizar la señal acordada de interrupción, seguida de una frase corta (“júntense conmigo”, “vengan acá”).

Un gesto puede facilitar la comprensión, o incluso acentuar la información dada.

El entrenador debe ubicarse de manera que el grupo sepa adónde debe ir.

- ✓ El entrenador debe corregir su posición para poder ver a todos los jugadores.

A veces, un simple paso hacia atrás es suficiente para colocar a todos dentro de su campo visual.

A esta altura, igualmente se puede pedir a uno u otro de los integrantes del grupo que se desplace.

Como forma de control, verificar si es posible ver los ojos de todos los jugadores.

- ✓ Si existe alguna posibilidad de distracción, si el grupo es muy numeroso, si la explicación es larga o incluso, si se trata de un grupo de un grupo de deportistas muy jóvenes, podrá ser ventajoso ordenar que el grupo se sienta.
- ✓ En el caso de que la situación lo permita, se puede aprovechar esa situación para distribuir o recoger material necesario para los próximos ejercicios.

Presentación de la tarea: La explicación:

Después de haber reunido al grupo, el entrenador debe dar una explicación clara, que es necesario haber previsto minuciosamente, antes de ordenar al grupo que se detenga.

Es preciso indicar claramente cuáles son las cuestiones cruciales de la ejecución, siendo conveniente recordar que, si fuera posible efectuar una adecuada demostración, ésta podrá valer más que mil palabras.

Separe las dos o tres cuestiones más importantes y utilice la menor cantidad de palabras que le sea posible.

El arte y la habilidad del entrenador consistirán en encontrar los puntos críticos, y en ser capaz de ponerlos en evidencia de forma clara y concisa.

Observar e intervenir durante la actividad:

Los mejores entrenadores son aquellos que consiguen prever e identificar las necesidades de los jugadores en la secuencia de lo que ellos ejecutan en el entrenamiento.

Esto sólo es posible lograrlo si el entrenador consigue “salir” un poco de la acción que los jugadores están efectuando, poniéndose más bien en un punto de observación, dejándolos entregados a su actividad.

El entrenador debe ubicarse de modo que vea a todos los deportistas realizando su actividad.

Si se dirigiera a un grupo o deportista que tenga necesidad de ayuda, procure no dejar de mantener al resto del grupo en observación, aunque ésta sea mínima. Siga interviniendo, incluso a distancia, con elogios, consejos o, eventualmente, correcciones disciplinarias.

No olvidar que un buen entrenador puede contribuir bastante para el buen desarrollo de la actividad, incluso sin crear interrupciones.

Creación de un clima favorable en el entrenamiento:

Las siguientes sugerencias que daremos podrán ayudar a crear un buen ambiente psicológico en el entrenamiento:

- ❖ El entrenador debe recibir personalmente a todos los jugadores cuando éstos llegan al entrenamiento.

Es necesario valorizar a todos los deportistas por igual.

- ❖ Mantener un clima amigable. A los deportistas en general les gusta esta actitud y la retribuyen de manera positiva.
- ❖ Siempre que exista razón para ello, el entrenador no debe vacilar en sonreír: esto ayuda a que las personas se sientan más distendidas.
- ❖ Inducir a los deportistas a que expresen su opinión personal sobre las actividades y respetarla. Las personas responden mejor cuando se valoriza lo que ellas opinan.
- ❖ El entrenador debe evitar ser demasiado autoritario, no limitándose sólo a dar órdenes e instrucciones.
- ❖ Es preciso incentivar a los deportistas para que asuman responsabilidades en su propio aprendizaje, no dejándolos caer en la trampa de ser solamente ejecutores que respondan a las órdenes del entrenador.
- ❖ Por sobre todo, el entrenador debe confiar en sus deportistas, pues de esa manera ellos también irán confiando en él.

La sesión de entrenamiento:

El entrenador debe llegar con antelación al lugar de entrenamiento, a fin de preparar todo lo que sea necesario para el comienzo de la actividad después de llegados los deportistas.

Cuando ocurre esto último, deberá saludarlos haciéndolos sentir bienvenidos.

Entonces, es tiempo de que eche una última mirada al plan de entrenamiento, asegurándose de que recuerda las tareas que él desea que

los deportistas practiquen, y que él está preparado para la sesión de entrenamiento.

Tratar de vestir el equipo que sea adecuado. Además, la apariencia es un componente importante.

La credibilidad del entrenador:

Establecer una comunicación eficaz mientras se dirige el entrenamiento exige gran coherencia para encarar la cosa y un esfuerzo real, de modo que se ayude a los deportistas para que aprendan a luchar por sus objetivos, y para que mejoren su rendimiento.

Algunas sugerencias que podemos hacer:

- ❖ Sea honrado consigo mismo y con los jugadores.
- ❖ No trate de dar la impresión de que sabe más de lo que efectivamente sabe. Si algún deportista le formula una pregunta que no sabe cómo responder en ese momento, diga que no lo sabe y busque con ellos la solución.
- ❖ Cerciórese de que los deportistas comprenden la manera con que usted se expresa o presenta una información.
- ❖ Sea igual a usted mismo: no trate de imitar a alguien que usted desearía ser.
- ❖ Trate de ser positivo. Pocas son las personas que responden bien a los comentarios negativos.
- ❖ No desmoralice a sus deportistas, señalándoles su ignorancia o falta de destreza.
- ❖ El entrenador debe mostrar algún entusiasmo por la actividad que desarrolla y por sus jugadores.

- ❖ Sea leal, justo y coherente en todos los asuntos y ocasiones. No muestre favoritismos.
- ❖ Procure ser acogedor y revele preocupación verdadera por el bienestar de sus jugadores.
- ❖ Trate de ser digno de confianza. El comportamiento del entrenador es, sin duda, la fuerza y el medio más poderoso para influir en un ambiente de aprendizaje, y, a través de éste, sobre el triunfo de los deportistas.

Hay muchas maneras con las que el entrenador podrá demostrar que su actitud es de interés y respeto para con los deportistas, o si, por el contrario, los considera sólo receptores de su información.

Las indicaciones que damos a continuación podrán ser bastante útiles para que el entrenador pueda alcanzar sus objetivos en ese campo:

- ❖ Tenga especial cuidado en conocer a todos sus jugadores por sus nombres. Se trata de una cuestión especialmente importante cuando se trabaja con grupos.
- ❖ Preste mucha atención a lo que los deportistas deseen decir (esto requiere gran habilidad).
- ❖ No deje de prestar atención a sus puntos de vista. Si los escucha, también usted aumenta sus posibilidades de que le escuchen.

Una comunicación eficaz depende fundamentalmente de que el entrenador y los deportistas se sepan escuchar mutuamente.

- ❖ Después de los primeros minutos de la sesión de entrenamiento, trate de ver lo que cada deportista hace y cuál es la actitud de cada uno de ellos.

- ❖ Evite gritar. Cuando tenga algo que decir a todo el grupo, y especialmente cuando trabaje al aire libre, reúna al grupo antes de empezar a hablar.

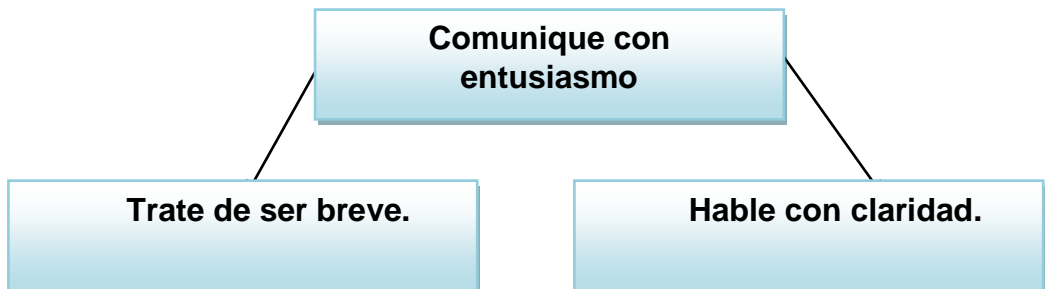
Evite utilizar el silbato de manera exagerada, particularmente cuando trabaje en ambientes cerrados. Una buena proyección de la voz es normalmente más adecuada.

- ❖ Verifique si los deportistas comprendieron sus instrucciones antes de empezar una tarea.
- ❖ No suponga que todos entienden siempre lo que usted dice.
- ❖ Haga preguntas para que sus deportistas puedan comprender y para las cuales tengan capacidad de respuesta.

Las preguntas deben ayudar al aprendizaje y no reforzar la ignorancia.

- ❖ Responda honrada y cuidadosamente a las preguntas que los deportistas le formulen, sin abrumar al interlocutor.
- ❖ Cumpla siempre sus promesas: una falta en este aspecto provoca efectos desastrosos.
- ❖ No hable mucho tiempo en la sesión de entrenamiento (10' serán siempre lo máximo).
- ❖ Los deportistas aprenden más haciendo que escuchando.

Presentación de una tarea:



Claves de buenos resultados en este campo:

- ❖ Lograr la atención del grupo; desarrollar algunos automatismos frente al grupo; mantener un contacto visual con los deportistas.
- ❖ Organizar el grupo de modo que todos los deportistas puedan ver lo que se va a presentar.
- ❖ Dar un nombre al elemento técnico que se presentará, y dar también una razón para que se lo aprenda.

Demostración:

Puede hacerla el entrenador o uno de los deportistas, pero lo importante es velar para que sea eficaz.

Claves de buenos resultados:

- ❖ Preparar al grupo para la demostración: lugar, atención hacia dónde se mira.
- ❖ Demostrar y explicar el elemento técnico en cuestión: explicación simple y breve; dirigir la atención del grupo hacia las principales secuencias de la acción.
- ❖ Verificar la comprensión de los deportistas y formular preguntas directamente vinculadas con la actividad.

Práctica:

La práctica debe comenzar de inmediato; al principio, es preferible la realización de una actividad global.

Organizar debidamente al grupo y motivar a los deportistas para la actividad, minimizando el temor a las lesiones.

Información:

Aquí nos referimos al importante papel que corresponde a las indicaciones proporcionadas a los deportistas sobre la concreción de las tareas que están por realizar. Los objetivos de esta información son, prioritariamente, los de corregir los errores cometidos.

Claves de buenos resultados:

- ❖ Observar e identificar el error de concreción, determinando su causa.

Tratar de corregir el error luego de que éste surja, corrigiendo primero aquel cuya eliminación conduzca a un mayor progreso.

- ❖ Dar informaciones eficaces y frecuentes.
- ❖ Proporcionar informaciones de aprobación siempre que esto se justifique.
- ❖ Ser sincero y honrado al dar este tipo de información a los deportistas.
- ❖ Utilizar indicaciones simples y precisas. No sobrecargar a los deportistas con información.
- ❖ Procurar asegurarse de que los deportistas comprendieron sus indicaciones.
- ❖ Proporcionar sus indicaciones inmediatamente si es posible, luego de la realización de la tarea.

Comunicación no verbal:

No toda la comunicación utiliza sólo la palabra., en realidad, se sabe que más del 75 % de toda la información que recibimos, nos llega por una vía que no es verbal.

Por tanto, desde ya puede concluirse que la información que no es verbal representa un papel vital en el proceso de comunicación.

Así, es importante para que el entrenador obtenga resultados positivos, que controle los mensajes no verbales que envía a sus deportistas y que reconozca los que éstos le envían a él.

Cuanto más sensible sea el entrenador a la comunicación no verbal, tendrá más posibilidades de evaluar correctamente los sentimientos y las actitudes de los jugadores con los que trabaje diariamente.

Los gestos y los movimientos pueden hacer realzar la estructura de su discurso, con las manos que muestran el modo como se agrupan sus ideas, o apuntando objetos o a alguien, cuando reprenden, o ayudando a poner en evidencia algunos aspectos, frecuentemente en combinación con el tono de la voz.

Otros movimientos o gestos tienen su propio mensaje. Por ejemplo, el movimiento del árbitro en el baloncesto, indicando la expulsión de un jugador. Con el sólo gesto técnico, las palabras ya no son necesarias.

Aplaudir, apretar la mano, cruzar los dedos, mover la cabeza, cerrar los puños, figuran entre los centenares de gestos llenos de significado preciso.

Las actitudes psicológicas son expresadas, frecuentemente, con una determinada posición del cuerpo.

- ❖ Estar de pie, bien erguido, el pecho hacia fuera, puede querer significar fuerza, afirmación y respeto.
- ❖ Sentarse distendidamente en una silla puede significar desinterés, o bien, distensión.

- ❖ El modo de caminar puede servir de vehículo a diferentes mensajes: desde el entusiasmo desbordante hasta un aburrimiento profundo.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LOS DIFERENTES PUESTOS A JUGARSE EN EL BALONCESTO

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO

Los fundamentos del baloncesto en particular hablan desde el inicio en la forma de sujetar el balón de botearlo, en la forma de pasarlo, de desplazarlo el balón de un lado a otro, de protegerlo pivotear, como también lanzarlo a canasta y ganar los rebotes.

También existen distintos tipos de pases, un buen jugador tiene que saber cuándo utilizar uno u otro, los pases más comunes son el de pecho, el picado, el de cabeza, y el de béisbol.

El pase de pecho

Este pase es el más seguro y fácil de hacer.

Para realizarlo sacamos el balón a la altura del pecho con los brazo lo más pegado al cuerpo posible, después extendemos los brazos en línea recta y empujamos con las muñecas el balón pudiéndose que dar las manos con los dedos hacia abajo al igual que las palmas o hacia delante y las palmas hacia fuera, este movimiento de brazos lo acompañamos con un paso, de esta forma obtendremos más fuerza.



Como se efectúa un pase de pecho

El pase picado

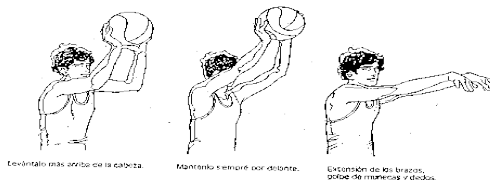
Es una variante del pase de pecho y se realiza de la misma forma pero con una salvedad el balón tiene que botar antes, de llegar al compañero, en el suelo, este tipo de pase es muy difícil de cortar por lo que se utiliza para pasar a los compañeros que tengan un defensor muy cerca.

El pase de cabeza

Este pase es también muy utilizado, sobre todo por los hombres altos.

Primero colocaremos el balón encima de nuestra cabeza, y después con un movimiento rápido de muñecas pasaremos la pelota a la altura del pecho del compañero o donde este nos lo pida.

Este pase es el más utilizado para pasar por alto a la zona puesto que pasamos por encima de nuestro defensor.



La forma correcta de realizar un pase de cabeza.

El pase de Béisbol

Este pase es el más utilizado en los contra ataques puesto que es el que mayor distancia puede coger, pero tiene el inconveniente que también es muy impreciso.

Bueno primero nos colocaremos el balón a la altura del hombro y lo impulsaremos con un movimiento del brazo en línea recta, y no en círculo puesto que el movimiento circular hace que el tiro aún más impreciso y difícil de coger.

Como este pase tiene que recorrer casi toda la cancha se tendrá que lanzar un poco bombeado, pero no demasiado puesto que con más altura más tarda en llegar al destino.

En mi opinión en lugar de realizar este pase sería mejor pasar como un pase de pecho, pero para ello primero tendremos que tener una buena potencia de pase.

Pase a una mano

El pase a una mano es uno de los más rápidos de efectuar pero tiene el inconveniente de ser también un pase algo impreciso y débil si no lo practicamos con frecuencia.

Para realizar este pase primero hay que tener un buen manejo de pelota puesto que el pase se realiza sin interrupción después de un bote, cuando el balón suba, después del bote, hasta la altura del pecho y a continuación extendemos el brazo y le damos fuerza con un movimiento de muñeca igual que en el pase de pecho.

Pase con una mano picado

Se realiza del mismo modo que el anterior pero con la salvedad de que primero tiene que votar en el suelo.

Pase por la espalda

Si quieres hacer un pase que sorprenda al contrario y que el baloncesto sea un juego aun más espectacular, tienes que practicar mucho este pase.

Para poder ejecutarlo a la perfección primero tienes controlar perfectamente el cambio de mano por la espalda, explicado en la página de driblings, y después practicar, con el mismo movimiento, lanzarle el balón a un compañero en lugar de pasártelo a la otra mano.

El dribling (dribleo)

Para realizar un dribleo tenemos que poseer un buen control del balón y también hay que saber utilizar tu inteligencia y picardía, puesto que por muy bien que sepas hacer el dribleo si no sabes cuando utilizarlo este es de muy poca eficacia.

Bueno primero vamos a indicar los distintos cambios de manos que vamos a explicar: el cambio de mano de rodilla a rodilla, por entre las piernas, por detrás de la espalda y de reverso.

- ✓ Rodilla a rodilla
- ✓ Entre las piernas
- ✓ Por la espalda
- ✓ De reverso

Los "fakes" o amagos

En este apartado lo que más vale es el saber actuar, puesto que tienes que engañar al defensor.

Hay amague de todo: amague de tiro, de salida, de pase,...., La forma ideal de realizar una finta es realizar el movimiento de tiro, de pase,... a medias.

- ✓ El amague de tiro
- ✓ Para el pase
- ✓ El amague de salida
- ✓ 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.

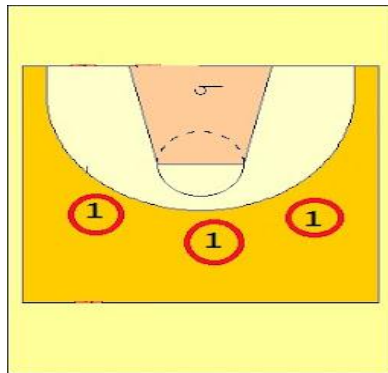
Lo importante que se debe aprender en el baloncesto.

Algo muy importante que se debe aprender en el baloncesto son los diferentes puestos de juego dentro de la cancha para que un jugador sea

versátil y pueda desarrollarse de la mejor manera en el ámbito competitivo tales son:

1.- ARMADOR O BASE

Es el director de juego, lo organiza, marca su ritmo, su timing, elige los sistemas a realizar. Es la voz del entrenador en la cancha.



Es un puesto clásico, aunque en el baloncesto moderno se han hecho experimentos para prescindir de él, su figura sigue siendo muy importante.

Se ha complementado su labor con la ayuda del escolta. Su área de juego habitual es el perímetro, frente a la canasta.

Características:

- ✓ Buen dominio de balón.
- ✓ Buen pasador tanto exterior, interior como de larga distancia.
- ✓ Buena visión periférica.

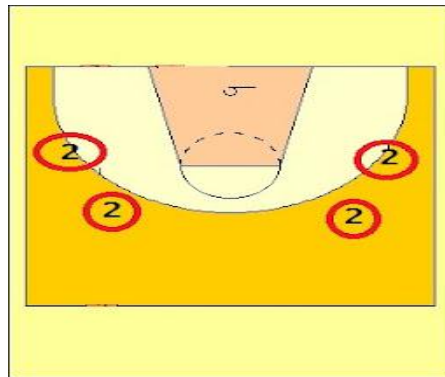
Saber leer el juego para elegir el timing adecuado y entender el desarrollo no estructurado de juego y saber tomar decisiones en función del mismo.

Alto nivel de táctica individual y que le permita saber resolver situaciones que se le presenten.

- ✓ Debe tener criterio propio para decidir.
- ✓ Compenetración con el entrenador y compañeros.
- ✓ Es ideal que sea el líder del equipo dentro y fuera de la cancha.
- ✓ Debe ser rápido para lanzar el contraataque.
- ✓ Buen tirador y penetrador.

2.- ESCOLTA, ALERO BAJO

Es un alero, generalmente el más bajo y con más técnica y táctica individual que le permita complementar al base en su labor de director de juego o suplirlo cuando la dinámica del juego lo hace necesario. Su área de juego generalmente se sitúa en el perímetro.



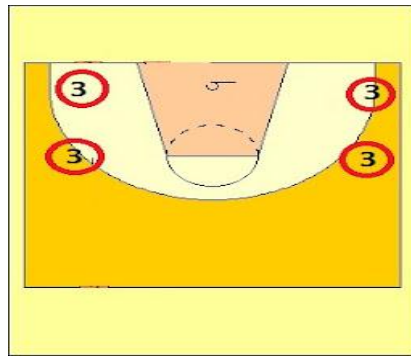
Características:

- ✓ Buen nivel de técnica y táctica individual.
- ✓ Rapidez.
- ✓ Buen tiro de media y larga distancia y buena capacidad para penetrar.
- ✓ Coordinación con el base.

- ✓ Buen pasador interior a los pivots y en general.

3.- ALERO ALTO

Suele ser el más lato de los aleros, ser buen tirador y penetrador, buen pasador interior y ayudar en el rebote. Por momentos puede ocupar posiciones de pivot.



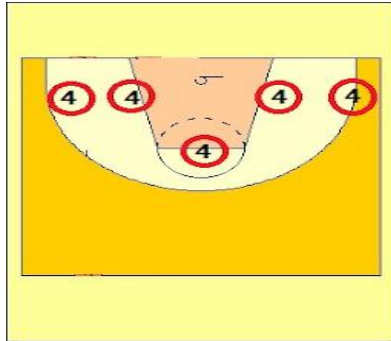
Características:

- ✓ Buen tirador.
- ✓ Buen penetrador.
- ✓ Buena técnica y táctica individual.
- ✓ Buen reboteador.
- ✓ Buen pasador interior.
- ✓ Rápido y con envergadura física.

4.- ALA PIVOT

Suele ser el más bajo de los pivots. Algunas veces ocupa el lugar de poste alto. Si es buen pasador desde esta posición, puede ser letal.

En otras ocasiones juega junto al Center en el poste bajo y en algunas ocasiones juega en una posición abierta cuando se juega con dos bases. Su área de juego principal es el interior de la zona.

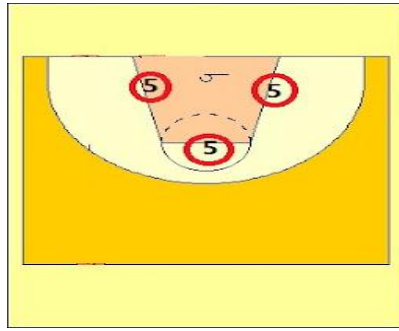


Características:

- ✓ Altura y envergadura.
- ✓ Potencia y musculación.
- ✓ Saber ganar la posición en el rebote ofensivo y defensivo y saber bloquearlo.
- ✓ Buen pasador desde el poste alto.
- ✓ Compenetración con el pivot.
- ✓ Versatilidad para desenvolverse en situaciones en las que ocupe posiciones exteriores.
- ✓ Capaz de correr el contraataque.
- ✓ Buen penetrador y con buenos movimientos de juego interior.

5.- PIVOT CENTRO

Es el pivot principal del equipo y suele ser el más alto. Su área principal de juego suele ser el poste bajo y el interior de la zona.



Características:

- ✓ Altura y envergadura.
- ✓ Potencia y musculación.
- ✓ Saber ganar la posición de rebote y bloquearlo.
- ✓ Buena coordinación con el pote alto, los aleros y el base.
- ✓ Poseer buenos movimientos de pies y de juego interior.

Para el entrenamiento del baloncesto se debe conocer rigurosamente las partes técnicas de dicha disciplina para que la clase no se vuelva monótona o exista gran actividad en los estudiantes y no provocar el sobreesfuerzo, o dolores musculares del cual son parte.

Las principales técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando la pelota, son pasar y tirar.

Los pases a los compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina asistencia.

La habilidad más importante en baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión.

Entre los tipos de tiros del baloncesto moderno se encuentran la dejada o bandeja, en el que se aproxima lo más posible la pelota a la canasta y se le deja entrar; el tiro en suspensión, en el que se salta estando en posesión de la pelota y en el momento en el que el jugador se queda suspendido en el aire, lanza a canasta; el gancho, tiro en arco sobre la cabeza impulsado con un solo brazo, habitualmente en trayectoria lateral, cuando el jugador se está saliendo del área de canasta; y finalmente el mate, en el que el tirador salta elevando la pelota por encima de la cesta y la introduce violentamente utilizando una o dos manos.

El tiro desde una posición fija o con el jugador detenido, tan popular cuando el juego era más lento, es muy raro en el baloncesto moderno. Los tiros de falta se lanzan desde la línea de tiros libres.

Fundamentos básicos de acuerdo al juego.

La defensa

En este apartado vamos a comentar la postura correcta del defensor y como tiene que desplazarse.

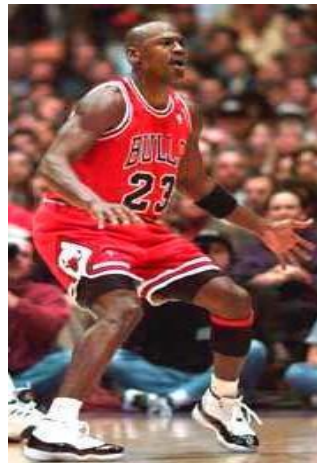
Esta parte hay que tenerla muy en cuenta puesto que una buena defensa nos puede proporcionar una gran ventaja en un partido.

Bueno la posición correcta es la misma que la de montar a caballo, pero sin caballo, me explico: primero tenemos que abrir las piernas un poco más que la altura de nuestros hombros, sin pasarse pues perdemos velocidad, después tenemos que flexionar las rodillas hasta ponernos casi sentados y luego estirar la espalda, si no tendremos muchos dolores de riñones.

El buen defensor colocara siempre una de las manos delante del bote del contrario y siempre mirará el balón, de esta forma entorpecerá el bote del contrario aumentando la probabilidad de que este pierda el balón.

Ahora tenemos que movernos: para ello primero moveremos el pie del lado al que queremos ir y luego el otro mediante pasos cortos, es decir, si vamos a la derecha primero movemos el pie derecho, estos, nunca cruzaremos los pies o nos tocáremos los talones.

Para evitar que el jugador penetre tendremos que ser más rápido que el y colocarnos delante de su trayectoria moviéndonos de forma perpendicular a esta.



Forma correcta de sujetar el balón

Debemos tener en cuenta que el jugador se forma sobre la base del balón en las manos.

Basándose en que, él mismo considere el balón como un elemento no extraño.

Por tanto es interesante que el jugador sea capaz de hacer malabarismos con el balón.

También trabajar pensando que en buen grado, la efectividad del movimiento (velocidad y acierto) que se realiza, depende del agarre del balón.

La forma de agarrar el balón no debe ser con rigidez, pero si con firmeza. Los dedos semi - abiertos y en contacto continuo con él.

Debe existir un ángulo de 90° entre los dedos pulgar e índice. Los pulgares casi tocándose.

Si pintásemos el balón, no deberíamos mancharnos las palmas, solo las yemas de los dedos.

La posición más adecuada es aquella que permite al jugador realizar un mayor abanico de movimientos sin retrasarle o impedirle una buena ejecución de éstos.

En las edades tempranas es muy importante que el niño abarque lo más posible el balón, para poco a poco, con la fuerza que vayamos adquiriendo en los dedos podamos agarrarlo de la forma que sea más conveniente.

Debemos saber coger el balón (la recepción la veremos unida al pase), para amenazar Pase, Bote o Tiro.

Esto se llama Posición de triple amenaza, que no es más que aquella que nos permite trabajar los tres fundamentos básicos.

Esta es una posición prioritaria, fundamental, pero no solo tenerla, sino que el defensor se la crea, pues sino no será del todo válida.

Esta posición evoluciona con la edad, hasta formar con los pulgares una T, siendo el pulgar de la mano "buena" el tronco y el pulgar de la mano "mala" el palo.

Protección.

Hay que enseñar a los más jóvenes que proteger el balón no es esconderlo, que no se debe tener una actitud defensiva, sino ofensiva.

Por tanto no es buena una posición de protección del balón donde, solo, no le quiten el balón.

Es buena una posición de protección de balón donde además de no quitarle el balón, pueda jugar.

La ventaja que tiene el jugador con balón es que siempre que el defensor quiera quitarle el balón, éste va a tener que pegarse más al hombre balón, con lo que permitirá al jugador con balón hacerlo más cómodo hacia el aro, pues el defensor tendrá menos tiempo de reacción.

Por ejemplo, si el defensor se pega al atacante con balón, éste podrá ir al aro botando y el defensor deberá reaccionar en poco espacio, haciendo generalmente falta.

Tanto en el apartado de bote como en el de trabajo específico, se detallan con más precisión este fundamento.

Lo que si parece claro es que mientras el agarre del balón sea bueno y la posición sea de triple amenaza, al defensor le va a costar robar el balón.

Pivotes

El pivote consiste en un desplazamiento alrededor de un único punto de contacto con el suelo (sobre la punta de uno de los pies).

Es una ventaja que nos proporciona el reglamento. Se puede pivotar por varias razones:

- Cuando realizamos una finta de salida con bote, estamos pivotando.
- Cuando giramos para proteger el balón, estamos pivotando.
- Cuando el pivot coge el rebote y gira para dar el primer pase, estamos pivotando, etc...

El pivote tiene básicamente dos funciones:

- Crear ventaja en ataque.
- Equilibrar el cuerpo.

Por ejemplo, parece claro que todo jugador quiera parar en un tiempo, por las ventajas que ello reporta.

Pero hay situaciones donde la velocidad y la orientación de la parada lo impide y por tanto el segundo apoyo es fundamental para equilibrarnos.

Es un movimiento muy útil, pues permite realizar giros de 360º sobre el cuerpo y con el balón en las manos.

Según el reglamento, realizando una parada en un tiempo, se puede utilizar cualquiera de los pies como pie de pivote, siempre y cuando este sea el último contacto, con el suelo, que ha tenido con el balón en las manos, en cambio si la parada ha sido en dos tiempos, es el primer pie que ha tomado contacto con el suelo el de pivote.

Toda vez que delimitemos el pie de pivote, quedan dos posibilidades de movimiento:

- Pivote interior: Girando hacia la espalda y en dirección al talón del pie de pivote.
- Pivote exterior: Girando hacia delante y en dirección hacia la puntera del pie de pivote.

Mientras que el primero permite al jugador con balón crear espacio respecto a su defensor, el segundo es un movimiento más agresivo y se puede utilizar acompañado de una finta de pase.

En los pivotes debemos tener en cuenta:

- Coordinación y equilibrio en el giro.
- Situación correcta al finalizar el movimiento.
- No cruzar los pies.
- No levantar el tronco durante el movimiento.
- Realizarlo sobre la punta del pie y dejar ésta exageradamente fija.

Situación del jugador en la pista

El jugador debe estar siempre preparado para actuar, todo el cuerpo tiene que estar preparado.

Debe tener una posición donde no le sorprenda recibir el balón, y mucho menos estar en situación para realizar el movimiento más adecuado.

El jugador debe buscar su ubicación en el campo, tiene que moverse sin complejos y siempre con un fin, debemos tener en cuenta que esta ubicación debe ser lo más agresiva posible y no debe amilanarse porque la defensa no le deje recibir en las posiciones donde se quiere ser realmente peligroso.

Tendremos que utilizar todos los medios que estén a nuestro alcance para ganar la partida a la defensa, que puede ser para conseguir una ventaja numérica o ventaja zonal.

Vamos a destacar los siguientes apartados:

- Colocación del cuerpo. Equilibrio.
- Visión total.
- Desplazamientos, movimientos de pies.
- Paradas y Arrancadas.
- Cambios de dirección y de ritmo.

Equilibrio.

De una forma general, podemos escribir que debe ser con una posición semiflexionado, con el peso del cuerpo descansando sobre la planta de los pies, y prioritariamente teniendo los talones ligeramente separados del suelo. Acentuar la flexión cuando más cerca se esté del balón o en el punto donde se vaya a resolver una situación técnica.

De una forma más particular. Los pies separados aproximadamente igual a la anchura de los hombros y es positivo que tengan la orientación hacia el

aro. El tronco debe estar recto, pues a un movimiento de pies sigue uno de tronco y debe estar recto para no desequilibrarnos.

La posición de los brazos y las manos es fundamental pues tiene que estar continuamente alerta, tanto si se bota, como si no se bota o como si no se tiene el balón.

Así, siempre debe estar por encima de las caderas y las manos tienen que estar ofreciéndose al balón, en forma de U, creando un ángulo recto entre los pulgares y los índices y estando las puntas de los pulgares casi pegados.

Los hombros ligeramente inclinados hacia delante. La cabeza en posición natural, para favorecer el ángulo visual que deberá ser lo más amplio posible.

Visión Total.

Es muy importante que, sobre todo, en la etapa de formación, no se de nunca la espalda al balón y se intente ver el desarrollo del juego.

Una visión amplia del juego hace que nuestra capacidad de reacción sea mayor.

Así, si se recibe el balón de espaldas a la canasta, no se puede saber lo que pasa detrás, pero si se ha recibido de cara, se puede saber casi a la vez de tener el balón, si un compañero está libre de marca o el defensor está lejos, para poder efectuar un tiro.

También es primordial para desarrollar, lo que llamaremos más adelante como táctica individual y de equipo, saber lo que hacen tus compañeros.



Desplazamientos.

No existen patrones fijos sobre los desplazamientos, este es un deporte, donde se priman varios aspectos.

No solo ser el más rápido, el que más salta, el más fuerte, sino además hay que buscar el momento y el lugar.

Pero si tener, los técnicos, unas nociones sobre como podrían ser los desplazamientos básicos, para saber corregir defectos de equilibrio.

Generalmente hay que moverse sin realizar oscilaciones bruscas de altura del centro de gravedad, que al igual que sucedía en las posiciones estáticas, intentar que no sean excesivas.

Mantener la semiflexión ajustable de piernas y caderas, el tronco recto y la mirada alta (controlando el juego).

Realizar desplazamientos, no saltos excesivos, no cruzar los pies, ni despegarlos mucho del suelo (ni en tiempo, ni en distancia vertical). Cabe distinguir tres tipos de desplazamientos ofensivos:

Contraataque.

- Desplazamientos reducidos. $\frac{1}{2}$ campo.
- Movimiento de pies.

Respecto a la carrera de contraataque, es una carrera normal, generalmente lo más rápida posible, que puede tener:

- Carrera rápida continúa.
- Cambios de ritmo.
- Alternar los dos tipos.

Tener en cuenta que el campo es corto y los cambios de ritmo no deben de ser muchos, pero si selectivos.

Los Desplazamientos reducidos, son aquellos que se desarrollan en campo de ataque y son los que más se amoldan a la definición que hemos realizado antes.

Aquí es bueno tener apoyos, no levantar mucho los pies del suelo por dos razones básicas:

- Posibilidad de rectificación, cambio de dirección y ritmo.
- Equilibrio.

Generalmente los movimientos por el campo son en línea recta, con ángulo, no se deben describir curvas, pues se facilita la labor defensiva. Repetimos que las manos siempre deben estar por encima de la cintura, listas para actuar. Aquí no veremos como zafarnos de la defensa (táctica individual ofensiva). Cuanto más tiempo se esté mirando al aro y en posición de peligro, más importante será el jugador. Respecto a los movimientos de

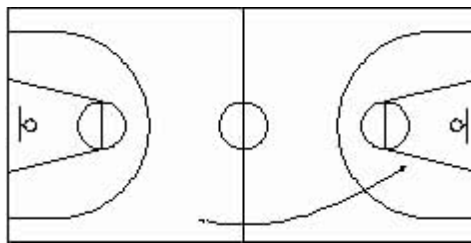
pies, ya nos referimos a aquellos que se realizan en un espacio de tiempo y espacio corto.

Desde que el balón sale de las manos del pasador hasta que llega a las manos del receptor.

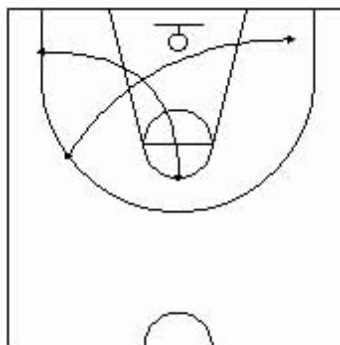
Hay un transcurso de tiempo que se puede hacer eterno como el receptor no se anticipe al pase, como no vaya a buscarlo.

Por tanto el movimiento de pies que se hace cuando se recibe el balón o cuando se para de botar, se verá en el apartado de paradas y también en el de recepción.

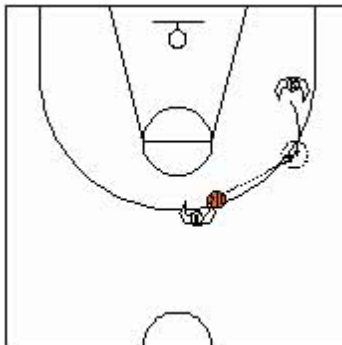
Pero sí resaltar la importancia de esta parada



CONTRATAQUE



DESPLAZAMIENTOS REDUCIDOS MEDIO CAMPO



MOVIMIENTO DE PIES.

El drible

Acción de rebotar el balón contra el suelo con una sola mano o con dos si es una sola vez.

Es la única posibilidad que tiene el jugador de moverse con más de un paso con el balón por el campo.

Como cualquier fundamento, hay que considerarlo como una ventaja, no como una limitación, que nos brinda el reglamento.

Debemos tener en cuenta que un buen driblador, no tiene porqué ser un buen jugador de baloncesto.

Solo será un malabarista si no pone sus habilidades al servicio del grupo.

TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL BALONCESTO

TECNICAS:

Las principales técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando la pelota, son pasar y tirar. Los pases a los compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina asistencia.

La habilidad más importante en baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión.

Entre los tipos de tiros del baloncesto moderno se encuentran la dejada o bandeja, en el que se aproxima lo más posible la pelota a la canasta y se le deja entrar; el tiro en suspensión, en el que se salta estando en posesión de la pelota y en el momento en el que el jugador se queda suspendido en el aire, lanza a canasta; el gancho, tiro en arco sobre la cabeza impulsado con un solo brazo, habitualmente en trayectoria lateral, cuando el jugador se está saliendo del área de canasta; y finalmente el mate, en el que el tirador salta elevando la pelota por encima de la cesta y la introduce violentamente utilizando una o dos manos.

El tiro desde una posición fija o con el jugador detenido, tan popular cuando el juego era más lento, es muy raro en el baloncesto moderno. Los tiros de falta se lanzan desde la línea de tiros libres.

Características de la técnica deportiva.

- ✓ Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- ✓ Solo puede ser aplicada por el atleta.

- ✓ La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- ✓ Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- ✓ La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
- ✓ Se ponen de manifiesto en todos los deportes.
- ✓ Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

TÁCTICAS:

Las principales tácticas defensivas en baloncesto son la defensa en zona y la defensa individual.

En la defensa en zona, cada jugador es responsable de defender un área de la pista alrededor de la canasta donde intenta encestar el equipo contrario.

En la defensa individual, cada jugador se encarga de marcar a un contrario.

La defensa en zona.

Las técnicas defensivas individuales comprenden la destreza de bloquear tiros sin hacer faltas (taponar), interceptar pases y robar balones.

Quitar la posesión del balón al equipo contrario durante el juego se denomina turnover (recuperación).

El llamado 'dos contra uno' se produce cuando dos jugadores controlan a un oponente potencialmente peligroso.

En otras ocasiones, todo un equipo presiona al otro, realizando un marcaje muy férreo en toda la pista.

Una técnica vital tanto para la defensa como para el ataque es el rebote, que permite conservar la posesión de la pelota bajo la canasta después de un fallo en un tiro.

Características de la táctica deportiva

1. Se determina a partir del accionar del oponente.
2. Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
3. La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
4. Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
5. La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
6. Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
7. Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.

Decisiones tácticas más importantes

La táctica se puede definir como el sistema de juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo.

Para una mayor descripción de la táctica se puede definir en dos grupos: individual y colectiva.

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

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

Hay un dicho en el baloncesto que dice: “quien domina el rebote, domina el partido”.

El rebote en defensa depende de algunas circunstancias, altura y peso del pívot, sobre todo colocación para el rebote, etc.

La importancia del rebote depende de la habilidad en ataque del equipo contrario, puesto que, si el pívot contrario, según la regla de los 3 segundos en zona, no está en la zona, difícilmente puede coger el rebote.

Del jugador con balón.- como el balón es el elemento del juego, el que lo posee es el que tiene mayor peligro.

Si el objetivo es recuperar el balón tendremos que presionar al jugador que lo tiene.

En baloncesto difícilmente se quita el balón directamente a quien lo tiene, lo que se consigue con la presión al jugador es forzar sus errores de pase y de lanzamiento.

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

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

Aclarados.- consiste en el movimiento táctico que permite que entre dos jugadores, uno de cada equipo, se desarrolle el juego, es decir, hacer el uno contra uno.

La iniciativa fundamental del equipo que ataca es hacer el uno contra uno con el mejor jugador de su equipo; y del equipo que defiende, impedir los aclarados o facilitar que contra el jugador atacante bueno existan dos defensas.

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

COLECTIVAS

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

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

Defensa en zona.- consiste en defender todas las zonas del campo de juego. La importancia de este sistema es el grado de defensa, es decir, las zonas de mayor peligro se defenderán más intensamente que las zonas que

no lo son. Este sistema permite defender con menos esfuerzo, controlar más las líneas de pase. Sus inconvenientes: no hacer presión en los lanzamientos del otro equipo. Las ventajas e inconvenientes son los contrarios que la defensa de asignación.

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

Ataque posicional.- lo contrario en todos los conceptos del contraataque. Significa atacar con todos los miembros del equipo y defender con todos los miembros.

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

ESTRATEGIAS EN UNA COMPETENCIA

La estrategia es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.

Características de la estrategia deportiva

1.- Se determina a partir de una caracterización preliminar de los factores que condicionan el establecimiento de objetivos.

Para conocer dichos factores debemos realizarnos las siguientes interrogantes, referente a los competidores fundamentalmente:

¿Con qué contamos?

¿A qué nos enfrentamos?

¿Bajo qué condiciones externas se realizará el enfrentamiento?

Tales interrogantes podrán ser respondidas teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

¿Con qué contamos?	¿A qué nos enfrentamos?	¿Bajo qué condiciones externas se realizará el enfrentamiento?
<ul style="list-style-type: none">- Condición física.- Nivel técnico.- Nivel táctico.- Conocimiento teórico.- Características psicológicas.- Características somatotípicas.- Resultados competitivos a diferentes niveles.- Experiencia deportiva.- Condiciones materiales y económicas de que se dispone para entrenar y competir.- Otros. <p>Estos indicadores deben ser respondidos de forma objetiva, ya que se cuenta con la muestra para hacerle las mediciones.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Condición física.- Nivel técnico.- Nivel táctico.- Conocimiento teórico.- Características psicológicas.- Características somatotípicas.- Resultados competitivos a diferentes niveles.- Experiencia deportiva.- Otros. <p>Estos indicadores tienen una respuesta subjetiva, ya que no se conoce la totalidad de la muestra que se va a enfrentar, como tampoco se dispone de ella para aplicar mediciones.</p> <p>La caracterización se hace según competencias y foguesos anteriores.</p>	<p>Se deberá tener conocimiento de:</p> <ul style="list-style-type: none">- Donde será la sede del evento.- Las condiciones climáticas.- Diferencias de horarios.- Sistema competitivo a utilizar.- Nivel del evento.- Características del arbitraje.- Etc. <p>Estos indicadores tienen una respuesta objetiva ya que son datos que se dan a conocer con antelación a la competición por medio de las convocatorias y demás medios de difusión.</p>

2.- Pueden ser aplicada por todo los miembros del deporte (Presidente de la Federación, administrativos, entrenadores, atletas, etc.)

3.- La persona que la realiza se relaciona con la globalidad de los aspectos.

4.- Tiene como finalidad, alcanzar el pronóstico.

5.-La evaluación se hace relacionando el resultado competitivo con el pronóstico dado.

6.-Se pone de manifiesto en todos los deportes.

7.-Exige de una planificación lógica, pero sin inmediatez.

Existe varias formas o sistemas que se utilizan como estrategias tales en:

- ✓ Mejorar el equipo de defensa
- ✓ Romper la trampa de media cancha

CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento merced a los procesos de adaptación del organismo.

En la actualidad, el área de conocimiento que estudia y analiza este proceso es la TEORIA DEL ENTRENAMIENTO.

Esta ciencia o técnica (todavía existen ciertas discrepancias entre autores sobre este aspecto), a evolucionado a lo largo de la historia de forma paralela a las necesidades de la sociedad.

Como nos indica la filosofía, las sociedades crecen y se desarrollan fundamentándose sobre unas bases ideológicas comunes que condicionan y determinan sus formas generales de actuar.

Como es lógico, la evolución de la Teoría del Entrenamiento a lo largo del tiempo ha estado condicionada por las diversas corrientes ideológicas que han imperado.

Esta diversidad ideológica social ha comportado que el proceso de entrenamiento haya sido estudiado desde diferentes perspectivas y cada una de ellas haya dado prioridad a diferentes objetivos.

A la vez, cada tendencia ideológica del entrenamiento ha desarrollado su propia metodología para conseguir sus propios objetivos.

Entonces podemos decir que, la Teoría del Entrenamiento, como otras áreas del conocimiento (medicina, psicología, etc.....) es claramente polimetódica. Es decir, la consecución de objetivos es a través de diversos métodos, todos ellos fundamentados de forma científica.

La importancia del estudio de la teoría del Entrenamiento radica en el conocimiento y fundamentación teórico-científica de la actividad deportiva y de la organización y administración adecuadas de todas las actividades que involucra el entrenamiento deportivo como proceso, determinando al final un adecuado desarrollo integral del Atleta y su inserción positiva en la sociedad.

Concepto de teoría del entrenamiento deportivo

“Es la técnica que integra conocimientos científicos que provienen del deporte y de las diversas ciencias auxiliares. Su conocimiento nos permite saber los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, proporcionando los fundamentos teóricos y prácticos para la preparación de los deportistas”¹

¹ (Beyer 1987).

Por lo anteriormente expuesto, podemos decir que la actividad física encasillada como actividad deportiva y más aún si está orientada a logro de resultados deportivos, debe estar revestida de un orden científico, fundamentada y apoyada en las ciencias aplicadas al deporte y administrada con profesionalismo.

La teoría del Entrenamiento persigue algunos propósitos que se podrían resumir en los siguientes:

- ❖ Principios del entrenamiento.
- ❖ Elaborar los planes de entrenamiento.
- ❖ Elaborar los Programas de enseñanza.
- ❖ Dotar de potencial pedagógico al proceso de entrenamiento.

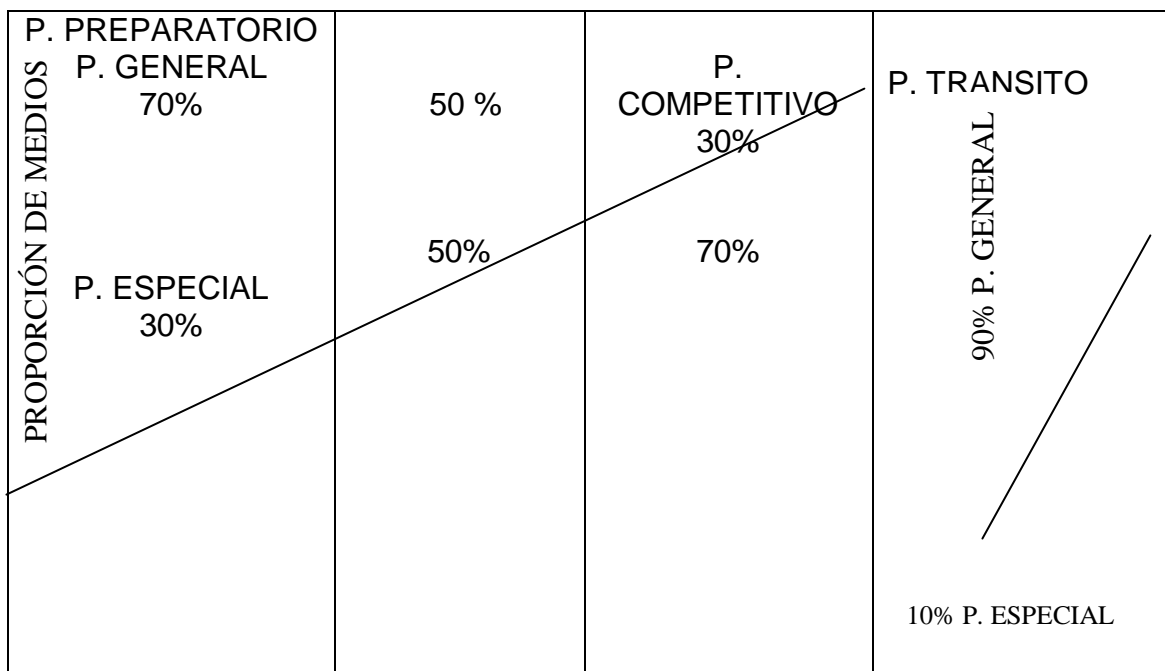
La teoría del entrenamiento como toda ciencia o técnica ha evolucionado paralelamente a las necesidades y exigencias de la sociedad y ha determinado lineamientos a seguir que aplicados en su momento permitieron el logro de resultados y la proyección actual del deporte.

Principio de la unidad entre la preparación general y especial

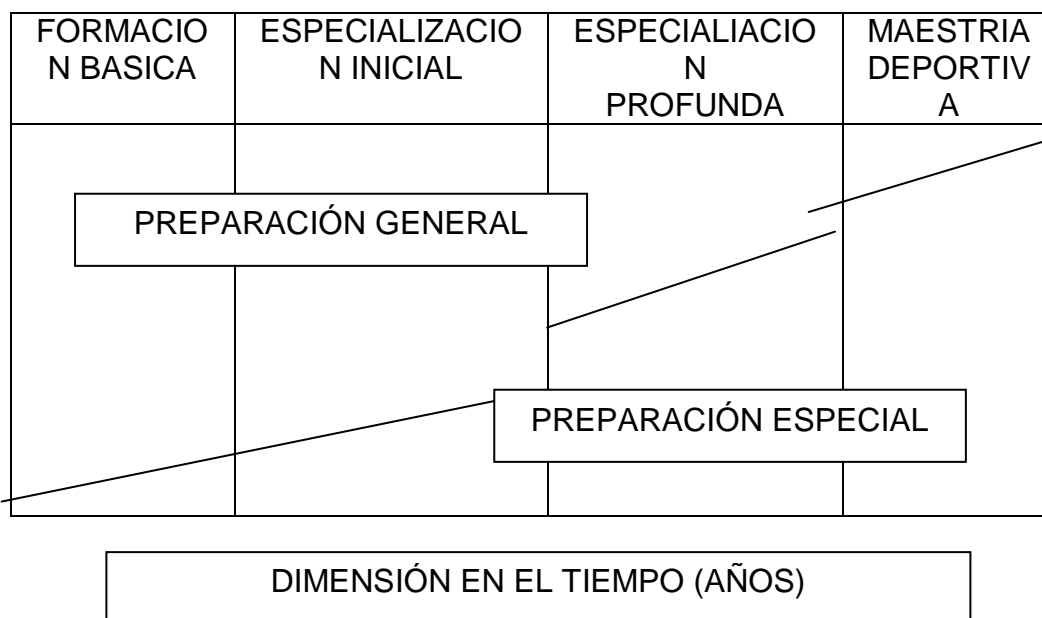
Al llevar a la práctica este principio es necesario tener en cuenta las siguientes normas:

- ❖ Inseparabilidad de la preparación general y especial como parte igualmente necesaria.
- ❖ La condicionalidad recíproca del contenido de ambas preparaciones.
- ❖ La necesidad de observar ciertas medidas en correlación de ambas.

Proporción convencional de la preparación general y especial en el microciclo



Proporción convencional de la preparación general y especial en el proceso de preparación a largo plazo



Las proporciones convencionales de preparación general y especial en el macrociclo arriba señalado varían según la etapa o estadio de desarrollo en el que se encuentra el deportista a lo que se agregaría las características de cada deporte.

La correcta proporción de los medios generales y especiales determina entre otras el aumento progresivo del rendimiento.

Cuando estas proporciones no se cumplen sobre todo en detrimento del trabajo general, suelen aparecer las llamadas mesetas consistentes en un estancamiento del rendimiento.

Incluso descensos en etapas prematuras aún en la vida deportiva, por ello el entrenador no puede limitarse al conocimiento contextual del presente en cuanto a sus atletas, por el contrario deberá informarse con la mayor precisión posible de toda la trayectoria de estos y entonces con la planificación objetiva del momento, poder proyectarse hacia el futuro.

Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas.

Definición de Carga.- Es la Magnitud del ejercicio que contribuye a desarrollar, conservar y consolidar el nivel de entrenamiento del deportista.

Nuestro organismo está compuesto de millones de minúsculas células vivas. Todas ellas son capaces de adaptarse, continuamente, a lo que le está pasando al cuerpo en relación con el medio en que vive.

También a los estímulos que le provocamos para entrenarlo, los cuales pueden ser mensurados y calificados de manera de determinar nivel, con lo que se puede conocer el efecto que provocará.

Esto es así, porque las cargas tienen una magnitud que se corresponde con los parámetros que la componen: Intensidad – Volumen.

Intensidad: Es el grado de fuerza, concentración, velocidad y/o dificultad de un ejercicio con relación a la unidad de tiempo. O sea, la **calidad**, calificable mediante distintos ítems:

Altura – Distancia: Se expresa en metros.

- ❖ Velocidad: Metro/segundo – Minuto/kilómetro – Kilómetro/hora.
- ❖ Porcentaje de la mejor marca, repeticiones máximas o carga máxima.

Tamaño de la resistencia: Se expresa en kilogramos.

- ❖ Calificación: Baja – Submedia-Media –Submáxima- Máxima.

Frecuencia Cardíaca. Mas elevada cuanto mayor sea la cantidad de latidos por minuto.

Volumen: Es la **cantidad** de repeticiones, de metros recorridos, de kilos movilizados, de tiempo empleado o intentos ejecutados durante una unidad de entrenamiento. Se puede cuantificar, básicamente, en el parámetro C-G-S (centímetros – gramos – segundos):

- ❖ Carrera: Metros recorridos o tiempo de trabajo.
- ❖ Sobrecarga: Kilogramos totales que se han movilizado.
- ❖ Saltos o Lanzamientos: Número de intentos.

También se deben tener en cuenta otros dos factores para determinar el efecto de las cargas:

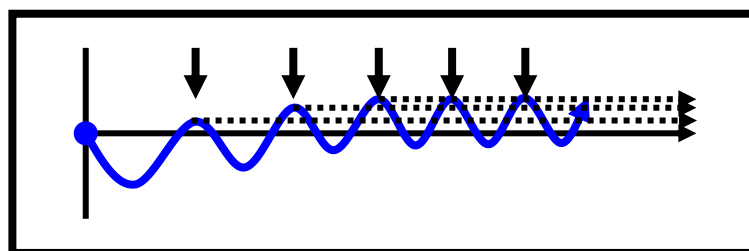
Densidad: Es la relación que existe entre el trabajo y el tiempo de recuperación. De tal manera que cuanto mayor es la pausa, menor es la densidad y viceversa. Se expresa en numerales correlativos: 3 – 1 (tres cargas una pausa), (2 – 1) o (1 – 1).

Frecuencia: Es la cantidad de estímulos en la unidad de programación. Por ejemplo en la semana de trabajo:

Frecuencia							
Días	L	M	X	J	V	S	D
Estímulo	Carrera	Descanso	Fuerza	Descanso	Carrera	Carrera	Descanso
<u>Frecuencia semanal:</u> 1) Carrera: 3 veces por semana – 2) Fuerza: 1 vez por semana.							

Los dos primeros se refieren a la Carga Individual, y los dos últimos a la sucesión de estímulos.

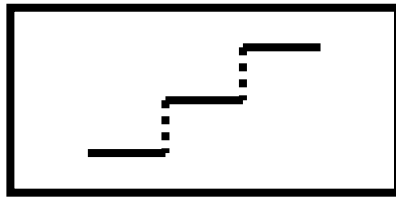
Si la carga se mantiene durante un lapso de tiempo suficientemente prolongado con la misma magnitud, el organismo se adaptará de tal manera que ese estímulo no superará el **umbral de excitación** y la **homeostasis** (nivel de equilibrio) se estancará en ese nivel. Por lo tanto el rendimiento no mejorará y los resultados deportivos serán negativos.



Esta la razón por la cual las cargas se deben aumentar en forma progresiva, atendiendo a las particulares estrategias, que determina la individualidad, para variar la magnitud.

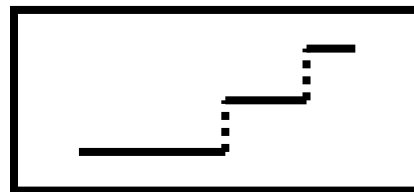
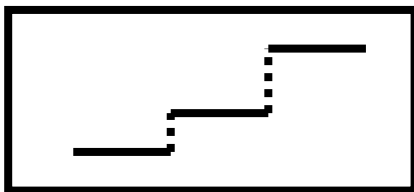
Estas variaciones en el proceso de carga pueden ser de 2 formas claramente identificables:

Continua: El incremento es gradual tanto en la magnitud (volumen-intensidad) como en la frecuencia.



NOTA: La profundidad del escalón se refiere a la magnitud, y la altura a la frecuencia.

Discontinua: El incremento varía en alguno de los parámetros o en los dos.



La aplicación de las cargas se rige por una serie de **Principios**, que están sustentados por las ciencias auxiliares del entrenamiento, y se corresponden con la adaptación biológica

- ❖ Los niveles de los logros deportivos son proporcionales al nivel de exigencias del entrenamiento.
- ❖ El crecimiento de las cargas abarca todos los componentes del entrenamiento (capacidades biomotoras, técnico-tácticas, Psicológicas, teóricas, etc.).
- ❖ El crecimiento de las cargas es paulatino y máximo.

Tipos de Carga:

Carga Máxima.- Es la que se encuentra en los límites de la capacidad de adaptación del deportista (límites de posibilidades funcionales de rendimiento), es un factor que le permite alcanzar al deportista el más alto nivel de rendimiento.

Carga óptima.- Condiciona al deportista a elevar su carga.

Carga Límite.- es la que se encuentra por encima de las posibilidades del deportista, su utilización prolongada conduce al sobreentrenamiento.

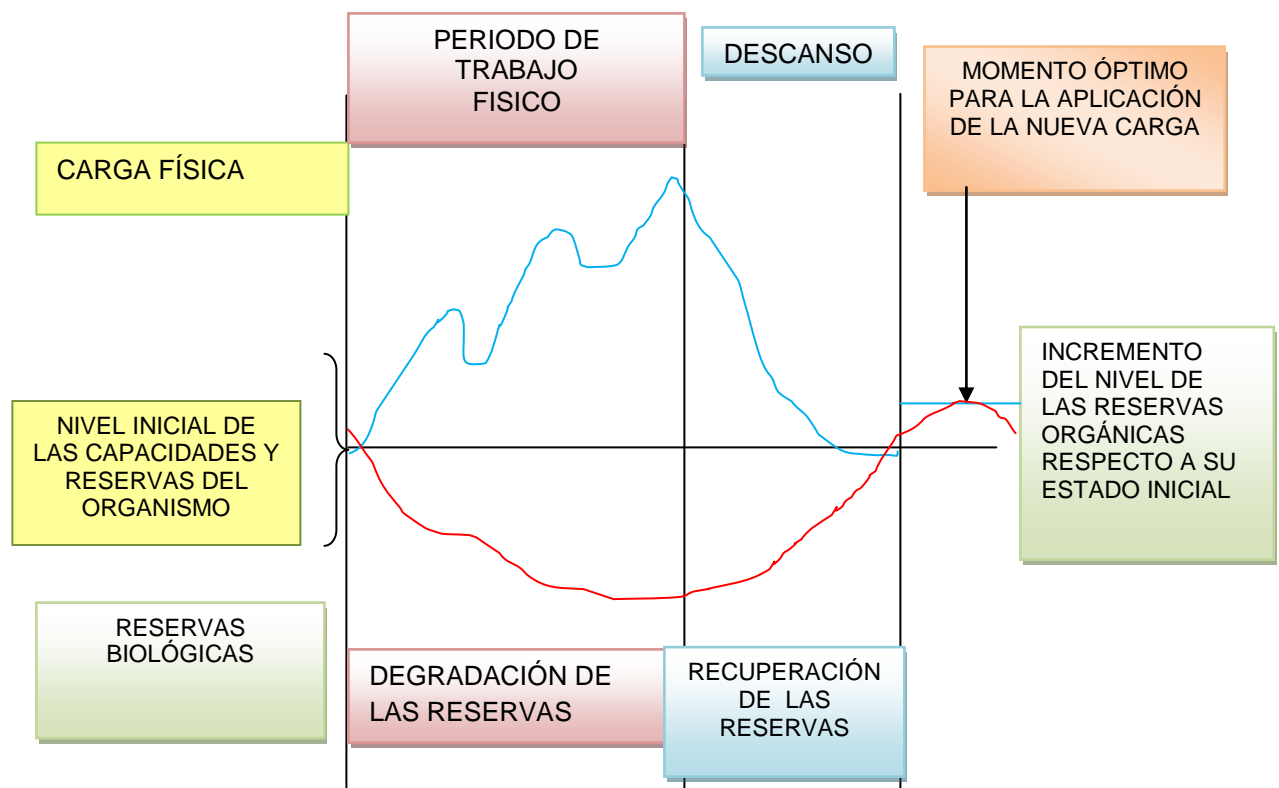
- ❖ Medidas a considerar para la aplicación de la carga máxima:
- ❖ La medida cuantitativa de la carga máxima.
- ❖ Nivel de entrenamiento del propio deportista.
- ❖ Peculiaridades individuales del deportista (actitud).
- ❖ Particularidades de la disciplina deportiva.
- ❖ Posibilidades funcionales y de adaptación del organismo del deportista (aptitud)

- ❖ Relación del contenido de entrenamiento con la etapa de desarrollo en la que se encuentra el deportista.
- ❖ Aplicación rigurosa de los principios de la continuidad, sistematización, accesibilidad e individualización.
- ❖ Relación óptima entre el trabajo y el descanso.

Se propone el logro de la adaptación del organismo a las cargas físicas, manifestándose internamente en la llamada fase de supercompensación.

Manifestaciones que afectan la utilización óptima de la fase de supercompensación y por consecuencia el aumento de rendimiento.

- ✓ Interrupciones del entrenamiento.
- ✓ Intervalos de descanso demasiado largos.
- ✓ Entrenamiento irregular.
- ✓ Entrenamiento poco variado.
- ✓ Reducción de la intensidad.
- ✓ Reducción del descanso requerido.



El anterior cuadro se constituye en una guía indispensable a la hora de determinar la frecuencia con la que se planifican los esfuerzos.

Resulta beneficioso aclarar que se refiere a los entornos de esfuerzo - recuperación.

El conocimiento completo de todas sus variantes permite al entrenador organizar la frecuencia del esfuerzo de acuerdo a los objetivos que persigue en una estructura cíclica determinada, pudiendo considerar incluso las variantes más críticas de recuperación.

En la actualidad, el empleo de las técnicas más avanzadas permite conocer con más precisión el proceso de regeneración para cada especialidad deportiva y hasta un atleta específicamente, principalmente en

aquellos deportes donde el rendimiento está determinado por un alto desarrollo de las capacidades de resistencia, fuerza y rapidez.

Principio de la variación ondulatoria de la carga

La variante ondulatoria es la más recomendable y utilizado, pues en esta se alternan las cargas grandes con las medianas o pequeñas, expresando con más realidad el proceso trabajo – descanso en toda su extensión.

En realidad dentro del método ondulatorio pueden estar y están de hecho contenidos los otros métodos.

El carácter ondulatorio de las cargas estará presente en las distintas dimensiones de la estructura y se manifiestan en tres expresiones a modo de ondas:

Ondas pequeñas: Caracterizan las dinámicas de las cargas en los microciclos. Se produce gran variabilidad en cuanto al volumen e intensidad.

Ondas Medianas: Expresan la tendencia de las cargas en varios microciclos. (Mesociclos). Su buena disposición beneficia el cumplimiento de objetivos parciales y su relación con el resto de las estructuras cíclicas.

Ondas Grandes: Se manifiestan al valorarse la tendencia general de la dinámica en el conjunto de varios ciclos medios o mesociclos que conforman las etapas o periodos del entrenamiento.

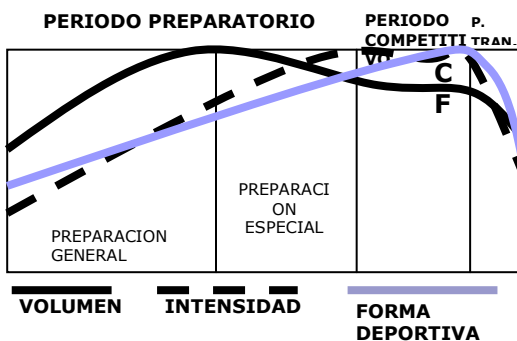
Factores que determinan la necesidad de realizar los cambios ondulatorios de las cargas:

- ❖ Las oscilaciones periódicas en la actividad del organismo humano producido por el régimen general de vida y los procesos del metabolismo.
- ❖ La acción conjunta de los procesos de fatiga y restablecimiento
- ❖ La presencia de los procesos de adaptación del organismo a la carga.
- ❖ La correlación entre volumen e intensidad, características de la tendencia y dinámica de las cargas de los microciclos.
- ❖ La necesidad del empleo reiterado de ejercicios con distintas orientaciones y un vínculo óptimo entre ello.

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

En la planificación del entrenamiento deportivo es necesario subdividir el tiempo necesario para la preparación en diferentes periodos: Preparatorios, competitivos y transitorio, un ciclo continuo que se puede extender a lo largo de un año de entrenamiento o repetirse una o dos veces cuando de trata de una planificación múltiple.

Cada periodo tiene un objetivo específico dentro del desarrollo sistemático del rendimiento del cual se desprenden las tareas, los medios y la estructura de la carga.



FORMA DEPORTIVA.-Es el estado óptimo de rendimiento en el que se encuentra un deportista en un periodo de tiempo determinado. La estructuración permite ubicar, conjugar, prever y organizar todos los componentes que dentro de la preparación permiten obtener la forma deportiva.

La adquisición o logro de la forma deportiva determina la estructura de planificación en dos formas básicas:

- ❖ La estructura estática: Elementos que definen cada uno de los ciclos.
- ❖ La estructura dinámica: Todas las variantes de los componentes de la preparación dentro del ciclo grande.

Ciclos de entrenamiento: series relativamente terminadas en un espacio de tiempo que determinan el logro de objetivos parciales y finales.

El macrociclo de entrenamiento

Constituye la estructura cíclica más amplia y su característica principal es la obtención de la forma deportiva en la evolución estructural del entrenamiento, por lo general su máxima duración es de un año a partir del cual encontramos macrociclos de menor duración es de un año a partir del cual encontramos macrociclos de menos duración en dependencia de las características del deporte y la etapa de desarrollo en la que se encuentran los Atletas.

Para poder realizar los cambios internos que provoquen la forma deportiva es necesario organizar los medios de entrenamiento y actividades fundamentales lo que se resuelve con la periodización.

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO		
PERIODO PREPARATORIO	PERIODO COMPETITIVO	PERIODO DE TRANSITO

Por lo general se recomienda la siguiente tendencia en cuanto a periodizaciones anuales por grupos de deportes.

PERIODIZACION EN EL AÑO	GRUPOS DE DEPORTES
SIMPLE (1 año o curso)	DE RESISTENCIA Y ARTE COMPETITIVO
DOBLE	DE COMBATE Y JUEGOS DEPORTIVOS
TRIPLE	DE FUERZA RAPIDA

El mesociclo de entrenamiento

Son ciclos medios conformados por varios microciclos (entre 2 y 10 aproximadamente), constituyendo espacios de tiempo con un carácter relativo de terminación permitiendo el vencimiento de objetivos predeterminados en las direcciones principales de entrenamiento a partir de los resultados obtenidos en los tests pedagógicos o pruebas programadas.

En los mesociclos se logran los indicadores más altos de la capacidad física o hábitos motores provocando transformaciones profundas en el funcionamiento orgánico.

FUNCIONES DE LOS MESOCICLOS

<p>1.-Crean condiciones iniciales de preparación para entrar en la dinámica efectiva del entrenamiento. A base de medios principalmente generales de baja intensidad y con volúmenes medios, altos o crecientes.</p>	<p>ENTRANTE</p>
<p>2.-Desarrollan capacidades generales y especiales.</p>	<p>DESARROLLADOR</p>
<p>3.-Estabilizan la adaptación del organismo después de un aumento progresivo de las cargas.-</p>	<p>ESTABILIZADOR</p>
<p>4.-Organizan la transición del proceso normal y el competitivo controlando la preparación para las competencias con tareas relativas a esta actividad dándole solución a las deficiencias.</p>	<p>PREPARATORIO DE CONTROL</p>
<p>5.-Modelan con mayor precisión la preparación inmediata a la competencia fundamental.</p>	<p>PRECOMPETITIVOS</p>
<p>6.-Organizan la actividad en el propio espacio de tiempo que dura o puede durar la competencia en períodos cortos y mantienen la forma alternando el trabajo con medios generales en períodos largos.</p>	<p>COMPETITIVOS</p>
<p>7.-Permiten recuperarse después de actividades competitivas significativas sin pérdida notoria de las capacidades.</p>	<p>RESTABLECIMIENTO</p>

El microciclo de entrenamiento

Constituyen ciclos de trabajo más cortos (entre 2 y 10 días aproximadamente), en los cuales se precisa y cumplen los contenidos de la preparación constituyéndose en una fase intermedia de la relación trabajo descanso entre el mesociclo y la unidad de entrenamiento.

En el microciclo se conjugan y trabajan casi todas las direcciones del entrenamiento por lo que resulta de importancia un buen criterio de distribución.

La aplicación de los volúmenes y la intensidad, así como el resto de los elementos y medios llevarán la tendencia de elevarse en los días más centrales e la semana con uno o más días de mayor carga, considerándose además iniciar el micro con carga baja o media, y finalmente la acumulación semanal de las cargas y particularmente las relativas a la última sesión de trabajo deberá crear las condiciones para que el descanso de fin de semana permita tanto el establecimiento como predisposición óptima para el inicio del próximo microciclo.

FUNCIONES DE LOS MICROCICLOS

1.-Permiten planificar e impartir las cargas y contenidos de entrenamiento tanto general como especial con un carácter más adaptado a la situación el momento en tres direcciones principales.	DE PREPARACION GENERAL Y ESPECIAL
- Elevación uniforme de cargas por su volumen Principalmente tanto en la preparación general como en algunos microciclos de la especial	CORRIENTE
- Conjugan la impartición de altas intensidades en volúmenes crecientes propios de la preparación	CHOQUE

especial.	
- Ensayan y modelan la actividad competitiva en momentos cercanos a esta	APROXIMACION
2.-Organizan las actividades y su dosificación en el macro de la propia actividad competitiva abarcando la unidad o las unidades precedentes.	COMPETITIVO
3.-Permiten restablecer tanto los desgastes orgánicos y tensiones por la actividad competitiva, como después de grandes cargas en el propio proceso de entrenamiento.	RESTABLECIMIENTO

Para programar y distribuir los contenidos de entrenamiento en el microciclo, se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- ❖ El objetivo o acento principal del trabajo en el microciclo, dándole prioridad el contenido que presenta, subordinando al este el resto de contenidos a la hora de su ubicación.
- ❖ Tiempo de recuperación general de cara capacidad física acorde con la intensidad, lo que determina la frecuencia semanal y ubicación.
- ❖ El orden metodológico entre las distintas direcciones de entrenamiento para que unas vayan sirviendo de apoyo entre otras.

La unidad de entrenamiento

Constituye la parte más dinámica del proceso de planificación, pues en ella se materializan de forma rápida y concreta toda la concepción de la planificación.

En ella también la carga tiene su dinámica en su más mínima expresión representativa y acorde a las partes de la unidad manifestándose de la siguiente manera.

PARTE INICIAL O PREPARATORIA	Carácter creciente de la actividad fisiológica
PARTE BASICA O PRINCIPAL	Carácter estable o variable de la actividad fisiológica, pero, en un nivel alto de desempeño en forma predominante,
PARTE FINAL	Carácter decreciente.

Desde un punto de vista de la planificación como estructura, lo más importante es la presencia simultánea de varios contenidos de naturaleza diferente, de ahí la importancia de manejar como organizarlos para que sean lo suficientemente efectivos.

TECNICA-COORDINACION	VELOCIDAD	FUERZA	RESISTENCIA
1.-Capacidades coordinativas.	1.-Acción y reacción.	1.-Rápida.	1.-De velocidad
2.-Técnica individual.	2.-De traslación.	2.-Máxima.	2.-De fuerza.
3.-Elementos técnico-tácticos.		3.-De resistencia.	3.-Básica II
4.-Aplicación en el desempeño específico del deporte.			4.-Básica I

Al combinar las direcciones de entrenamiento en una unidad se recomiendan las siguientes prioridades:

Si en una unidad estuvieran presentes las anteriores direcciones, el orden de prioridad sería el siguiente:

- ❖ Capacidades coordinativas.
- ❖ Actividades de tipo técnica.
- ❖ Actividades para la velocidad
- ❖ Actividades para la fuerza.
- ❖ Actividades para la resistencia.

La capacidad o actividad que coincida o represente el objetivo o acento principal de la unidad tendrá la prioridad en su ejecución después del calentamiento y solo admitirá de forma precedente otras actividades, cuando estas no comprometan las reservas del organismo para el trabajo principal a realizar, más bien deben crear las condiciones fisiológicas y psicológicas para el mejor logro del objetivo seleccionado.

EJERCICIOS FÍSICOS DE BALONCESTO

Para dominar y manejar mejor el balón

El manejo y dominio del balón es uno de los más importantes fundamentos técnicos y de los ejercicios de baloncesto fundamentales para practicar este deporte.

Los ejercicios que les pasamos a detallar fueron diseñados para obtener y desarrollar destrezas en esta área, especialmente en lo que se refiere a la coordinación óculo-manual, el fortalecimiento de los dedos y las manos, y la velocidad y el ritmo para mover las manos.

Cuando un jugador mejora las destrezas de esta área, gana en confianza, lo que es muy necesario para tener éxito en el Baloncesto.

Los ejercicios que les detallamos a continuación, deben constituir rutinas normales en los entrenamientos.

Ejercicio 1



Como primero y a modo de introducción de todos los ejercicios de baloncesto, se comienza golpeando el balón con ambas manos.

Esto hará que se desarrolle la fuerza de los dedos y de las manos. La posición del cuerpo a adoptar, es una posición semi flexionada con el balón enfrente de las rodillas y los pies separados al ancho de los hombros.

Ejercicio 2. Círculos con una pierna

Este es uno de los ejercicios de baloncesto en el cual el jugador circula una pierna al unísono con el balón.

Ambas piernas deben ser circuladas, comienza con el balón en la mano derecha y en -frente del cuerpo; pásalo y llévatelo alrededor de la pierna izquierda hasta el frente y de vuelta a la mano derecha.

Continúa este movimiento alrededor de una pierna; detente e inícialo nuevamente pero esta vez alrededor de la otra pierna y con la mano izquierda.

Ejercicio 3. El ocho

Tomando como punto de partida la posición anterior, deja el balón en la mano izquierda y llévalo entre las piernas para que la mano derecha lo reciba. Esta mano lo lleva alrededor de la pierna derecha hasta pasarlo entre ambas y finalizar en la mano izquierda.

Ejercicio 4. Alrededor de piernas y tronco

Aquí debes inclinar el cuerpo un poco más que en los anteriores ejercicios de baloncesto. Acerca los pies y lleva el balón con la mano izquierda y por este lado hasta la derecha, cerrando el círculo. Cambia de dirección cada vez que lo desees.

Comienza el ejercicio alrededor de los tobillos y mueve el balón en forma ascendente por las rodillas hasta que llegará el momento en que enderezarás el cuerpo para circularlo alrededor de la cintura. Luego y sin parar, mueve el balón en sentido contrario hasta los tobillos.

Ejercicio 5. El ocho pero con velocidad y con caída del balón

Para practicarlo utiliza la misma posición del cuerpo de los ejercicios de baloncesto 1 y 2.

Comienza el ejercicio de forma similar al ejercicio "ocho" normal, pero al llevar el balón con la mano izquierda alrededor de la pierna izquierda no lo

introduzca entre ellas y llévalo en círculo hacia y alrededor de la pierna derecha, para entonces ahora si introducirlo entre las piernas desde atrás.

Acto seguido pásalo a la mano izquierda y déjalo caer rápidamente al suelo para recogerlo con las dos y continuar la maniobra.

Ejercicio 6. El ocho, haciendo un dribliado

Utilizando la misma posición del ejercicio 2, pero aquí la diferencia es que ahora driblearás el balón en "ocho".

Mantén el balón bajo cuando dribles. Los pies deben mantenerse ligeramente apartados y el cuerpo inclinado en la dirección del drible, este es uno de los más completos *ejercicios de baloncesto*.

Ejercicio 7. Toque de los dedos, arriba y abajo

Comienza el ejercicio con el balón por encima de la cabeza y con los brazos extendidos.

Golpea el balón de mano a mano mientras lo descienes gradualmente hasta las rodillas. Los codos se mantienen bloqueados.

Para controlar el balón por encima de la cabeza, arrastra los pies de un lado al otro y mueve el peso del cuerpo de una pierna a la otra alternativamente

Ejercicio 8. Carrera enviando el balón por entre las piernas

Adopta una posición de listo para correr e iníciala con zancadas exageradas.

Al adelantar la pierna derecha envía el balón con la mano izquierda por debajo del muslo de dicha pierna, hacia la otra mano.

A continuación y mientras la pierna izquierda avanza, dribla el balón con la mano derecha por debajo del muslo.

Este es uno de los ejercicios de baloncesto en los cuales hay que continuarlo secuencial e ininterrumpidamente a lo largo de la cancha, tan rápidamente como se pueda.

Ejercicio 9. Drible entre las piernas y en zig zag

Comienza, driblando hacia la derecha; a continuación dribla por debajo de la pierna derecha (cuando esta se adelanta) de forma que vaya a la mano izquierda. Inmediatamente cambia de dirección hacia la izquierda y realiza el mismo drible por debajo de la pierna izquierda al tercer drible. Según vayas mejorando aumenta la velocidad.

Ejercicios de baloncesto para las capacidades físicas y técnicas

Palmeo contra el tablero



- Palmea en ambos lados del tablero 15 veces con cada mano.

Comienza el ejercicio lanzando el balón contra el tablero para palmotearlo un mínimo de tres veces antes de dirigirlo hacia el aro.

Mantén el brazo totalmente extendido al palmotear controlando el balón con las puntas de los dedos.

Saltar continuamente desarrolla las piernas y la coordinación general del cuerpo.

Tiro en suspensión

- Practica el tiro en suspensión de frente al aro realizando uno o dos dribbles rápidamente (a la derecha y a la izquierda) antes de saltar.

De los ejercicios de baloncesto este exige una gran concentración para que el movimiento total sea continuo y coordinado.

No sueltes el balón hasta no haber alcanzado el punto más alto del salto.

Debes usar la mano libre para controlar el balón hasta el momento de soltarlo.

- Ejercicios de baloncesto con un compañero.

Recibe su pase en carrera, párale, controla el cuerpo y tira en suspensión.

Es muy importante recibir el pase durante la carrera, parar y ejecutar correctamente el tiro. Al caer al suelo, haz una finta con un rápido paso y

muévete rápido en dirección opuesta hacia un área entre 3 y 5 metros para recibir el siguiente pase y repetir la maniobra hasta conseguir 15 encestes.

Cambia con frecuencia las áreas de tiro.

Tiros personales

- Concéntrate en la mecánica y la coordinación del tiro.

Es recomendable que des un paso atrás después de cada tiro para regresar y posesionar los pies antes del siguiente.

Movimientos defensivos de los pies

- De los ejercicios de baloncesto este es que nos enseña la posición correcta de los pies.

Adopta la posición básica defensiva en forma natural y cómoda con un pie ligeramente adelantado y el peso corporal repartido proporcionalmente en ambos (fundamentalmente sobre los metatarsos).

Pon los brazos en una buena posición defensiva y mantenlos próximos al cuerpo, desde esta posición inicia los pasos añadidos, en ningún momento cruce los pies, al principio muévete hacia la izquierda y hacia la derecha.

Luego cambia de dirección yendo hacia delante, atrás y diagonalmente a izquierda y derecha, tanto hacia adelante como hacia atrás, cabe recalcar que de los ejercicios de baloncesto este es excelente tanto para el movimiento de los pies como para el equilibrio del cuerpo. Los pasos deben ser cortos y rápidos.

Retroceso defensivo

- Comienza desde la posición defensiva básica girando 180 grados e iniciando una carrera de cuatro o cinco zancadas.

A continuación y sin detenerte lleva el pie más adelantado hacia atrás y alrededor del cuerpo para hacer un giro completo (360°) y continuar corriendo.

De los ejercicios de baloncesto este es muy bueno para el equilibrio y la coordinación cuando te mueves defensivamente.

Los pases básicos

- Trabaja en la situación de uno sobre uno y aprende a realizar los pases básicos para iniciar una jugada, especialmente con las alas.

Desde la posición ofensiva básica, haz una finta y pasa bien con un pase de gancho o con uno lateral.

De los ejercicios de baloncesto lo bueno de este es que puedes variarlo fintando con el pase lateral y pasando de bote rápidamente a un compañero.

Es importante que fintes muy rápidamente para conseguir el hueco por donde pasar, ya sea por sobre o debajo del brazo del contrario.

El pase contra una pared

- Selecciona un punto en la pared y párate a 1 metro de ella, pasa tratando de golpear el punto tan rápidamente como puedas e ininterrumpidamente.

De los ejercicios de baloncesto este desarrolla mucha rapidez en las manos y una gran coordinación óculo-manual.

Drible con cambio de dirección

- Dribla en zig zag a lo largo del terreno y a la altura de la cintura.

Cuando vayas a driblar a la derecha, cruza el balón por el frente del cuerpo con un rápido bote para ser recepcionado con la otra mano.

Repite este cambio de dirección y mano a lo largo de trayecto.

De los ejercicios de baloncesto este en este es importante que te muevas rápidamente y con buen control del balón, pero más aún lo es, que lo hagas con la cabeza alta y la vista al frente para que desarrolles confianza y coordinación al driblar sin mirar el balón.

Drible controlado

- En un área pequeña (2 a 3 metros, pudiendo utilizarse el círculo central) dribla el balón mientras un contrario trata de quitártelo.

De los ejercicios de baloncesto en este debes proteger el balón con la espalda mientras giras. Mantén el drible bajo y protégelo de todos los intentos del contrario por quitártelo o desviarlo.

Salto a la comba

- Utiliza el salto a la comba para desarrollar el ritmo y la coordinación de todo el cuerpo.

Carreras cortas

- Para desarrollar velocidad explosiva, tan necesaria en Baloncesto, de los ejercicios de baloncesto este es el mejor para la velocidad, alterna trotes y carreras a toda velocidad de 10 metros. Repite este ejercicio varias veces en cada entrenamiento.

Defensa de uno contra uno

La defensa de uno contra uno, con o sin balón, en media cancha es un excelente ejercicio y debe utilizar los distintos ejercicios de baloncesto explicados anteriormente.

La defensa de uno contra uno en todo el terreno es un extraordinario ejercicio para preparar físicamente al jugador.

Como es natural, será más breve que el realizado en media cancha.

BUEN DESEMPEÑO FÍSICO

El desempeño físico está relacionado con la capacidad de reacción de un individuo en determinadas circunstancias o escenarios. Adicionalmente, tiene que ver con la movilización de recursos.

Tener un buen desempeño físico entra a jugar un papel importante donde debemos tener en cuenta: la alimentación, la creación, transformación y acumulación de energía, y el desarrollo de fuerza (respiratoria, circulatoria, cerebral, muscular, etc.) para cada individuo en particular.

Dentro del conjunto de elementos que influyen en el rendimiento deportivo, uno de los más importantes en función del tipo de deporte es el relacionado con el Rendimiento Físico.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

2.5. HIPOTESIS

Hipótesis de investigación

Hi.- Los procesos metodológicos, mejora un entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto de los estudiantes del colegio Guayaquil de la ciudad de Ambato.

Hipótesis nula

Ho.- Los procesos metodológicos, no mejora un entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto de los estudiantes del colegio Guayaquil de la ciudad de Ambato.

2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

Variable independiente

Los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores

Variable dependiente

Entrenamiento deportivo de baloncesto

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO

Después de haber analizado el problema y la necesidad de inculcar los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores dentro de un entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto del I.S.T.D.GUAYAQUIL de la ciudad de Ambato.

La modalidad de la presente investigación se la aplico desde el enfoque **cualitativo**, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma, en la práctica deportiva de baloncesto de los estudiantes tomando muy en cuenta las cualidades que poseen cada uno de ellos para realizar un ejercicio.

Cuantitativo, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas, a los estudiantes en el cual nos damos cuenta del número de entrenamientos que debemos tener muy en cuenta, la cantidad de ejercicios, estrategias para los deportistas para así no obtener un mal desempeño dentro del juego.

También se utilizó el método **Histórico – Lógico**, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investiga los hechos desde su origen hasta la actualidad.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACION

De campo

Por cuanto se realizó en el lugar de los hechos, como es en el I.S.T.D. Guayaquil, es una investigación de campo.

Bibliográfica

Porque será la encargada de recoger la información científica actualizada del problema en cuestión.

Documental

Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaron el desarrollo para que la investigación permita tener el éxito deseado.

3.3. NIVEL O TIPÓ DE INVESTIGACION

Exploratoria

Es una investigación exploratoria teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo, como son los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores en un entrenamiento de la selección de baloncesto del I.S.T.D. Guayaquil.

Descriptiva

Se trata de una investigación aplicada al campo pedagógico y didáctico en el nivel superior, ya que se estableció la eficiencia y eficacia de las estrategias metodológicas activas de producir conocimientos suficientes.

Asociación de Variables

De acción

Pues su aplicación producirá cambios favorables en la selección de baloncesto del I.S.T.D. Guayaquil.

Factible

Contamos con los conocimientos y recursos para la realización de este proyecto.

3.4. POBLACION Y MUESTRA

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los docentes de cultura física y estudiantes del I.S.T.D. Guayaquil, de los 9^{nos} años de básica hasta 3^{er} año de bachillerato quienes conforman la selección de baloncesto de la institución.

Cuadro Nº 1 Población y Muestra

INTEGRANTES	NUMERO
DOCENTES de cultura física	3
ESTUDIANTES que conforman la selección de baloncesto.	40
Total	43

Elaborado por: Sr Patricio Leica

MUESTRA

No se necesita sacar el tamaño de la muestra ya que el número con el cual se trabaja en el entrenamiento de baloncesto son de 40 deportistas.

$$n = \frac{N}{E^2(N-1)+1}$$
$$n = \frac{xx}{x \cdot xx^2(x-1) + 1}$$

Donde:

- n= tamaño de la muestra
- N= población
- E= error de muestreo

n= 40 estudiantes

Cuadro № 2 Población y Muestra

POBLACION SELLECCION DE BALONCESTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SELLECCION DE BALONCESTO	40	100%
DOCENTES	3	100%
TOTAL	43	100%

Elaborado por: Sr Patricio Leica

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro Nº 3

Operacionalización de la variable independiente: LOS PROCESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES DE BALONCESTO

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
<p>Los procesos metodológicos hacen referencia a las formas adecuadas de enseñar un determinado deporte, predomina métodos, estilos técnica y estrategias mediante la enseñanza. También contribuye a la enseñanza de reglas básicas de un deporte y su planificación de los principios tácticos hacia la técnica.</p>	<p>Formas adecuadas de enseñar un deporte.</p> <p>Métodos estilos, técnica de un deporte.</p> <p>Enseñanza de reglas de un deporte</p> <p>Planificación de los principios tácticos en el deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conocimiento e implementación de enseñanza-aprendizaje. ❖ Contribuyen a un buen desempeño deportivo. ❖ Aumenta el conocimiento de un deporte. ❖ Superación en el ámbito de competencia. 	<p>¿La falta de enseñanza contribuye a los problemas de aprendizaje con las posiciones de juego en el baloncesto?</p> <p>¿La causa de un mal desempeño deportivo se debe a las pocas horas de entrenamiento?</p> <p>¿Cree que la enseñanza de las reglas mejora el conocimiento de un deporte?</p> <p>¿Piensa que es necesario planificar una sesión de entrenamiento para contribuir al buen desempeño competitivo?</p>	<p>Encuestas a los estudiantes</p> <p>Entrevista.</p> <p>Observación de la práctica de baloncesto.</p>

Elaborado por: Sr Patricio Leica

Cuadro № 4

Operacionalización de la variable dependiente: Entrenamiento deportivo de baloncesto.

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
<p>El entrenamiento de baloncesto esta encaminada a las formas adecuadas de un entrenamiento a los que se centra; Planes de un entrenamiento y el de dotar de un modelo pedagógico para el aspecto competitivo de los deportistas con el cual desarrollar un buen desempeño físico.</p>	<p>Formas adecuadas de entrenamiento.</p> <p>Planes de un entrenamiento</p> <p>Método pedagógico</p> <p>Buen desempeño físico</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Incrementa la preparación física ❖ Experiencia de Competitividad ❖ Mejorar las relaciones personales del entrenador-deportista enseñanza-aprendizaje. ❖ Buen desarrollo de las capacidades físicas dentro del campo de juego. 	<p>¿Cree usted que las formas adecuadas de entrenamiento incrementa la preparación física?</p> <p>¿Cree usted que un entrenamiento planificado mejorara el desenvolvimiento personal dentro del campo de juego?</p> <p>¿Piensa usted que adecuar un modelo pedagógico correcto de enseñanza-aprendizaje mejorara las relaciones personales del deportista?</p> <p>¿Piensa usted que los problemas de competición se debe ala falta de conocimiento evolucionario del deporte?</p>	<p>Encuestas a los estudiantes</p> <p>Entrevista</p> <p>Observación de la práctica de baloncesto</p>

Elaborado por: Sr Patricio Leica

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Que técnicas de recolección

Para este tipo de investigación se realizó encuestas a los estudiantes, como también la observación en el plantel.

Se aplicara una guía de observación dirigida a ver el desempeño de los estudiantes del I.S.T.D. Guayaquil dentro de los diferentes procesos de un entrenamiento de baloncesto.

Con que

Mediante entrevistas a varios estudiantes, como también las encuestas.

En qué situación

Mediante la práctica del entrenamiento de baloncesto en las canchas de la institución.

3.7. PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

Cuadro Nº 5

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	Hacia los estudiantes del I.S.T.D. Guayaquil

¿Sobre qué aspectos?	Sobre los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores de baloncesto
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador Patricio Leica
¿Cuándo?	Fecha: desde Septiembre 2012, hasta Enero 2013
¿Dónde?	En el I.S.T.D. Guayaquil.
¿Cuántas veces?	Aplicaciones 3
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas, entrevistas.
¿Con que?	Cuestionarios estructurados
¿En qué situación?	Hora de entrenamiento deportivo de baloncesto

Elaborado por: Sr Patricio Leica.

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Primero se realizará el diseño del instrumento.
- Luego se le aplicara a las personas involucradas motivo de estudio de la investigación.
- Una vez recogida la información se realizará la revisión crítica.
- De sr necesario se continuara con la recopilación de datos que contribuyan al mejoramiento de lo plantado.
- Se codificara la información.
- Se prosigue a tabular la información recogida.
- Y finalmente elaboraremos las tablas y cuadros estadísticos, con los cuales lograremos analizar e interpretar los resultados obtenidos por los encuestados.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.- ANÁLISIS DE ASPECTO CUANTITATIVO

Los resultados que se verán a continuación, detallan la manera de cómo las variables se presentan en altos índices que reflejan a continuación: “Los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores y su incidencia en el entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto de los estudiantes del I.S.T.D.GUAYAQUIL de la ciudad de Ambato”.

Cada una de las preguntas establecidas en la encuesta reflejara un análisis del problema de investigación en la que nos ayudara a interpretar, de lo cual nos daremos cuenta los aspectos positivos como negativos de los encuestados.

4.2.- ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

Pregunta N° 1

¿La falta de enseñanza contribuye a los problemas de aprendizaje con las posiciones de juego en el baloncesto?

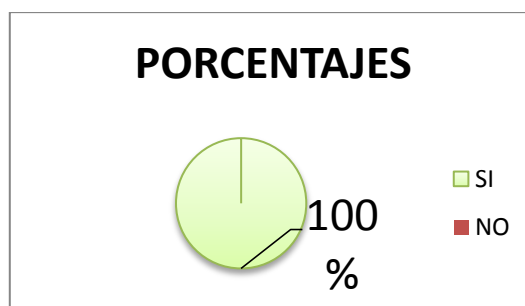
Cuadro N° 6: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes que conforman la selección de baloncesto del colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 3 Resultados



Análisis e Interpretación

De la pregunta 1 realizada a los 40 encuestados que son los seleccionados de baloncesto contestaron que si que equivale al 100% de los encuestados en la que afirman que la inadecuada enseñanza de baloncesto contribuye a los problemas de aprendizaje de acuerdo a los diferentes puestos de juego en el baloncesto.

Pregunta N° 2

¿La causa de un mal desempeño deportivo se debe a las pocas horas de entrenamiento?

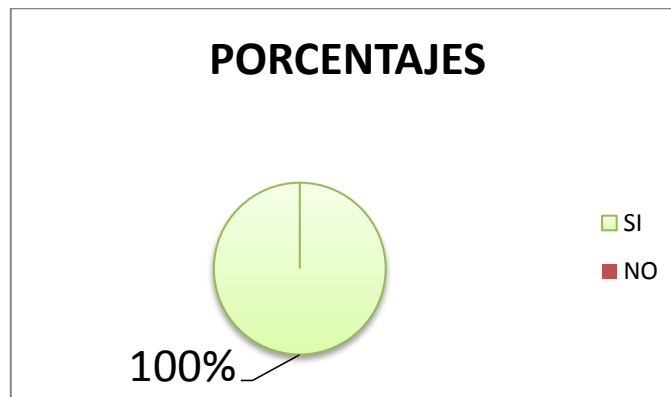
Cuadro N° 7: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes que conforman la selección de baloncesto del colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 4 Resultados



Análisis e Interpretación

Los 40 estudiantes en la pregunta 2 contestaron en un su totalidad que equivale al 100% donde se detalla que la causa de un mal desempeño deportivo se debe a las pocas horas de entrenamiento afirmando su respuesta.

Pregunta N° 3

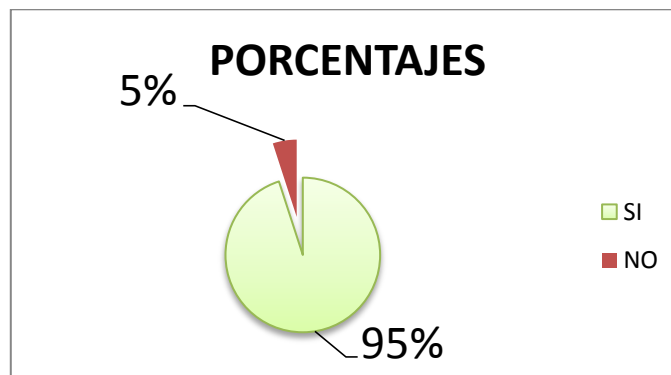
¿Cree que la enseñanza de las reglas mejora el conocimiento de un deporte?

Cuadro N° 8: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	38	95%
NO	2	5%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes que conforman la selección de baloncesto del colegio Guayaquil
Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 5 Resultados



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 40 estudiantes, en un 95% que corresponde a 38 estudiantes dicen que si, las reglas mejoran el conocimiento del deporte mientras que un 5% dice que no por lo que se debe trabajar por ese 5% para tener un criterio unificado.

Pregunta N° 4

¿Piensa que es necesario planificar una sesión de entrenamiento para contribuir al buen desempeño competitivo?

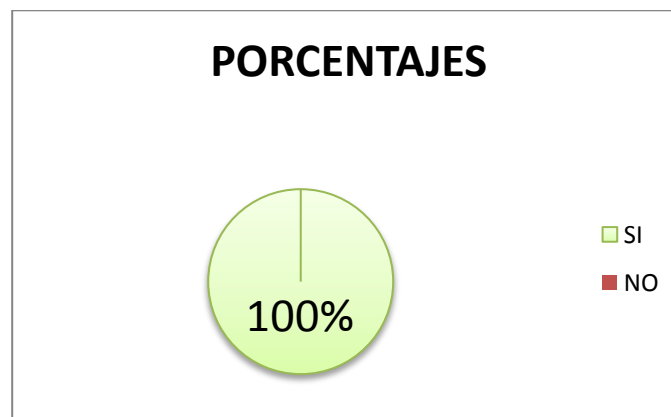
Cuadro N° 9: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes que conforman la selección de baloncesto del colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 6 Resultados



Análisis e Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los 40 estudiantes contestaron que si dando un porcentaje del 100% a la pregunta donde se muestran que si es necesario un entrenamiento planificado para un buen desempeño competitivo.

Pregunta N° 5

¿Cree usted que las formas adecuadas de entrenamiento incrementa la preparación física?

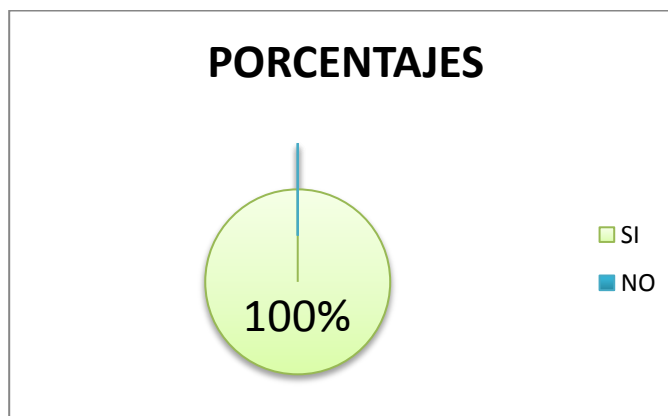
Cuadro N° 10: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes que conforman la selección de baloncesto del colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 7 Resultados



Análisis e Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 40 estudiantes sobre las formas de entrenamiento en la que mejora la preparación física, aducen que si como muestra la grafica en un 100% a su contestación.

Pregunta N° 6

¿Cree usted que un entrenamiento planificado mejorara el desenvolvimiento personal dentro del campo de juego?

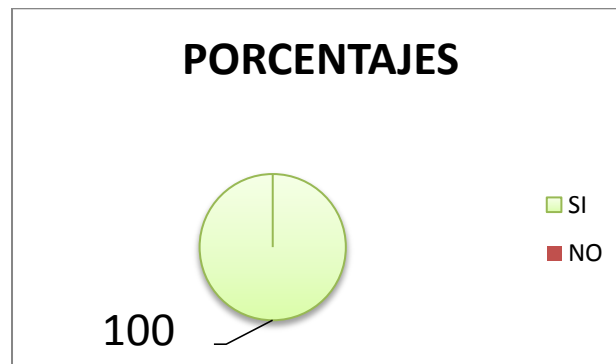
Cuadro N° 11: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes que conforman la selección de baloncesto del colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 8 Resultados



Análisis e Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 40 estudiantes arrojaron la siguiente respuesta como muestra la grafica que un 100% de los encuestados dicen que si están de acuerdo que solo un buen entrenamiento planificado ayudara a su buen desenvolvimiento personal dentro del campo de juego.

Pregunta N° 7

¿Piensa usted que adecuar un modelo pedagógico correcto de enseñanza-aprendizaje mejorara las relaciones personales del deportista?

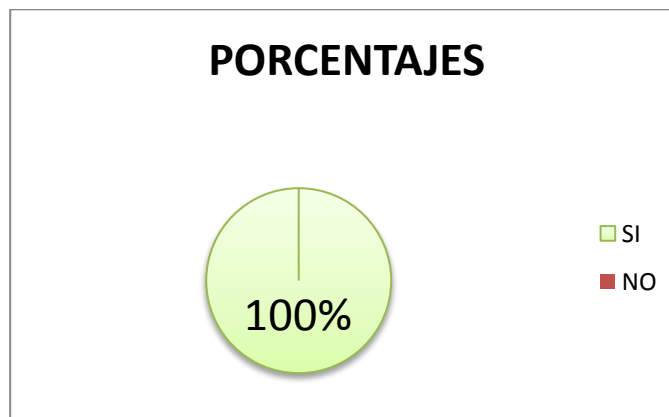
Cuadro N° 12: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	40	100%
NO	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes que conforman la selección de baloncesto del colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 9 Resultados



Análisis e Interpretación

Los encuestados en esta pregunta numero 7 contestaron que si dando como resultado un 100% de los encuestados que están de cuerdo que un modelo de enseñanza-aprendizaje mejora las relaciones personales del deportista con su entrenador y grupo de trabajo.

Pregunta N° 8

¿Piensa usted que los problemas de competición se debe ala falta de conocimiento evolucionario del deporte?

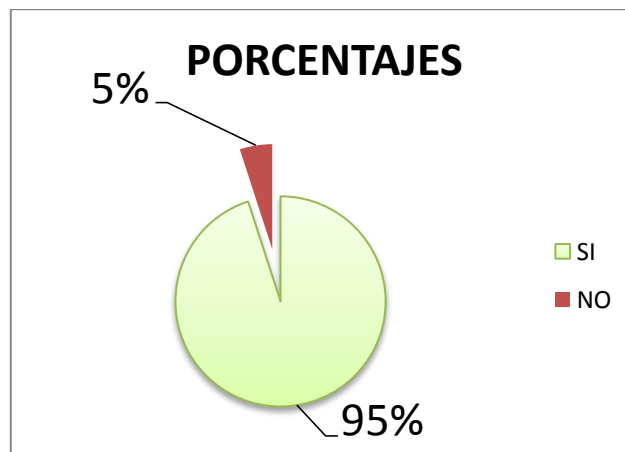
Cuadro N° 13: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	38	95%
NO	2	5%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes que conforman la selección de baloncesto del colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 10 Resultados



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 40 estudiantes en la que se muestra si los problemas de competición se debe a la falta de conocimiento de evolución del deporte y sus cambios, aquí los encuestados arrojaron las siguientes respuestas, 38 estudiantes dicen que si que equivale a un 95% mientras que 2 contestaron que no al que equivale un 5% como muestra la grafica por lo que es necesario trabajar por el 5% para tener un criterio total de los encuestados.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

Pregunta N° 1

¿La falta de enseñanza en los estudiantes seleccionados contribuye a los problemas de aprendizaje con las posiciones de juego en el baloncesto y sus roles específicos?

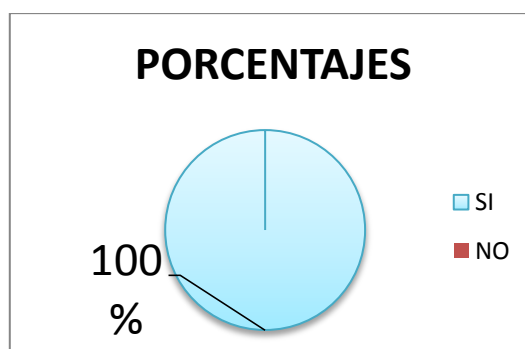
Cuadro N° 14: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a los docentes que imparten la cultura física en el colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 11 Resultados



Análisis e Interpretación

De la pregunta 1 realizada a los 3 docentes ellos contestaron que si, pues los problemas de la correcta enseñanza se debe a un ámbito en que se debe conocer específicamente los roles que tiene cada jugador en los diferentes puestos de juego por lo que contestaron afirmando la pregunta en un 100% de los encuestados.

Pregunta N° 2

¿La causa de un mal desempeño deportivo en los estudiantes se debe a las pocas horas de entrenamiento?

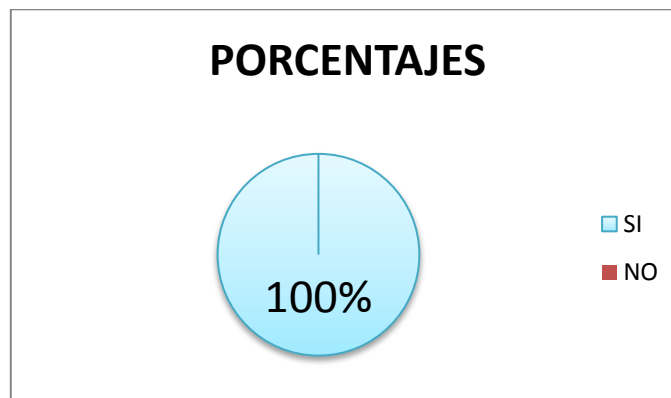
Cuadro N° 15: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a los docentes que imparten la cultura física en el colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Gráfico N° 12 Resultados



Análisis e Interpretación

En la pregunta 2 realizada a los 3 docentes ellos contestaron que si dando un equivalente del 100% de los encuestados en la que están de acuerdo que las pocas horas de entrenamiento dificulta el buen desempeño deportivo.

Pregunta N° 3

¿Cree que la enseñanza de las reglas en los estudiantes mejora el conocimiento de un deporte?

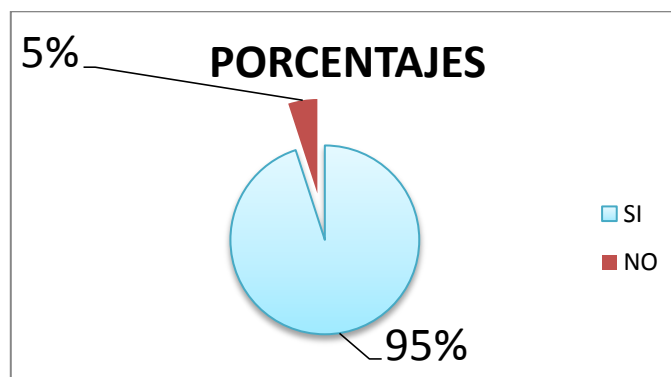
Cuadro N° 16: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a los docentes que imparten la cultura física en el colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 13 Resultados



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los docentes, arrojaron la siguiente respuesta tal y como muestra la grafica que en su totalidad están de acuerdo que la enseñanza de las reglas mejora el conocimiento del deporte dando como resultado un 100% de los encuestados.

Pregunta N° 4

¿Piensa que es necesario planificar una sesión de entrenamiento para contribuir al buen desempeño competitivo de los estudiantes seleccionados?

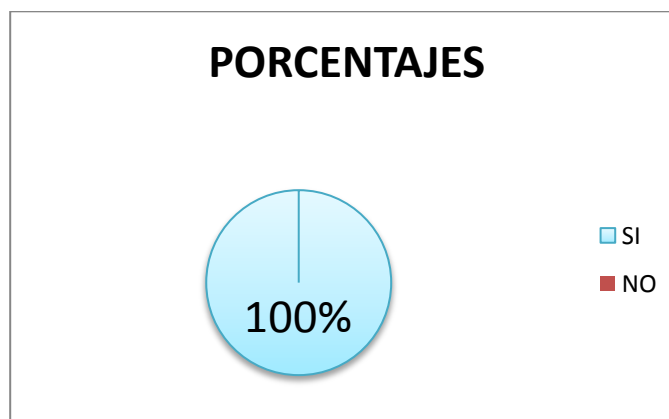
Cuadro N° 17: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a los docentes que imparten la cultura física en el colegio Guayaquil

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 14 Resultados



Análisis e Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los 3 docentes contestaron que si dando un porcentaje del 100% a la pregunta donde se muestran que si, es necesario un entrenamiento planificado para un buen desempeño competitivo en los deportistas.

Pregunta N° 5

¿Cree usted que las formas adecuadas de entrenamiento incrementa la preparación física en los estudiantes seleccionados de baloncesto?

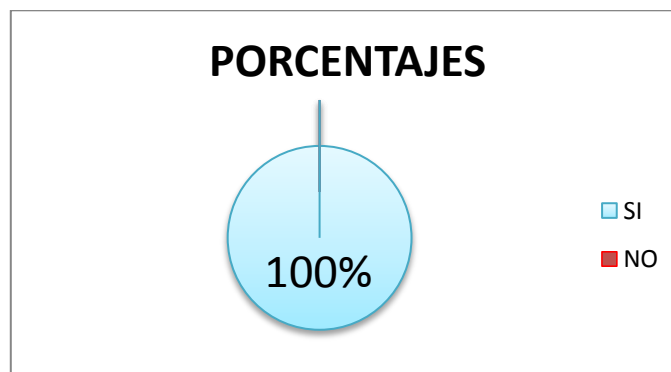
Cuadro N° 18: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a los docentes que imparten la cultura física en el colegio Guayaquil.

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 15 Resultados



Análisis e Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 3 encuestados arrojaron la siguiente respuestas que si están de acuerdo que solo un adecuado entrenamiento ayudara a mejorar la preparación física de los estudiantes que conforman la selección d baloncesto de la institución, dando como resultado un 100% de los encuestados

Pregunta N° 6

¿Cree usted que un entrenamiento planificado mejorara el desenvolvimiento personal de los estudiantes seleccionados dentro del campo de juego?

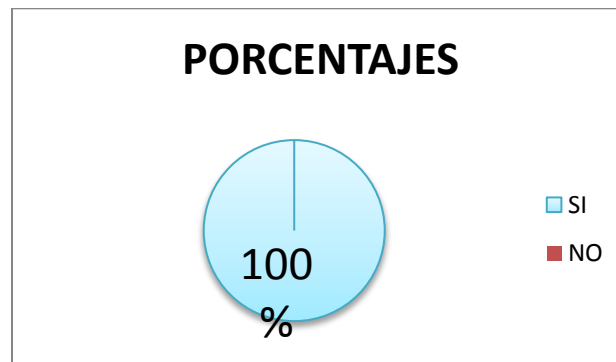
Cuadro N° 19: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a los docentes que imparten la cultura física en el colegio Guayaquil.

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 16 Resultados



Análisis e Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 3 encuestados contestaron que si dando un equivalente del 100% de los docentes encuestados en la que afirman estar de acuerdo que un buen entrenamiento mejora el desenvolvimiento de los estudiantes dentro del campo de juego.

Pregunta N° 7

¿Piensa usted que adecuar un modelo pedagógico correcto de enseñanza-aprendizaje mejorara las relaciones personales del deportista?

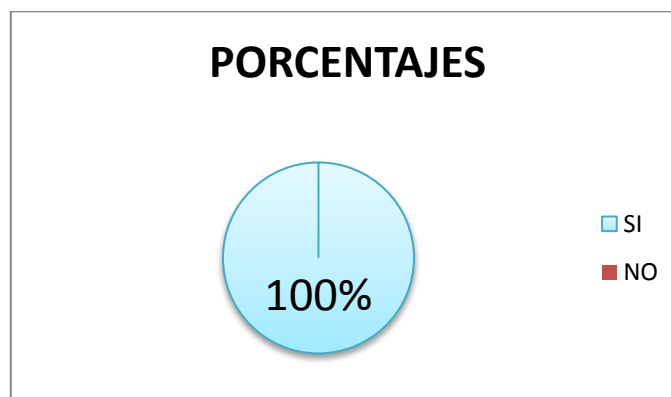
Cuadro N° 20: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a los docentes que imparten la cultura física en el colegio Guayaquil.

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 17 Resultados



Análisis e Interpretación

Los encuestados en esta pregunta numero 7 contestaron que si dando como resultado un 100% de los encuestados tal y como se muestra en la grafica en la que anuncian estar de acuerdo que un modelo pedagógico de enseñanza-aprendizaje mejora las relaciones personales del deportista con su entrenador y su grupo de trabajo dentro y fuera del campo de juego..

Pregunta N° 8

¿Piensa usted que los problemas de competición se debe ala falta de conocimiento evolucionario del deporte?

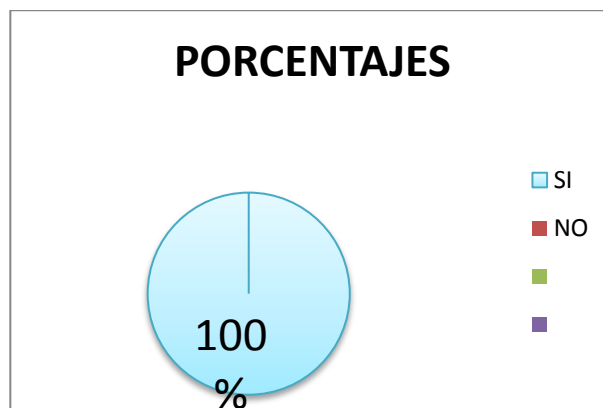
Cuadro N° 21: Resultados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	3%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a los docentes que imparten la cultura física en el colegio Guayaquil.

Elaborado por: Sr. Patricio Leica

Grafico N° 18 Resultados



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 3 docentes arrojaron la siguiente respuesta en la que contestaron que si dando como resultado un 100% de los encuestados que afirman la pregunta planteada.

4.3.- VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS

Como hemos planteado al inicio de nuestra investigación en la que detallamos: LOS PROCESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES **SI** INCIDEN EN EL ENTRENAMIENTO DE PORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO, la misma que hemos podido verificar mediante la investigación planteada, en la que un entrenamiento planificado de acuerdo a las posiciones de los jugadores debe ir enlazado con los procesos metodológicos tal y como se detalla en las preguntas planteadas a los estudiantes y docentes.

EL NUMERO TOTAL DE **ENCUESTADOS ES 43**

40 ESTUDIANTES

3 DOCENTES

1.- ¿La falta de enseñanza contribuye a los problemas de aprendizaje con las posiciones de juego en el baloncesto?

- ❖ Estudiantes en un 100%
- ❖ Docentes en un 100%

2.- ¿La causa de un mal desempeño deportivo se debe a las pocas horas de entrenamiento?

- ❖ Estudiantes en un 100%
- ❖ Docentes en un 100%

3.- ¿Cree que la enseñanza de las reglas mejora el conocimiento de un deporte?

- ❖ Estudiantes en un 100%
- ❖ Docentes en un 95%

4.- ¿Piensa que es necesario planificar una sesión de entrenamiento para contribuir al buen desempeño competitivo?

- ❖ Estudiantes en un 100%
- ❖ Docentes en un 100%

5.- ¿Cree usted que las formas adecuadas de entrenamiento incrementa la preparación física?

- ❖ Estudiantes en un 100%
- ❖ Docentes en un 100%

6.- ¿Cree usted que un entrenamiento planificado mejorara el desenvolvimiento personal dentro del campo de juego?

- ❖ Estudiantes en un 100%
- ❖ Docentes en un 100%

7.- ¿Piensa usted que adecuar un modelo pedagógico correcto de enseñanza-aprendizaje mejorara las relaciones personales del deportista?

- ❖ Estudiantes en un 100%
- ❖ Docentes en un 100%

8.- ¿Piensa usted que los problemas de competición se debe a la falta de conocimiento evolucionario del deporte?

- ❖ Estudiantes en un 95%
- ❖ Docentes en un 100%

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.- CONCLUSIONES

- ❖ En consecuencia nos damos cuenta que el estudiante seleccionado en la disciplina deportiva de baloncesto está enfocado a un orden de entrenamiento el cual ayudara a su propio desenvolvimiento personal dentro de la cancha de juego.
- ❖ Un entrenamiento planificado es mejorar un buen desempeño deportivo en los estudiantes seleccionados de baloncesto.
- ❖ El entrenamiento deportivo como es el baloncesto incrementa la preparación física de los deportistas.
- ❖ Las reglas del baloncesto y las posiciones de los jugadores son las principales herramientas para un trabajo colectivo dentro de la cancha de juego.
- ❖ Solo un entrenamiento planificado es el resultado de un correcto trabajo de enseñanza en el ámbito de la competencia.

5.2.- RECOMENDACIONES

- ❖ Se debe enseñar a los estudiantes seleccionados con un adecuado modelo pedagógico con el propósito de que exista conectividad con el deporte y las relaciones personales con el grupo de trabajo.
- ❖ Debemos indicar que se debe utilizar un entrenamiento planificado que contribuya con el desarrollo y compromiso del deportista dentro del campo de juego y su buena participación colectiva en la competencia.
- ❖ Es recomendable utilizar un proceso determinado para un entrenamiento deportivo como es en el ámbito del baloncesto con el fin de ir cada día mejorando las secuencias de un entrenamiento que ayudara a incrementar su potencial de juego e incrementar su preparación física.
- ❖ Enseñar las reglas y las posiciones de los jugadores dentro de la cancha de juego ayudara a mejorar un trabajo en equipo dando como resultado un buen desempeño deportivo e inclusive alcanzar triunfos siguiendo paso a paso las etapas de un entrenamiento.
- ❖ Los procesos de un entrenamiento planificado a futuro traerá consigo triunfos y un buen manejo de equipo en el ámbito competitivo.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

ELABORAR UNA GUIA PRÁCTICA SOBRE LOS PROCESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES DE ACORDE AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I.S.T.D. GUAYAQUIL.

6.1.- DATOS INFORMATIVOS.

Institución: Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”

Ubicación: Av. Bolivariana s/n y Francisco Navarrete (entrada a Picaihua)

Canton: Ambato

Provincia: Tungurahua

Teléfonos: 2850693 Rectorado 593 (03)
Inspección General 593 (03)
Inspección Ciclo Básico 593

(03) 2841181

Secretaria 593 (03) 2848564

Ciclo Superior 593 (03) 2414605

2411782

Unidad de Sistemas 593 (03)

Jornada: Matutina (7:00 - 15:30)

Ciclos: Educación Básica (9no y 10mo.)

Bachillerato Técnico en: Mecánica Industrial, Electromecánica Automotriz, Electricidad y Electrónica especialidades: Instalaciones, Equipos y máquinas Eléctricas, Electrónica de Consumo.

Ciclo Superior

Modalidad de Estudios: Educación Básica, Bachillerato (Quimestral)
Ciclo Superior (Semestre)

Pagina Web: www.istdg.edu.ec

Email: istdgquayaquil@istdg.edu.ec

Nº De estudiantes del plantel: 2000

Nº De docentes del plantel: 95

6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Mediante la realización de esta investigación se pudo confirmar que los estudiantes seleccionados en la disciplina de baloncesto de la selección del colegio Guayaquil tienen problemas con el bajo rendimiento físico y su metodología de entrenamiento por ende un inadecuado desempeño competitivo en el campo de juego.

En el transcurso de la investigación hemos podido comprobar que no existe un adecuado entrenamiento para los deportistas, el cual debe llevar consigo las etapas de un adecuado entrenamiento como es la preparación general y la preparación específica para llegar a la competencia con la adecuada preparación y conocimiento del deporte de manera que los estudiantes o deportistas perteneciente al equipo de baloncesto puedan enfrentar cotejos competitivos dentro de un determinado cronograma de entrenamiento.

El propósito de este trabajo de investigación está determinada en una propuesta que es la de adecuar los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores en un entrenamiento deportivo planificado y estructurado en un proceso que traerá consigo a futuro un buen desempeño deportivo en el campo de juego.

Debemos tener en cuenta que todo ámbito deportivo es un proceso que se lo debe ir manejando adecuadamente desde una etapa de inicio en las edades de los deportistas, que a la larga con el tiempo se puede superar las dificultades y desarrollar de mejor manera las capacidades físicas, con el conocimiento adecuado de los roles que tiene cada jugador en el campo de juego adecuando así, el de formar un jugador versátil y competitivo.

6.3.- JUSTIFICACIÓN

Hoy en la actualidad hemos visto cambios dentro del aspecto deportivo, como es su evolución en la manera de juego, por lo que es importante adecuar un determinado entrenamiento que esté basado a los programas de las posiciones de juego en la que debe detallarse a cada uno de los jugadores cuáles son sus roles dentro de la cancha de manera que contribuya con las necesidades de su equipo trabajando colectivamente por un fin común.

Es importante el tema de investigación ya que estaremos contribuyendo a los entrenadores los beneficios que traerá consigo un entrenamiento planificado y una correcta enseñanza dentro de las posiciones de los jugadores indicando sus características que estos tienen y cuál es su función en el aspecto competitivo o en la cancha de juego.

Con la realización y la finalización de este trabajo investigativo estamos contribuyendo al realce institucional en gloria del deporte, formando jugadores versátiles y un adecuado trabajo en compañerismo que se lo adquiere mediante los procesos de enseñanza – aprendizaje del entrenador.

Las personas que fueron beneficiadas al inicio y en la culminación de este trabajo investigativo son las siguientes:

- ❖ Los estudiantes seleccionados que forman parte de una selección de baloncesto.

- ❖ Personal docente y entrenadores que pueden estar a cargo de la selección de baloncesto.

6.4.-OBJETIVOS

6.4.1.- OBJETIVO GENERAL

Elaborar una guía práctica sobre las posiciones de los jugadores que contribuya al desarrollo deportivo y las características de cada una de las posiciones de juego, de los deportistas.

6.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

Mejorar los procesos de un entrenamiento desde una etapa inicial que va de acuerdo a las edades de los deportistas.

Coordinar el tiempo de entrenamiento para su mayor aprendizaje de los deportistas.

Enlazar los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores con un entrenamiento planificado, en la que formara jugadores versátiles en el campo de juego.

6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El primer paso que se debe hacer para incrementar el nivel competitivo es el buen manejo y desarrollo de un entrenamiento de acuerdo a la evolución del deporte, que quiere decir aprender a formar jugadores versátiles que puedan acoplarse en distintas posiciones de juego, contribuyendo con las necesidades del equipo.

Con las rutinas de los ejercicios de baloncesto estaremos formando al deportista al desarrollo de sus capacidades físicas al buen dominio de balón,

a las características de cada puesto de juego y a la formación de un jugador idóneo y versátil que responda a los retos del siglo XXI.

Las ventajas que tendrán los deportistas al concluir una preparación optima para el aspecto competitivo es el buen desarrollo de sus capacidades físicas, sin dejar un lado que un entrenamiento debe ser consecutivo, puesto que un deportista debe ir formándose día a día solo el tiempo de entrenamiento recompensara al deportista.

La práctica del deporte ayuda a formar una personalidad fuerte, ya que te adiestra en el control de la victoria y en la derrota. ¹

El talento solo es una parte del éxito; el resto es trabajo y sacrificio.²

Es necesario realizar una factibilidad porque va haber un apoyo de personas colaboradoras como las siguientes:

- ❖ Estudiantes seleccionados de la disciplina de baloncesto del colegio Guayaquil.
- ❖ Autoridades del plantel
- ❖ Personal docente

¹ (Meter Ulrico Weiss)

² (Dusko Ivanovic)

Cuadro Nº 22 Gastos

DETALLES	VALOR
Elaboración de la tesis	\$430
Defensa de la tesis	\$80
Pago al tutor de la tesis	\$150
Material didáctico para las conferencias	\$50
Gastos varios	\$50
Total gastos	\$760

Elaborado por: Sr Patricio Leica

6.6.- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Al cuestionar un procesos de enseñanza detallamos al análisis de las problemáticas globales en torno a las teorías, metodologías, planificación y control del entrenamiento deportivo que posibiliten desarrollar potencialidades para el conocimiento de procesos y practicas desde las dimensiones teóricas y metodológicas del entrenamiento, convirtiendo deportistas de gran desarrollo físico y mental en cualquier disciplina deportiva.

Es necesario detallar los puntos importantes que ayudan al buen desempeño deportivo de los seleccionados de baloncesto.

- ❖ La organización de la temporada.
- ❖ La ordenación y sistematización de los métodos de entrenamiento.
- ❖ La importancia de la preparación general para mejorar la específica.

Por tanto, en la formación de los jugadores para la posición más adecuada a sus características, se busca:

1. Dominio de las necesidades y habilidades esenciales de su puesto en el campo.
2. Conocimiento del juego en su globalidad
3. Inteligencia táctica
4. Capacidad técnica
5. Acondicionamiento físico general y específico
6. No limitar al jugador. EL ENTRENAMIENTO NO LIMITA, ENRIQUECE.
7. Desarrollo paulatino de las acciones y gestos más característicos de otras posiciones en el campo.
8. Entrenamiento mental. Cuanto más conozca el juego y lo conciba como un todo, mejor comprenderá a sus compañeros.
9. Fomentar la creatividad y el jugador inteligente.
10. Estimular la imitación y la capacidad de autoentrenamiento.

A.-BASES:

Detrás de todo gran equipo hay un gran base, existen diferentes tipos de bases, pero el baloncesto actual exige una mezcla de todos, debe ser un buen director de juego ya que su principal cualidad ha de ser la de hacer mejores a sus compañeros y, por consiguiente, al equipo, también ha de tener capacidad de anotación en entrada o con el tiro-máxima seguridad desde la línea de personal- para meter todas las situaciones que le lleguen con ventaja, aquellas que cree él mismo o las que se generen a partir de situaciones tácticas.

CARACTERÍSTICAS:

a) OFENSIVAS:

1. Dominio de balón. Uso de diferentes tipos de cambios. Capacidad de producir hacia delante. Bote de protección, de ataque y en conducción.

2. Dominio de diferentes tipos de pases: Técnico (pecho dos manos para contraataque, picado una y dos manos, béisbol, bolos, dos manos por encima de la cabeza, por detrás de la espalda, estático, en movimiento, a la esquina del tablero, lob, tras penetrar y doblar, tras jugar un bloqueo directo o un mano a mano, con el dribling agotado, tras superar las ayudas...) y táctico (para meter el balón dentro, para un tirador.
3. En salida de bloqueos, en medio campo, en contraataque, de seguridad, para iniciar el juego, contra presión...).
4. Dominio de diferentes tipos de entradas: Marcando los pasos, con un solo paso, traspies, aro pasado, centrales, bombas...
5. Dominio del tiro tras parada-preferentemente en un tiempo, para ello trabajaremos el convertir todas las paradas en paradas en un tiempo-, tras bote o a pies parados. Excelente porcentaje desde el tiro libre.
6. Ser capaz de jugar permanentemente agachado, atacar el balón en las recepciones.
7. Buen trabajo de apoyos, paradas- un tiempo, dos tiempos(INTENTANDO CONVERTIRLAS EN UN TIEMPO, MEDIANTE SALTO Y CAÍDA FINAL), sobre un pie(el más próximo a la recepción) para aprovechar el impulso del pie atrasado-y arrancadas en donde se trata de ser explosivo y dominar el concepto de que primero pasa el balón y justo después el base.
8. Capacidad de producir en el 1X1.
9. Recibir siempre en ventaja y produciendo hacia delante, especialmente en las situaciones de primer pase.
10. Tener una buena coordinación ojos-manos.
11. Dominio de todas las posibilidades del juego 2X2.

b) DEFENSIVAS:

1. Es el líder de la defensa. La defensa nace en él. Buen 1X1 y ser muy difícil de desbordar.
2. Saber usar brazos, manos y cuerpo. Capacidad para hacerse grande.
3. Saber organizar el balance defensivo.
4. Ser capaz de defender en el poste y, en los cambios que produzcan miss-match, a contrarios más grandes y fuertes que él.
5. Capacidad para pasar todos los bloqueos directos e indirectos.
6. Saber cuándo, dónde y cómo fintar.
7. Ser capaz de orientar el balón a las zonas decididas previamente y que prefiera la defensa.
8. Buen realizador de situaciones de 2X1.
9. Intuición e inteligencia para la realización de ayudas.
10. Buen reboteador-corto y largo- así como ser capaz de echar fuera del área de bloqueo a hombres más grandes que él-especialmente pivots- en situaciones de desequilibrios defensivos.

c) TÁCTICAS:

1. Control absoluto y dominio del tiempo de partido. Saber que casi siempre en la simplicidad está el éxito.
2. Conocimiento de los sistemas-propios y del rival-
3. Conocimiento de compañeros y rivales
4. Saber jugar en función del marcador, de las faltas, de los cambios, del cansancio, de los estados de ánimo, de las situaciones tácticas. LEER EL JUEGO Y CASTIGAR.
5. Dominio de las situaciones de bloqueo directo, mano a mano, aclarados y últimos segundos.
6. Dominio del 2X2 dentro-fuera-dentro.

7. Saber el porqué y el para qué de cada opción o sistema.
8. Inteligencia táctica ofensiva para saber cuándo arriesgar y cuándo conservar
9. Inteligencia táctica defensiva para saber cuándo arriesgar y presionar y cuando proteger y contener.
10. Complicidad absoluta y confianza ilimitada y recíproca con el entrenador.

d) MENTALES:

1. Fortaleza mental y confianza en sí mismo.
2. Gran empatía en la relación con sus compañeros.
3. Capacidad de comunicación y diálogo con los árbitros.
4. Es la prolongación del entrenador en la cancha. Relación de complicidad.
5. No tener miedo a tomar decisiones. LA PEOR DECISIÓN ES LA QUE NO SE TOMA.
6. CONCENTRACIÓN.
7. Comunicación sincera y directa con el entrenador y firme y constructiva con sus compañeros.
8. Asumir que únicamente el que decide se equivoca. Saber que el error forma parte del juego y aceptarlo como tal.
9. Nunca debe utilizar el poder que tiene fuera del campo. Ser líder humilde.
10. Saber lo que ha de decir y hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo.
11. El entrenador es el responsable de elegir y escoger la táctica y el planteamiento, pero luego hay un director que la interpreta y ejecuta dentro del campo: EL BASE.

B.-ESCOLTAS:

Capacidad de finalizar contraataques, aspecto del juego en el que deben ser auténticos especialistas. El tiro ha de ser su principal arma ofensiva en todas las situaciones posibles, que han de ejecutar a la perfección. Desequilibrantes en el 1X1 de cara al aro, estático y en movimiento. Dominadores de las situaciones de 2X2, ya sea en bloqueo directo, mano a mano o dentro-fuera-dentro.

CARACTERÍSTICAS:

a) OFENSIVAS:

1. Dominio de balón que les permita ayudar a subirlo o iniciar la jugada cuando el equipo lo precise
2. Auténticos “killers” en el tiro. Han de tirar en estático, tras finta y bote, tras todo tipo de bloqueos, de dos y, sobre todo, de tres puntos. El dominio de las paradas es fundamental, así como la capacidad de convertir todas las paradas en paradas en un tiempo.
3. Buen 1X1 que les permita finalizar, al igual que los bases, de varias formas.
4. Son básicas las finalizaciones sobre un único paso, las bombas y los traspies.
5. Buenos pasadores, especialmente a los postes, tras recibir uno o varios bloqueos indirectos-en función de la respuesta defensiva-, y en situaciones de pick&roll.
6. Dominio de las fintas.
7. Grandes finalizadores de contraataque, situación de juego en la que han de saber “escupir” el balón y jugar salidas abiertas para no pararse-perdiendo la ventaja-y traspasar a la defensa.

8. Dominio y conocimiento de las situaciones de 2X2.
9. Buenos bloqueadores-sabiendo que cuanto mejor bloqueen, mejor recibirán.

b) DEFENSIVAS:

1. Buenos en el 1X1 tanto sobre bases como sobre aleros.
2. Capacidad para presionar el balón a todo campo
3. Saber aguantar a jugadores grandes en los cambios que se producen, especialmente en los últimos segundos de posesión.
4. Pasar todo tipo de bloqueos, tanto directos como indirectos.
5. Trabajar bien las fintas.
6. No tomar riesgos innecesarios. Respetar las normas defensivas.
7. Organizar el balance cuando el base fuerce en ataque.
8. Intuición en las situaciones de rebote largo ya que se verán involucrados en muchas.

c) TÁCTICAS:

1. Capacidad y conocimiento del juego para ser capaz de jugar en dos posiciones.
2. Saber jugar a dos velocidades diferentes. El tiempo de juego de la posición de escolta es distinto del de la de base.
3. Distinguir los momentos en que el equipo trabaja para él de aquellos en los que él debe trabajar para el equipo.
4. Dominio táctico de todas las situaciones de 2X2 que juegue: Bloqueo y continuación, mano a mano y dentro fuera.
5. Gran juego sin balón para castigar las ayudas y obtener ventajas.
6. Saber cómo, cuándo, dónde y a quién pasar interior.

7. Inteligencia defensiva para explotar sus ventajas y esconder las desventajas.
8. Anticipar las situaciones de contraataque.

d) MENTALES:

1. Confianza y fortaleza, sabiendo que muchas veces será el jugador que tenga el balón en los momentos decisivos.
2. Ser capaz de leer el partido como un base y tener una buena comunicación con este y con el entrenador.
3. Generosidad para reconocer el trabajo que, en muchas ocasiones, sus compañeros realizan para él bien con bloqueos, bien con pases.
4. Altruismo. Saber decidir y ver cuándo han de hacerlo otros por la atracción defensiva.

C.-ALEROS:

Se insistirá en el trabajo del tiro, tanto en cantidad como en calidad.

Tiro estático y tras finta de tiro y bote rápido, este muy importante para las zonas del campo que más tiempo ocupará. Buen 1X1, combinando finalizaciones de espaldas y de cara, con entradas con un único paso, fundamentales en los espacios reducidos en que se moverá.

Saber pasar, desde una buena finta de tiro, les ayudará mucho en ataque, grandes reboteadores-ofensivos y defensivos-y con espíritu de sacrificio ya que muchas veces les toca una labor sucia, clave para el equipo, pero que apenas luce a nivel estadístico.

En resumen, una posición imprescindible para competir, hoy, al máximo nivel.

CARACTERÍSTICAS:

a) OFENSIVAS:

1. Versatilidad: Han de poder jugar de cara y de espaldas.
2. Poder jugar una triple amenaza real: Tirar, botar y pasar. Si uno de estos pilares falla, condicionará su juego.
3. Tiro, tanto de tres como de dos, pero, especialmente, a pies parados y tras fina y bote en áreas cortas.
4. Buenos pasadores interiores: Dos manos por encima de la cabeza, picado, desde el tiro.
5. Dominio de las entradas en espacios reducidos, especialmente jugando con un único paso.
6. Excelentes y constantes reboteadores de ataque.
7. Juego de espaldas al aro con, al menos, un movimiento de máxima confianza y que le proporcione seguridad.
8. Correctos jugadores de 2X2
9. Saber usar las fintas
10. Poder finalizar contraataques de varias formas-alero clásico, cuarta calle, de espaldas a canasta, con tiros abiertos.

b) DEFENSIVAS:

1. Buen 1x1 sobre cualquier tipo de jugador. Han de defender, si es necesario, desde bases hasta pivots.
2. Uso del cuerpo, brazos y manos. Aprovechar su envergadura. Saber adaptarse al tipo de jugador que defienda.
3. Jugar con las fintas defensivas
4. Poder cambiar en todos los bloqueos, pero estar también preparado para pasarlos sin cambio.

5. No necesitar muchas ayudas.
6. Buena lectura de las situaciones de 2X1.
7. Continúo y constante trabajo de rebote.

c) TÁCTICAS:

1. Distinguir el tiempo de juego de cara al de espaldas.
2. Ver con claridad todas las ventajas con que se encuentre o genere.
Seguramente es el puesto en el que más ventajas se producen en el juego.
3. Ocupar los espacios y posiciones adecuados para sacar la mayor ventaja para el equipo.
4. Jugar sin balón
5. Conocimiento de las situaciones de 2X2 tanto de exterior como de interior.
6. Dominio de los sistemas en varias posiciones.
7. Saber cuándo toca asumir responsabilidad.
8. Anticipar las situaciones de rebote.

d) MENTALES:

1. Combinar altruismo con ambición.
2. Fortaleza para darle al grupo el equilibrio que su posición exige.
Adaptarse a las diferentes situaciones de juego.
3. Saber en todo momento de la importancia de su trabajo. Valorarse.
4. Capacidad para pasar en un instante de una posición o situación a otra que exige cosas diferentes.

D.-PIVOTS:

Su primera característica será la de dominar el juego dentro de la zona, para ello tendrá un repertorio de movimientos de espaldas a canasta para poder castigar las diferentes respuestas defensivas.

Visión de juego y calidad técnico-táctica de pase.

Usar el cuerpo y hacerse más grandes.

CARACTERÍSTICAS:

a) OFENSIVAS:

1. Dominio del juego de espaldas.
2. Tener un movimiento específico de máxima confianza y seguridad.
3. Tiro. Cuanto mejor tiren, más difíciles serán de defender.
4. Buenas manos, equilibrio, balance.
5. Saber ganar la posición
6. Grandes jugadores del 2X2 en todas sus situaciones (dentro-fuera, bloqueo directo, mano a mano, continuaciones tras bloqueo indirecto...)
7. Buenos pasadores desde dentro hacia fuera, entre pivots y de contraataque-primer pase-.
8. Seguridad desde el tiro libre
9. Capacidad para jugar en espacios reducidos.
10. Correr el campo sin cometer errores al ir a recibir. Acabar bien.
11. Buenos bloqueadores.
12. Buenos reboteadores de ataque. Deseo.

b) DEFENSIVAS:

1. Son los capitanes de la defensa, los organizadores. Gran sentido táctico.
2. Excelente 1X1 en la zona. Saber defender de cara-lateralidad. Buenos desplazamientos-.
3. Dominio del rebote defensivo.
4. Líneas de pase para parar sistemas dificultando las inversiones.
5. Saber hacer 2X1 en la transición defensiva.
6. Defensa de todos los bloqueos directos e indirectos. Capacidad para realizar el tipo que se le pida.
7. Aguantar el 1X1 de cara, contestando los tiros.
8. Comunicación
9. Hacerse grandes. Saber usar el cuerpo.
10. Buenos taponadores-intimidadores.

c) TÁCTICAS:

1. Inteligencia defensiva para reconocer las diferentes situaciones.
2. Gran dominio de todas las situaciones de 2X2 y 3X3, con especial énfasis en el bloqueo directo, mano a mano, dentro-fuera y cortes de un exterior sobre él (ataque-defensa).
3. Dominar el timing ofensivo para marcar el que más le convenga al equipo cuando esté el balón dentro.
4. Saber con rapidez cómo ayuda o dobla la defensa contraria.
5. Hacer un buen uso de las faltas.
6. Jugar bien sin balón.
7. Leer perfectamente el juego de bloqueos indirectos, tanto en ataque como en defensa.
8. Reconocer en dónde se encuentra su ventaja.

9. Capacidad de comunicación con los compañeros.

d) MENTALES:

1. Liderazgo real y positivo.
2. Dureza, para jugar físico.
3. Inteligencia, para saber cómo va a obtener mayor ventaja.
4. Fortaleza mental, para seguir trabajando aunque no reciba.
5. Leer el partido y reconocer cuándo debe asumir responsabilidad y cuándo debe trabajar para los demás, para el equipo.
6. Empatía con los árbitros. Es un puesto para dialogar con ellos.
7. Valorar la importancia del trabajo sucio.
8. Dar confianza, seguridad y aplomo al equipo.

**VER LA GRAFICA DE PLANIFICACION DEPORTIVA EN ANEXOS
pag.160¹**

6.7.-METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

TEMA: ELABORACIÓN DE UNA GUIA PRÁCTICA SOBRE LOS PROCESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES DE ACORDE AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I.S.T.D. GUAYAQUIL.

¹ Planificación. Sr Patricio Leica

6.7.- METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Cuadro Nº 23 Modelo Operativo

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Elaboración de una guía práctica sobre los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores de acorde al entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto	<p>Ejercicios adecuados en el entrenamiento deportivo, basado a las características de las posiciones de los jugadores tales son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- ARMADOR O BASE 2.- ESCOLTA, ALERO BAJO 3.- ALERO ALTO 4.- ALA PIVOT 5.- PIVOT CENTRO 	<p>Socializar una correcta guía de ejercicios para los determinados jugadores en el baloncesto, conociendo las características de cada puesto en la cancha de juego.</p>	<p>Se cuenta con un esquema determinado que muestra las características de cada uno de las posiciones de los jugadores y sus funciones, para ser presentado a los docentes y estudiantes seleccionados de baloncesto.</p>	<p>Investigador. Estudiantes seleccionados en la disciplina de baloncesto.</p>	<p>Cuando lo disponga las autoridades y el área de cultura física.</p>

Elaborado por: Sr Patricio Leica

Cuadro Nº 24 Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación.	Hasta el 21 de Noviembre del 2012 se socializara el 100% de la propuesta en la institución para conocer los resultados de la investigación.	Organizar el esquema de socialización. Reunir al personal docente del área de cultura.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria.	Cuando lo disponga el área de cultura física en su horario de trabajo a la fecha ya determinada.
Planificación de la propuesta	Hasta el 21 de Noviembre del 2012	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las autoridades.	Equipo de computación Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2012-2013 se ejecutara la propuesta en el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitar a los docentes y estudiantes. Elaborar informes de desempeño del estudiante.		

Elaborado por: Sr Patricio Leica

6.8.-ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

Cuadro № 25

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASES DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución.	Autoridades del plantel	Organización del proceso de investigación.
Equipo de trabajo (micro proyectos) Trabajo con estudiantes en la rama de entrenamiento y programas competitivos de baloncesto.	Investigador. Sr Patricio Leica	Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

Elaborado por: Sr Patricio Leica

Cuadro № 26 Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS	Nº
Estudiantes seleccionados en la disciplina de baloncesto	40
AREA DE CULTURA FISICA Lic. William Arévalo Lic. Oswaldo Carrillo Lic. Vinicio Orellana RECTOR Dr. Joffre Venegas	3
INVESTIGADOR: Sr. Patricio Leica	1
RECURSOS ECONOMICOS Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

Elaborado por: Sr Patricio Leica

6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro № 27

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	<p>Interesados en la evaluación.</p> <p>Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)</p>
¿Por qué evaluar?	<p>Razones que justifican la evaluación.</p> <p>Adecuar los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores en la práctica de un entrenamiento deportivo de baloncesto de los estudiantes seleccionados en básquet.</p>
¿Para qué evaluar?	<p>Objetivos del plan de acción.</p> <p>Aplicar un proceso adecuado de acuerdo a la planificación de un entrenamiento de baloncesto, que contribuya al buen desempeño competitivo del deportista.</p>
¿Qué evaluar?	<p>Aspectos a ser evaluados.</p> <p>Que efecto ha tenido la guía de preparación de acuerdo a las posiciones de los jugadores en un determinado entrenamiento.</p>
¿Quién evalúa?	<p>Personal encargado de evaluar.</p> <p>Docentes del área de cultura física.</p>
¿Cuándo evaluar?	<p>En periodos determinados de la propuesta.</p> <p>Al inicio del proceso y al final en consideración a las etapas del entrenamiento.</p>
¿Cómo evaluar?	<p>Proceso metodológico.</p> <p>Mediante observación. test, entrevistas, revisión de documentos.</p>
¿Con que evaluar?	<p>Recursos</p> <p>Fichas, registro, cuestionarios</p>

Elaborado por: Sr Patricio Leica

MATERIALES DE REFERENCIA

1.- BIBLIOGRAFIA

VENEGAS Joffre, “Diccionario básico ilustrado”


WEBGRAFIA

- ✚ <http://www.efdeportes.com/efd150/la-ensenanza-del-baloncesto-en-formacion.htm>
- ✚ http://baloncestocolegial.com/downloads/progresion_metodologia_juego_colectivo.pdf
- ✚ <http://www.efdeportes.com/efd150/la-ensenanza-del-baloncesto-en-formacion.htm>
- ✚ [http://www.proyectosalohogar.com/deportes/Fundamentos del baloncesto2.htm](http://www.proyectosalohogar.com/deportes/Fundamentos_del_baloncesto2.htm)
- ✚ [técnicas y tácticas del baloncesto - club basquet massanassa
www.basquetmassanassa.com/.../](http://www.basquetmassanassa.com/.../)
- ✚ <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- ✚ <http://html.rincondelvago.com/tecnicas-y-tacticas-del-baloncesto.html>
- ✚ <http://www.realejosdeportivo.com/Articulos%20PDF/Secuenciacion%20%20planificacion%20baloncesto.pdf>
- ✚ http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/libros_expo2011/planificacion_entrenamiento_deportivo.pdf
- ✚ <http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/deportes-de-alto-rendimiento-ii->

[baloncesto/contenidos/Material de clase/2 resistencia baloncesto.pdf](#)

 <http://www.hacerdeporte.net/TecnicasBaloncesto/ejercicios-de-baloncesto.htm>

 <http://502rojoeducacionfisica.blogspot.com/2010/09/desempeno-fisico.html>

 http://www.biolaster.com/rendimiento_deportivo

2.-ANEXOS

ANEXOS N° 1

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA**

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Encuesta dirigida a los estudiantes del colegio Guayaquil.

Objetivo.- conocer la opinión de los estudiantes seleccionados de la disciplina de baloncesto del colegio Guayaquil acerca de los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores y su incidencia en el entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto.

1. ¿La falta de enseñanza contribuye a los problemas de aprendizaje con las posiciones de juego en el baloncesto?

SI

NO

2. ¿La causa de un mal desempeño deportivo se debe a las pocas horas de entrenamiento?

SI

NO

3. ¿Cree que la enseñanza de las reglas mejora el conocimiento de un deporte?

SI

NO

4. ¿Piensa que es necesario planificar una sesión de entrenamiento para contribuir al buen desempeño competitivo?

SI

NO

5. ¿Cree usted que las formas adecuadas de entrenamiento incrementa la preparación física?

SI

NO

6. ¿Cree usted que un entrenamiento planificado mejorara el desenvolvimiento personal dentro del campo de juego?

SI

NO

7. ¿Piensa usted que adecuar un modelo pedagógico correcto de enseñanza-aprendizaje mejorara las relaciones personales del deportista?

SI

NO

8. ¿Piensa usted que los problemas de competición se debe a la falta de conocimiento evolucionario del deporte?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXOS N° 2

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A LOS DOCENTES

Encuesta dirigida a los docentes de cultura física del colegio Guayaquil.

Objetivo.- conocer la opinión de los docentes de cultura física del colegio Guayaquil acerca de los procesos metodológicos de acuerdo a las posiciones de los jugadores y su incidencia en el entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto.

1. ¿La falta de enseñanza en los estudiantes seleccionados contribuye a los problemas de aprendizaje con las posiciones de juego en el baloncesto y sus roles específicos?

SI

NO

2. ¿La causa de un mal desempeño deportivo en los estudiantes se debe a las pocas horas de entrenamiento?

SI

NO

3. ¿Cree que la enseñanza de las reglas en los estudiantes mejora el conocimiento de un deporte?

SI

NO

4. ¿Piensa que es necesario planificar una sesión de entrenamiento para contribuir al buen desempeño competitivo de los estudiantes seleccionados?

SI

NO

5. ¿Cree usted que las formas adecuadas de entrenamiento incrementa la preparación física en los estudiantes seleccionados de baloncesto?

SI

NO

6. ¿Cree usted que un entrenamiento planificado mejorara el desenvolvimiento personal de los estudiantes seleccionados dentro del campo de juego?

SI

NO

7. ¿Piensa usted que adecuar un modelo pedagógico correcto de enseñanza-aprendizaje mejorara las relaciones personales del deportista?

SI

NO

8. ¿Piensa usted que los problemas de competición se debe a la falta de conocimiento evolucionario del deporte?

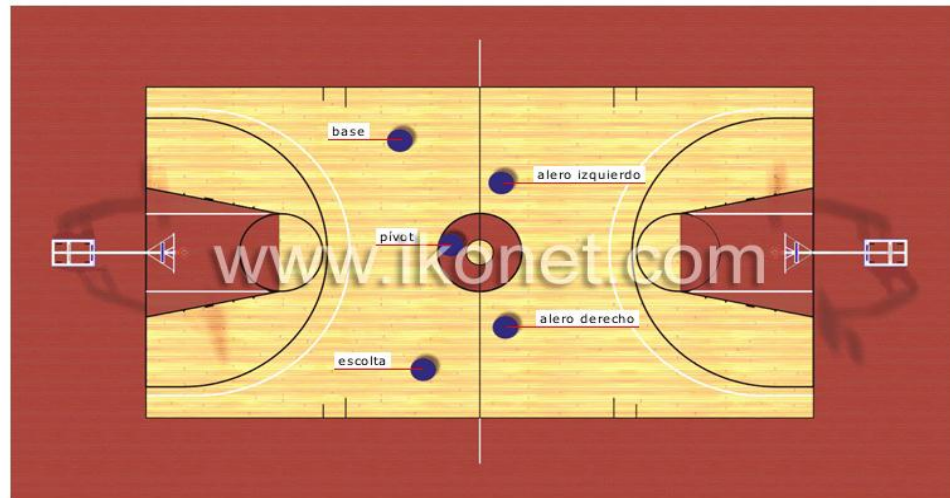
SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

GRAFICOS

POSICIONES DE LOS JUGADORES



**ENTRENAMIENTO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO COLEGIO
GUAYAQUIL LLEVADA A CABO POR EL SR. PATRICIO LEICA**



SELECCIÓN CATEGORIA INFERIOR 12-13- AÑOS DE EDAD



SELECCIÓN CATEGORIA INTERMEDIA 14-15- AÑOS DE EDAD



SELECCIÓN CATEGORIA SUPERIOR 16-17- AÑOS DE EDAD



CHARLA TECNICA ANTES DEL PARTIDO



CALENTAMIENTO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO ANTES DEL ENCUENTRO



PARTIDOS DISPUTADOS



PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO

MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																	
PERIODOS	PREPARATORIO																									COMPETITIVO				TRANSITORIO																	
ETAPAS	P. P. GENERAL																		P. P. ESPECIAL							E. COMPETITIVO																					
MESOCICLOS	I				II					III				IV				V					VI				VII																				
MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO					FEBRERO				MARZO																				
TIPOS DE MESOCICLO	INTRO.				DESARR.					ESTAB.				DESARR.				ESTAB					DESARR.				COMP.				TRANS.																
FECHAS	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1
VOLUMEN X MESOS	70%				80%					90%				100%				90%					80%				70%																				
MINUTOS X MESOCICLO	2172,413793				2482,758621					2793,103448				3103,448276				2793,103448					2482,758621				2172,413793																				
TIPO DE MICROCILO	O	O	O	R	O	O	O	CH	R	O	O	CH	R	O	O	O	R	O	O	O	CH	R	C	R	A	R	C	C	C	C	R	R	R	R													
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																	
VOLUMEN DE MICROCILOS	158,276	316,552	633,103	791,379	949,655	316,552	288,621	432,931	721,552	1010,17	432,931	442,241	737,069	1179,31	589,655	527,586	844,138	738,621	782,069	335,172	180	360	720	900	1080	360	217,241	325,862	543,103	760,345																	
TRABAJO CICLAJE																																															
PREP. GENERAL	94,9655	189,931	379,862	474,828	569,793	189,931	173,172	259,759	432,931	606,103	259,759	265,345	442,241	707,586	353,793	316,552	506,483	443,172	156,414	67,0345	36	72	144	180	216	54	32,5862	48,8793	81,4555	114,052																	
PREP. ESPECIAL	31,6552	63,3103	126,621	158,276	189,931	63,3103	57,7241	86,5862	144,31	202,034	86,5862	88,4483	147,414	235,862	117,931	105,517	168,828	147,724	391,034	167,586	90	180	360	450	540	144	86,8966	130,345	217,241	304,138																	
PREP. TECNICA	23,7414	47,4828	94,9655	118,707	142,448	47,4828	43,2931	64,9397	108,233	151,526	64,9397	66,3362	110,56	176,897	88,4483	79,1379	126,621	110,793	117,31	50,2759	27	54	108	135	162	72	43,4483	65,1724	108,621	152,069																	
PREP. TACTICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	78,2069	33,5172	18	36	72	90	108	144	43,4483	65,1724	108,621	152,069																	
PREP. TEORICA	7,91379	15,8276	31,6552	39,569	47,4828	15,8276	14,431	21,6466	36,0776	50,5086	21,6466	22,1121	36,8534	58,9655	29,4828	26,3793	42,2069	36,931	39,1034	16,7586	9	18	36	45	54	72	10,8621	16,2931	27,1552	38,0172																	
EVAL. PARA LA COMPT.	T.P.	T.T		T.P.			T.T.		T.P.	P.M.				P.Ps.				C.P.	P.M.		P.Ps.		C.P.			P.M.		P.Ps.	P.M.	C.F.																	

ELABORADO POR: Sr. Patricio Leica

PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO

INTRODUCCION

Se debe tener en cuenta que para una planificación deportiva es necesario conocer los procesos o las formas adecuadas que debe tener en relación con la enseñanza-aprendizaje, entrenador-deportista que tenga que ver con los procesos metodológicos de enseñar, y planificar.

La respectiva planificación debe ser totalmente ejecutada sin saltar ninguna de sus etapas con la finalidad de contribuir al mejor desarrollo y desenvolvimiento personal de los deportistas, y contribuir con el interés de la institución a la que representen, como su realce en lo deportivo.

Personal a cargo:

DT. Entrenador. Sr. Patricio Leica

Preparador Físico. Sr. Patricio Leica

Asistente técnico: Lic William Arévalo

OBJETIVO:

- ✚ El objetivo de esta planificación tiene como finalidad consolidar a los estudiantes y deportistas a una vida deportiva dentro del ámbito del baloncesto los mismos que mediante procesos desarrollaran sus talentos e incrementaran sus capacidades físicas formado en ellos jugadores versátiles respondiendo a las exigencias y necesidades que se requiere en un equipo, los cuales estén aptos para los aspectos competitivos a los que enfrenten.
- ✚ Consolidar a los docentes y entrenadores las formas adecuadas de un entrenamiento mediante una planificación que este de acuerdo al tiempo y sus exigencias que necesitaran para el aspecto competitivo de sus deportistas.

ESPECÍFICO:

- ✚ Mejorar las formas de un entrenamiento mediante sus etapas hacia la competencia.
- ✚ Seguir los procesos de entrenamiento de acorde a las edades y su planificación con el propósito de mejorar el día a día de los deportistas.
- ✚ Llevar un proceso planificado desde edades tempranas para al futuro tener deportistas lleno de conocimiento y que puedan adaptarse a las exigencias y necesidades que se requieren en un equipo colectivo como es el baloncesto.
- ✚ Interactuar con otras instituciones en la actividad de baloncesto con el propósito de incentivar al interés y lucha en el deporte en un modelo competitivo, con el fin de lograr resultados maravillosos e incremento de su espíritu triunfador y de juego limpio.

Fase de la preparación a largo plazo

Fase Preparatoria:

- ✚ Utilización de una amplia variedad de ejercicios físicos.
- ✚ Empleo de ejercicios de aplicación a la natación.
- ✚ Adquisición de la técnica de natación.
- ✚ Someter a varios tipos de competición (Varias pruebas y/o deportes).
- ✚ Desarrollar la determinación, firmeza y voluntad del deportista para conseguir un objetivo.

Fase de Especialización:

- ✚ Mejorar el nivel de preparación física general.
- ✚ Desarrollar y mejorar los fundamentos de la preparación física especial.
- ✚ Perfeccionar la técnica en natación.
- ✚ Perfeccionar las acciones tácticas de la prueba.
- ✚ Mejorar los aspectos psicológicos específicos del deporte.
- ✚ Aprender los aspectos teóricos relacionados con el entrenamiento y el entrenamiento diario.

La Periodización

Periodo Preparatorio:

General:

- ✚ Desarrollo de las Bases.

- ✚ Incremento progresivo de las cargas.
- ✚ Sistema Aeróbico y F. General.
- ✚ Ejercicios de tipo General: Veloc., Técnica.
- ✚ Determinante para el resto del ciclo.
- ✚ 1/3 del ciclo.

Específico:

- ✚ Ligar armónicamente el estado de entrenamiento.
- ✚ Desarrollar el rendimiento competitivo.
- ✚ El entrenamiento adquiere carácter especial.
- ✚ Se incrementa el porcentaje de las cargas específicas.
- ✚ Se mantiene aproximadamente el Volumen.
- ✚ Se incrementa la intensidad.

Periodo Competitivo:

- ✚ Desarrollar y estabilizar el rendimiento en las competiciones:
- ✚ Cargas específicas a la prueba (descenso del volumen).
- ✚ Ejercicios especiales (F, V, R).
- ✚ Ejercicios Generales como descanso activo.
- ✚ 4-6 semanas del inicio de la p. Punto.
- ✚ Posibilidad de alternar con etapa general.

Periodo Transitorio:

Regeneración psíquica y física:

- ✚ No más de 4 semanas.

- ✚ No descanso pasivo.
- ✚ Actividades de tipo general y alternativo.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE ACUERDO A LAS ACTIVIDADES

- ✚ Mejorar en los estudiantes deportistas, habilidades en forma sencilla y práctica, de acuerdo al juego colectivo del baloncesto permitiendo en ellos el compañerismo y trabajo en equipo, respetando los límites y reglamentos del baloncesto.
- ✚ Realizar juegos en el ámbito del baloncesto.

IMPACTO

- ✚ Buscar jóvenes deportistas dentro de la institución que enfatizen su constancia al entrenamiento
- ✚ Inculcarlos a la práctica del juego limpio mediante la enseñanza de valores afecto, cariño y amistad.
- ✚ Educarlos para que sean buenos deportistas y mejores personas,
- ✚ Prepararlos para que desarrollen sus propias metas en el mundo social.
- ✚ Con fin tenemos que la planificación deportiva es posible desarrollar en cualquier lugar, que tenga similitudes a sus características porque conceptualmente esta detallado al trabajo de entrenamiento hacia los deportistas mejorando sus capacidades físicas de juego y convertirlos en baloncestistas versátiles y de cooperación al equipo.

LA CLASE

LAS CLASES EN EL ENTRENAMIENTO

Las clases que se imparten en el entrenamiento del baloncesto consisten en aprender a jugar el baloncesto de acuerdo a las exigencias del deporte en los aspectos competitivos, sin olvidarnos que día a día el deporte genera más expectativas y más desarrollo competitivo, es decir que el tiempo de atrás no será igual al que se presente en el tiempo de hoy.

OBJETIVO DE LA CLASE

- ✚ Adecuar un orden de ejercicios físicos que contribuya al desarrollo de las habilidades del juego propiamente como es el baloncesto.
- ✚ Integrar al grupo de una manera de compañerismo y respeto hacia los demás.

TEMAS:

- ✚ Desarrollo de la técnica
- ✚ Integración al juego colectivo
- ✚ Baloncesto recreativo y competitivo
- ✚ Formas de juego y estrategias para el aspecto competitivo

ACTIVIDADES EN EL ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO

- ✚ Conducción con balón y sus desplazamientos.
- ✚ Trabajo para las capacidades físicas.
- ✚ Destreza con balón
- ✚ Reglamento, juego limpio
- ✚ Juego ofensivo y defensivo

- ✚ Pases en el baloncesto, diferentes maneras
- ✚ Técnica en velocidad y desplazamiento con el balón
- ✚ Hábitos de puntualidad e higiene personal

METODOLOGIA:

- ✚ Entrenamiento físico y técnico del baloncesto
- ✚ Enseñanza teórica sobre el baloncesto.
- ✚ Implementación de videos, hacia su incremento en el conocimiento de los deportistas.

MATERIALES:

- ✚ Cancha de baloncesto
- ✚ 10 balones de baloncesto N° 5
- ✚ Escenario deportivo
- ✚ Chalecos
- ✚ Balones Medicinales
- ✚ Conos
- ✚ Obstáculos
- ✚ Implementación del baloncesto individual.

DURACION DE LA CLASE:

La clase que se impartirá debe tener una duración de 120 minutos diarios y el trabajo debe ser completamente la semana con el cual ayudara a incrementar el potencial de juego, desarrollo de capacidades y sobre todo formar un jugador versátil el cual se pueda acoplar a las exigencias en el aspecto competitivo.