



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la Obtención del
Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física

TEMA:

**“La coordinación y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos de
baloncesto en los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio
Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo”.**

AUTOR: TENORIO QUISHPE CRISTIAN EDUARDO

TUTOR: WASHINGTON CASTRO MG.

Ambato – Ecuador

2013

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Mg. Washington Ernesto Castro Acosta C.C. 160025663-8 en mi calidad de tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“LA COORDINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DE LA CIUDAD DE SALCEDO”** desarrollado por el egresado Cristian Eduardo Tenorio Quishpe, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación el mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
MG. WASHINGTON ERNESTO CASTRO ACOSTA
TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

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

.....
TENORIO QUISHPE CRISTIAN EDUARDO

C.I: 0503191926

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“LA COORDINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO”, DE LA CIUDAD DE SALCEDO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
TENORIO QUISHPE CRISTIAN EDUARDO

C.I: 0503191926

AUTOR

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA COORDINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” CIUDAD DE SALCEDO”**, presentada por el Sr. Cristian Eduardo Tenorio Quishpe, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción Marzo-Agosto del 2012 una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumpla con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 17 de mayo del 2013

.....

Dra. Marlene Barquín
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....

Lcdo. Julio Mocha
MIEMBRO

.....

Lcdo. Christian Barquín
MIEMBRO

DEDICATORIA

Para llegar a obtener un objetivo siempre es necesario poner empeño, esfuerzo y así poder superarnos y alcanzar una mejor forma de vida, sin olvidarnos de la sencillez y la humildad que uno debe llevar durante toda su vida. Es por esto que dedico este trabajo:

A Dios por mostrarme día a día que con humildad, paciencia y sabiduría que todo es posible.

A mis padres y hermana quienes con su amor, apoyo y comprensión incondicional estuvieron siempre a lo largo de mi vida estudiantil y a mis allegados que siempre tuvieron una palabra de aliento en los momentos difíciles y que han sido incentivo en mi vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios quien me dio la vida y la ha llenado de bendiciones en todo este tiempo, a él que con su infinito amor me ha dado la sabiduría suficiente para culminar mi carrera universitaria.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento, reconocimiento y cariño a mis padres por todo el esfuerzo que hicieron para darme una profesión y hacer de mi una persona de bien, gracias por los sacrificios y la paciencia que demostraron todos estos años; gracias a ustedes he llegado a donde estoy.

Gracias a todas aquellas personas que de una u otra forma me ayudaron a crecer como persona y como profesional.

Agradezco también de manera especial a la UTA y a mi director de tesis y a los profesores quién con sus conocimientos y apoyo supieron guiar el desarrollo de la presente tesis desde el inicio hasta su culminación.

“Ahora podemos decir que todo lo que soy es gracias a todos ustedes”

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PAGINAS PRELIMINARES	PAG
Página de título o portada	I
Página de aprobación del tutor	II
Página de autoría del proyecto	III
Cesión de derechos de autor	IV
Página de aprobación	V
Página de dedicatoria	VI
Página de agradecimiento	VII
CONTENIDOS	
Introducción	1
CAPÍTULO I EL PROBLEMA	3
1.1 Tema	3
1.2 Planteamiento del problema	3
1.2.1 Contextualización	3
1.2.2 Análisis crítico	5
1.2.3 Prognosis	7

1.2.4	Formulación del problema	8
1.2.5	Interrogantes	8
1.2.6	Delimitación del objeto de estudio	8
1.2.7	Delimitación espacial	9
1.2.8	Delimitación temporal	9
1.3	Justificación	9
1.4	Objetivos	10
1.4.1	Objetivo general	10
1.4.2	Objetivos específicos	11
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO		12
2.1	Antecedentes investigativos	12
2.2	Fundamentación	12
2.2.1	Fundamentación filosófica	13
2.2.2	Fundamentación ontológica	14
2.2.3	Fundamentación epistemológica	14
2.2.4	Fundamentación heurística	14
2.2.5	Fundamentación axiológica	14

2.2.6	Fundamentación legal	15
2.3	Categorías fundamentales	18
2.3.1	Categorización de la variable independiente	21
2.3.2	Categorización de la variable dependiente	42
2.4	Conceptualización de variables	68
2.5	Hipótesis	69
2.6	Señalamiento de variables	69
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO		70
3.1	Modalidad básica de la investigación	70
3.2	Nivel o tipo de investigación	70
3.2.1	Investigación bibliográfica documental	70
3.2.2	Investigación de campo	70
3.2.3	Métodos	71
3.2.3.1	Método científico	71
3.2.3.2	Método empírico	71
3.2.3.3	Observación	71
3.2.3.4	Métodos teóricos	71

3.2.3.5 Método inductivo deductivo	72
3.3 Población	72
3.4 Operacionalización de las variables	73
3.4.1 Variable independiente-la coordinación	73
3.4.2 Variable dependiente-los fundamentos de baloncesto	74
3.5 Técnicas e instrumentos	75
3.5.1 Técnica	75
3.5.2 Instrumento	75
3.6 Plan de recolección de la información	75
3.7 Plan de procesamiento de la información	76
CAPÍTULO IV	77
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	77
4.1 Análisis de los resultados	77
4.1.1 Análisis de la información	77
4.2 Interpretación de resultados	77
4.3 Verificación de la hipótesis	88
4.3.1 Planteamiento de la hipótesis	88

4.3.2 Nivel de significación	88
4.3.3 Selección del estadístico	89
4.3.4 Región de aceptación y rechazo	89
4.3.5 Calculo estadístico	90
4.3.6 Decisión	92
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	93
5.1 Conclusiones	93
5.2 Recomendaciones	94
CAPÍTULO VI PROPUESTA	95
6.1 Datos informativos	95
6.2 Antecedentes de la propuesta	95
6.3 Justificación	96
6.4 Objetivos	97
6.4.1 Objetivo general del programa	97
6.4.2 Objetivos específicos del programa	97
6.5 Análisis de factibilidad	97
6.5.1 Factibilidad legal	98

6.5.2 Factibilidad pedagógica	99
6.6 Fundamentación	99
6.6.1 Fundamentación científica	100
6.6.2 Fundamentación pedagógica	100
6.6.3 Fundamentación psicológica	101
6.6.4 Metodología para la enseñanza del baloncesto	101
6.6.5 Fundamentos técnicos del baloncesto	103
6.7 Estructura de la propuesta	111
6.7.1 Esquema de ejemplificación	111
6.7.2 Modelo operativo	112
6.7.3 Administración de la propuesta	114
6.7.4 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta	116
6.7.5 Desarrollo de la propuesta	116
6.7.6 Ubicación sectorial y física	118
Bibliografía	152
Anexos	153
Cronograma de actividades	161

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

ÍNDICE DE CUADROS	PAG
Cuadro 1 Operacionalización de la variable independiente	73
Cuadro 2 Operacionalización de la variable dependiente	74
Cuadro 3 Plan de recolección de la información	75
Cuadro 4 Pregunta 1 de la encuesta	78
Cuadro 5 Pregunta 2 de la encuesta	79
Cuadro 6 Pregunta 3 de la encuesta	80
Cuadro 7 Pregunta 4 de la encuesta	81
Cuadro 8 Pregunta 5 de la encuesta	82
Cuadro 9 Pregunta 6 de la encuesta	83
Cuadro 10 Pregunta 7 de la encuesta	84
Cuadro 11 Pregunta 8 de la encuesta	85
Cuadro 12 Pregunta 9 de la encuesta	86
Cuadro 13 Pregunta 10 de la encuesta	87
Cuadro 14 Frecuencias observadas y frecuencias esperadas	90
Cuadro 15 Cálculo del ji-cuadrado	91

Cuadro 16 Modelo operativo	112
Cuadro 17 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta	116
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	PAG
Grafico 1 Árbol de problemas	5
Grafico 2 Categorías fundamentales	18
Grafico 3 Constelación de ideas de la variable independiente	19
Grafico 4 Constelación de ideas de la variable dependiente	20
Grafico 5 Capacidades físicas	28
Grafico 6 Pregunta 1 de la encuesta	78
Grafico 7 Pregunta 2 de la encuesta	79
Grafico 8 Pregunta 3 de la encuesta	80
Grafico 9 Pregunta 4 de la encuesta	81
Grafico 10 Pregunta 5 de la encuesta	82
Grafico 11 Pregunta 6 de la encuesta	83
Grafico 12 Pregunta 7 de la encuesta	84
Grafico 13 Pregunta 8 de la encuesta	85
Grafico 14 Pregunta 9 de la encuesta	86

Grafico 15 Pregunta 10 de la encuesta	87
Grafico 16 Ji-cuadrado	89
Grafico 17 Esquema de ejemplificación	111
Grafico 18 Administración de la propuesta	114
Grafico 19 Ejercicio 1 paradas y pivote	123
Grafico 20 Ejercicio 3 paradas y pivote	124
Grafico 21 Ejercicio 3 paradas y pivote	124
Grafico 22 Ejercicio 4 paradas y pivote	125
Grafico 23 Ejercicio 5 paradas y pivote	125
Grafico 24 Ejercicio 6 paradas y pivote	126
Grafico 25 Ejercicio 7 paradas y pivote	126
Grafico 26 Ejercicio 8 paradas y pivote	127
Grafico 27 Ejercicio 9 paradas y pivote	127
Grafico 28 Ejercicio 10 paradas y pivote	128
Grafico 29 Ejercicio 11 paradas y pivote	128
Grafico 30 Ejercicio 1 bote	129
Grafico 31 Ejercicio 2 bote	130

Grafico 32 Ejercicio 3 bote	130
Grafico 33 Ejercicio 4 bote	131
Grafico 34 Ejercicio 5 bote	131
Grafico 35 Ejercicio 6 bote	132
Grafico 36 Ejercicio 7 bote	132
Grafico 37 Ejercicio 8 bote	133
Grafico 38 Ejercicio 9 bote	133
Grafico 39 Ejercicio 10 bote	134
Grafico 40 Ejercicio 11 bote	134
Grafico 41 Ejercicio 12 bote	135
Grafico 42 Ejercicio 13 bote	135
Grafico 43 Ejercicio 1 pase	136
Grafico 44 Ejercicio 2 pase	137
Grafico 45 Ejercicio 3 pase	137
Grafico 46 Ejercicio 4 pase	138
Grafico 47 Ejercicio 5 pase	138
Grafico 48 Ejercicio 6 pase	139

Grafico 49 Ejercicio 7 pase	139
Grafico 50 Ejercicio 8 pase	140
Grafico 51 Ejercicio 9 pase	140
Grafico 52 Ejercicio 10 pase	141
Grafico 53 Ejercicio 1 tiro	142
Grafico 54 Ejercicio 2 tiro	142
Grafico 55 Ejercicio 3 tiro	143
Grafico 56 Ejercicio 4 tiro	143
Grafico 57 Ejercicio 5 tiro	144
Grafico 58 Ejercicio 6 tiro	144
Grafico 59 Ejercicio 7 tiro	145
Grafico 60 Ejercicio 7 tiro	145
Grafico 61 Ejercicio 8 tiro	145
Grafico 62 Ejercicio 8 tiro	145
Grafico 63 Ejercicio 1 movimientos defensivos	146
Grafico 64 Ejercicio 2 movimientos defensivos	147
Grafico 65 Ejercicio 3 movimientos defensivos	147

Grafico 66 Ejercicio 4 movimientos defensivos	148
Grafico 67 Ejercicio 5 movimientos defensivos	148
Grafico 68 Ejercicio 6 movimientos defensivos	149
Grafico 69 Ejercicio 7 movimientos defensivos	149
Grafico 70 Ejercicio 8 movimientos defensivos	150
Grafico 71 Ejercicio 9 movimientos defensivos	150
Grafico 72 Ejercicio 10 movimientos defensivos	151

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: La coordinación y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto en los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”, de la ciudad de Salcedo.

AUTOR: TENORIO QUISHPE CRISTIAN EDUARDO

TUTOR: WASHINGTON CASTRO MG.

El presente trabajo me ha permitido determinar que las instituciones educativas se encuentran realizando una gestión institucional, la misma que tiene una connotación reflexiva, participativa y humana, que se ve reflejada en el Colegio Nacional Experimental “Salcedo”, que me brindo su apoyo dándome acceso y facilidad para realizar mi investigación. Siendo el proyecto educativo un documento que permite la participación directa de la rectora, profesores y estudiantes, el mismo que ha sido elaborado para un grupo reducido de personas, factible ha sido generar el compromiso con la institución ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones y recomendaciones que servirán para que el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado.

Palabras claves: determinar, gestión, investigación, proyecto, participación, generar, propuesta, conclusiones, recomendaciones, objetivos.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES SCIENCES AND EDUCATION

CAREER PHYSICAL CULTURE

METHOD: CLASSROOM

EXECUTIVE SUMMARY

TOPIC: Coordination and its impact on development the fundamentals of basketball in the students of second year of baccalaureate of the National Experimental "Salcedo" high school, of Salcedo city.

AUTHOR: TENORIO QUISHPE CRISTIAN EDUARDO

TUTOR: WASHINGTON CASTRO MG.

This work has permitted determine that educational institutions are making corporate management, which has the same connotation reflective, participatory and human, which is reflected in the National Experimental "Salcedo" high school which provided support me giving me access and ease of doing my research.

Being the educational project a document that allows the direct participation of the leadership, teachers and students, the same that has been developed for a small group of people, been feasible to generate commitment to the institution to which it establishes a significant proposal taking the conclusions and recommendations that will assist the educational project meets the objectives for which it was created.

Keywords: determine, management, research, project, participation, generate, proposal, conclusions, recommendations, objectives.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina por la necesidad de conocer cuán importantes son las capacidades físicas especialmente las capacidades coordinativas que son indispensables para ejecutar cualquier deporte especialmente el basquetbol que es un deporte en el que se necesita de mucha rapidez flexibilidad y una buena coordinación psico-motriz.

En el capítulo uno, se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específico.

En el capítulo dos, se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar al estudiante una mentalidad de triunfador y capas de sobre salir en las adversidades de un deporte, fundamentación teórica es la que establecen algunos aspectos relacionados con lo que tiene que ver a la implementación deportiva que se pondrán en práctica con los estudiantes.

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad tipo de o nivel de la investigación que se ha utilizado en la que de acuerdo a las características se establece. Además se determina el universo que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro, se procede al analizar e interpretación de los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en tablas y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco, se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente, es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de institución educativa y poder en parte solucionar la problemática.

En el capítulo seis, se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y que pueda ser útil y practica ya sea en un tiempo determinado que crea las autoridades de la institución.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“La coordinación y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto en los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo”.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

Los gobiernos anteriores muy poco han dado importancia a la práctica deportiva, y cuando lo han hecho solo han dado su apoyo al fútbol que es el deporte más popular y que más se practica en el país dejando relegado las otras disciplinas deportivas como es el caso del baloncesto. A esta y a otras disciplinas económicamente solo apoyan con lo mínimo indispensable que pocas veces alcanza para el pago de sueldos a los monitores y no alcanza para los implementos y el mantenimiento de los escenarios, en tal virtud la juventud se encuentra desmotivada y por lo tanto se han dedicado a practicar otros deportes o a su vez muchos de los jóvenes se han hecho sedentarios porque han encontrado más diversión en el internet y en los video juegos.

Además no se incentivaba a los deportistas para que mejoren el entrenamiento y el nivel competitivo, los campeonatos que se realizan a nivel nacional son de ciclo corto y en algunos casos con muy poca acogida del público.

El actual gobierno con la creación del Ministerio del Deporte emite políticas deportivas en el Ecuador cuyo objetivo es masificar el deporte con sus programas que se dan a nivel nacional, esto estimula a las personas para que practiquen varios

deportes entre ellos el básquet y salgan de la vida sedentaria a la que han estado acostumbradas, todo esto con el fin de mejorar la calidad de vida de la población.

De igual manera en el Cantón Salcedo la práctica del básquet es limitada aunque el cantón cuenta con escenarios aptos para la práctica de esta disciplina los jóvenes no han sabido aprovechar de estos recursos y más se han dedicado a practicar fútbol hasta el punto de llegar a jugar fútbol en las canchas de básquet adaptándolas a su manera. La Liga Deportiva Cantonal de Salcedo organiza un solo campeonato de modalidad abierta en el año que no satisface las expectativas de los que practican este deporte porque es de muy corta duración y los premios otorgados no están acordes al esfuerzo de los deportistas.

En el Colegio Nacional Experimental “Salcedo” también se observa la práctica masiva del fútbol y poco interés por el básquet, a esto se suman los profesores que más imparten otras disciplinas dedicándole muy poco tiempo a la práctica del básquet, en el campeonato interno que organiza el colegio se ha visto déficit de coordinación, fundamentos y técnica para jugar este deporte que aunque es uno de los deportes más completos no se ha sabido aprovechar sus beneficios que ayudan al desarrollo físico y mental del ser humano.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

ARBOL DE PROBLEMAS

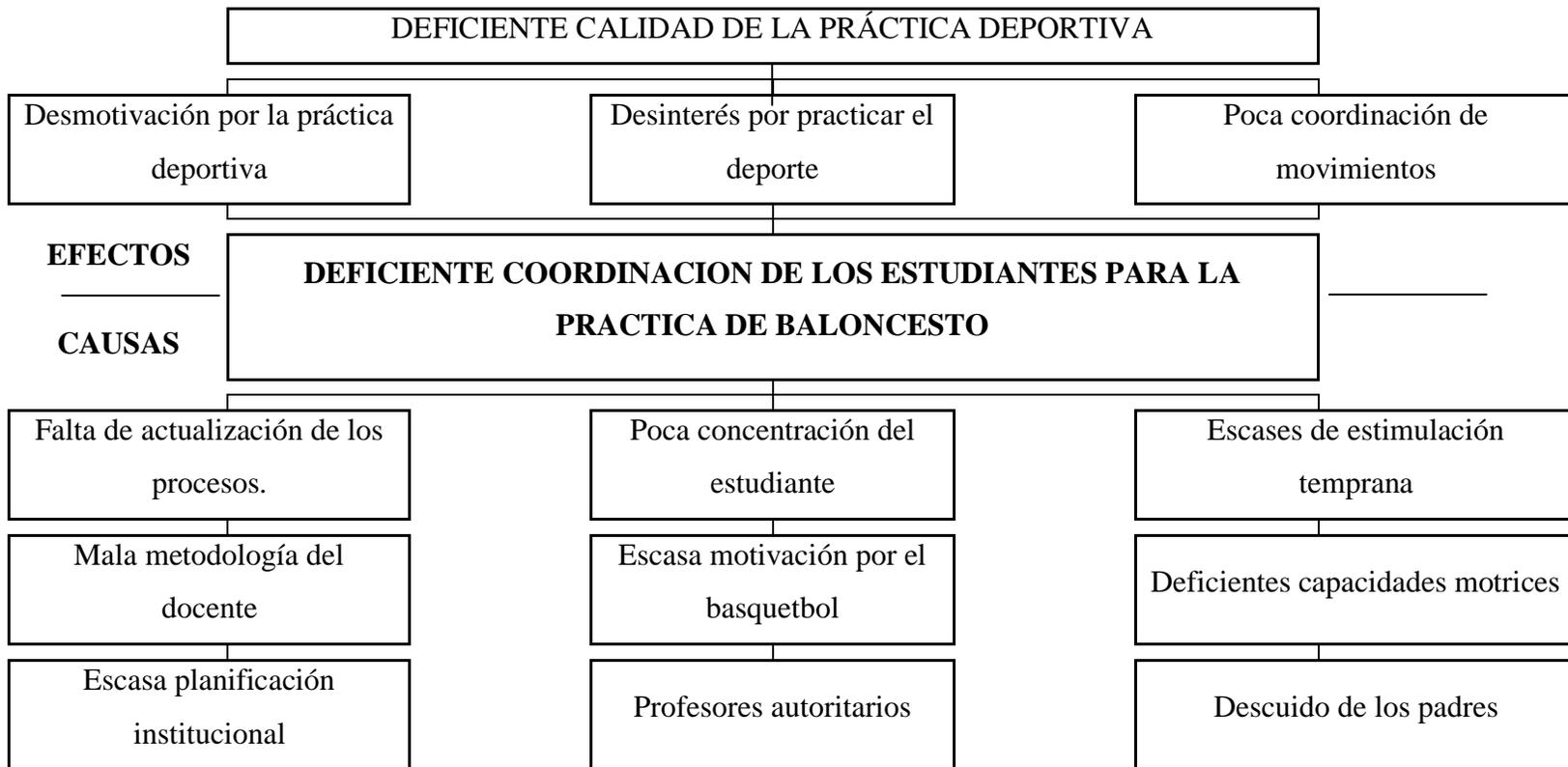


Gráfico 1 Árbol de problemas

Elaborado por: Cristian Tenorio

La práctica del básquet se ha visto desarrollarse en las clases sociales media y alta debido tal vez a que tienen al alcance la infraestructura e implementos necesarios y algunas personas han sabido aprovechar esto y practicar este deporte, lo que no sucede con la clase baja que al no contar con los espacios físicos adecuados, recursos económicos y por falta de información se han dedicado a otros deportes.

La causa para que surja este problema son: falta de recursos, el desinterés, desmotivación de la juventud, la falta de orientación de los profesores y poco apoyo de los padres de familia que han dado más acogida al fútbol.

Los que originan este problema en la institución son por una parte los padres de familia que no orientan bien a sus hijos, las autoridades del plantel y profesores de cultura física que no incentivan a los estudiantes a la práctica de esta disciplina, que aunque cuenta con la infraestructura no está siendo aprovechada lo que provoca que exista bajo porcentaje de deportistas que se dedican ejercer este deporte.

Otro de los factores que ha influenciado a que este deporte no surja en su totalidad es que desde las escuelas los profesores de cultura física no han sabido desarrollar los fundamentos de baloncesto, esto ha traído como consecuencia que el niño no tenga control de sus movimientos esto debido a que no ha sabido desarrollar bien su psicomotricidad y por lo tanto tengan un déficit de coordinación que impide al estudiante practicar plenamente este deporte.

Con esta investigación los beneficiados son estudiantes, profesores y padres de familia que tendrán un conocimiento de lo que está pasando en la institución y estarán al tanto los beneficios de este deporte que por ser un disciplina que se juega en equipo fomenta el compañerismo, la amistad y ayuda al desarrollo físico , mental y también ayuda al estudiante a tener una buena coordinación puesto que esto ayudara a tener una mejor conexión entre su cuerpo y su mente, también al estimular la práctica del

básquet se podrá obtener excelentes deportistas que representen a la institución dignamente.

Los perjudicados con este análisis serán las otras disciplinas deportivas que perderán acogida de la población, que al conocer cuan favorable es este deporte en el desarrollo físico optaran por practicarlo con más frecuencia aumentando la oferta y la demanda de esta disciplina.

La población debe concienciar y aceptar que al no practicar este deporte está siendo perjudicada en su progreso físico, debiéndose estimular la práctica de este deporte desde tempranas edades para lograr un desarrollo físico adecuado de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

El sistema de enseñanza aprendizaje de la institución debe cambiar y propender en forma equitativa la práctica de otras disciplinas deportivas dejando de lado el viejo paradigma de que el fútbol es el rey de los deportes, al principio se va observar resistencia y reniego a los cambios que se realicen espero que poco a poco los involucrados irán aceptando esta reforma involucrados que poco a poco irán aceptando esta reforma.

1.2.3 PROGNOSIS

Para realizar cualquier tipo de deporte es necesario tener la implementación necesaria y sobre todo estar preparado física y mentalmente porque hay algunos deportes como el basquetbol que exigen al deportista dejar todo en la cancha, para ello se necesita de un buen entrenamiento y sobre todo de una excelente coordinación de movimientos que son indispensables para desarrollar de una buena manera los fundamentos mientras se está practicando este deporte.

De persistir el problema y no desarrollar la coordinación en los estudiantes, serán unas personas incapaces de realizar los fundamentos de baloncesto que es la parte

primordial en este deporte, esto se evidenciara en el juego ya que no tendrán dominio del balón, no podrán hacer un pase correctamente, no podrán efectuar las paradas y pivotes y tendrán dificultad al momento de botear el balón, esto llevara a que el estudiante sea relegado del grupo porque que no podría ejecutar los gestos técnicos correctamente y no podría jugar baloncesto.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la coordinación en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto de los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”?

1.2.5 INTERROGANTES

¿Cuáles son las causas que limitan el desarrollo de la coordinación en los estudiantes?

¿Por qué no se da más tiempo para la enseñanza de basquetbol en la institución?

¿Cómo se relacionan las causas que limitan el desarrollo coordinación con la práctica del básquetbol?

¿Para qué deben conocer los profesores y estudiantes los beneficios de la práctica del básquetbol?

¿Por qué los padres de familia no apoyan la práctica de este deporte?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

Campo: Entrenamiento deportivo

Área: Baloncesto

Aspecto: Coordinación

1.2.7 DELIMITACIÓN ESPACIAL

Esta investigación se realizara con los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

1.2.8 DELIMITACIÓN TEMPORAL

Este problema será investigado en el periodo académico 2012-2013.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La investigación es importante ya que fue realizada para detectar en qué medida incide la coordinación en la práctica del baloncesto en los estudiantes del colegio, analizar las causa y efectos de este problema y cómo influye en el en el entrenamiento deportivo de los estudiantes.

La utilidad de este proyecto radica en poder transformar la realidad detectada con participación activa y decidida de todos los involucrados especialmente de la comunidad estudiantil.

Considero que mi trabajo realizado tendrá un impacto favorable en todos los implicados ya que daremos solución a un problema y estaré contribuyendo con el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos de baloncesto.

Cabe recalcar que nuestras actividades no consisten solo en ir e impartir una clase práctica a los estudiantes que si bien es cierto son parte de nuestro quehacer diario, actualmente se investiga problemas que afectan a la población demandante, respaldados en el avance científico y tecnológico lo que exige buscar diferentes

respuestas a las situaciones que debemos desafiar para lograr una verdadera transformación.

Los beneficiarios de este proyecto son los profesores y estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”, en quienes se pretende mejorar la capacidad de coordinación mediante los fundamentos de baloncesto que ayudara a los estudiantes a tener más agilidad y destreza en sus movimientos y se evidenciara en el momento que el estudiante este practicando este deporte.

El interés de esta investigación es adquirir habilidades para detectar y resolver problemas ya que en el campo deportivo no existe planificación de proyectos esto hace necesario desarrollar esta actividad en nuestro ámbito de trabajo para lograr el cambio en el campo deportivo y adquirir experiencia en el desarrollo de proyectos.

Para esta investigación contamos con el apoyo de las autoridades, profesores de cultura física y estudiantes quienes están convencidos que deben cambiar su forma de pensar, además la creciente competitividad obliga a que tengamos capacidad de respuesta frente a los retos permanentes, ya que nos enfrentamos a una sociedad cambiante que nos exige transformaciones en nuestra forma de actuar.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar cómo influye los fundamentos de baloncesto en la coordinación de los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar las causas que limitan la coordinación de los estudiantes.
- Verificar en qué medida se aplican los fundamentos de baloncesto en los estudiantes.
- Elaborar un programa de entrenamiento para mejorar la coordinación mediante la práctica de los fundamentos de baloncesto.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Revisando los documentos en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato se encontraron las siguientes investigaciones cuyos autores son:

Martínez Rojas Patricio Vicente, 2009, Tema: **“La preparación técnica en la disciplina del básquet y su incidencia en la competitividad de los estudiantes del tercer ciclo de la escuela Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños en el año lectivo 2008-2009”**

Bravo Noboa Oswaldo Johnson, 2010, Tema: **“La aplicación de los fundamentos básicos de la disciplina de baloncesto, incide en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la escuela de práctica docente Jorge Isaac Rovayo del cantón Baños de Agua Santa”**.

Mesías Veloz Yolanda Virginia, 2010, Tema: **“El desconocimiento de los fundamentos de baloncesto influye en el proceso competitivo de los estudiantes del 7^{mo} año de educación básica de la escuela Federico González Suárez”**.

Mariela Eugenia Vela Tubón, 2012, Tema: **“Los fundamentos básicos técnicos del baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo de personas con déficit auditivo de los novenos años del instituto Dr. Camilo Gallegos de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua”**.

Oñate Morales Sonia Paulina, 2012, Tema: **“Las técnicas y fundamentos básicos del baloncesto y su incidencia en el desarrollo físico de los alumnos de los octavos**

años de educación básica del Colegio Nacional Mariano Benítez, del cantón Pelileo provincia de Tungurahua”.

El básquetbol es un deporte completo y necesario para mejorar las capacidades físicas de los adolescentes que en nuestro cantón y en el Colegio Nacional Experimental “Salcedo” falta de explotarlo porque es un deporte indispensable para el perfeccionamiento físico, ya que con la práctica del básquet nos ayuda a desarrollar el sistema óseo y el sistema muscular que son aspectos indispensables del desarrollo físico, también nos ayuda a ganar coordinación mente-cuerpo, flexibilidad y otros aspectos como son estatura y peso.

2.2 FUNDAMENTACIÓN

2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

De acuerdo con Tejedor (investigador educativo, 1986) el realismo y positivismo lógico son las corrientes filosóficas que adoptan los científicos positivistas quienes suponen que se puede obtener un conocimiento objetivo del estudio del mundo natural y social. Para ellos las ciencias naturales y las ciencias sociales utilizan una metodología básica similar por emplear la misma lógica y procedimientos de investigación similares. Desde esta perspectiva se considera que el método científico es el único y el mismo en todos los campos del saber, entendiendo que existen múltiples realidades construidas, holísticas e interrelacionales por el cual el estudio de una parte influye necesariamente en el estudio de los demás. Estas realidades son dependientes de los sujetos y sus contextos particulares, en lo referente en la relación sujeto objeto donde su interrelación son inesperables, se enfatiza la relación entre ambos y sus implicaciones para la investigación.

2.2.2 FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA

Las sociedades desde sus inicios han realizado actividades físicas como medio de subsistencia, misma que en la actualidad se ha visto afectada por los nuevos roles que se han presentado. El rendimiento dentro de la práctica deportiva ha ido quedando en segundo plano tanto para autoridades, entrenadores impidiendo el surgimiento de nuevos deportistas, no es excepción el básquet pues hasta el momento no existen basquetbolistas de renombre que hayan representado a nuestro país internacionalmente, ya que solo se realizan campeonatos nacionales.

2.2.3 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

La práctica del básquetbol es necesaria e indispensable para el de la coordinación y otras capacidades físicas y mentales, pues se ha comprobado que iniciando en la práctica de esta disciplina desde tempranas edades se logra desarrollar varios aspectos físicos como: incremento notable de talla, agilidad, rapidez de movimientos y el desarrollo de la psicomotricidad que con un adecuado entrenamiento se ha logrado incrementar el nivel de competitividad y una forma deportiva optima.

2.2.4 FUNDAMENTACIÓN HEURÍSTICA

El desarrollo de la capacidad de coordinación depende de la integración de varios elementos tales como la práctica permanente del baloncesto, tener una buena conexión entre el cuerpo y la mente que es indispensable para que el estudiante por medio de las repeticiones de movimientos los mecanice y por lo tanto desarrolle su coordinación.

2.2.5 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

La práctica del básquet desde mi punto de vista es un pilar fundamental para alcanzar el desarrollo coordinativo requerido, además las personas que practican este u otro

deporte colectivo se relacionan mejor con la sociedad pues han aprendido a trabajar en equipo y a compartir con los demás para alcanzar un fin común.

2.2.6 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Constitución de la republica del Ecuador

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Ley Del Deporte, Educación Física Y Recreación

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

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

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas,

psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación.- Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

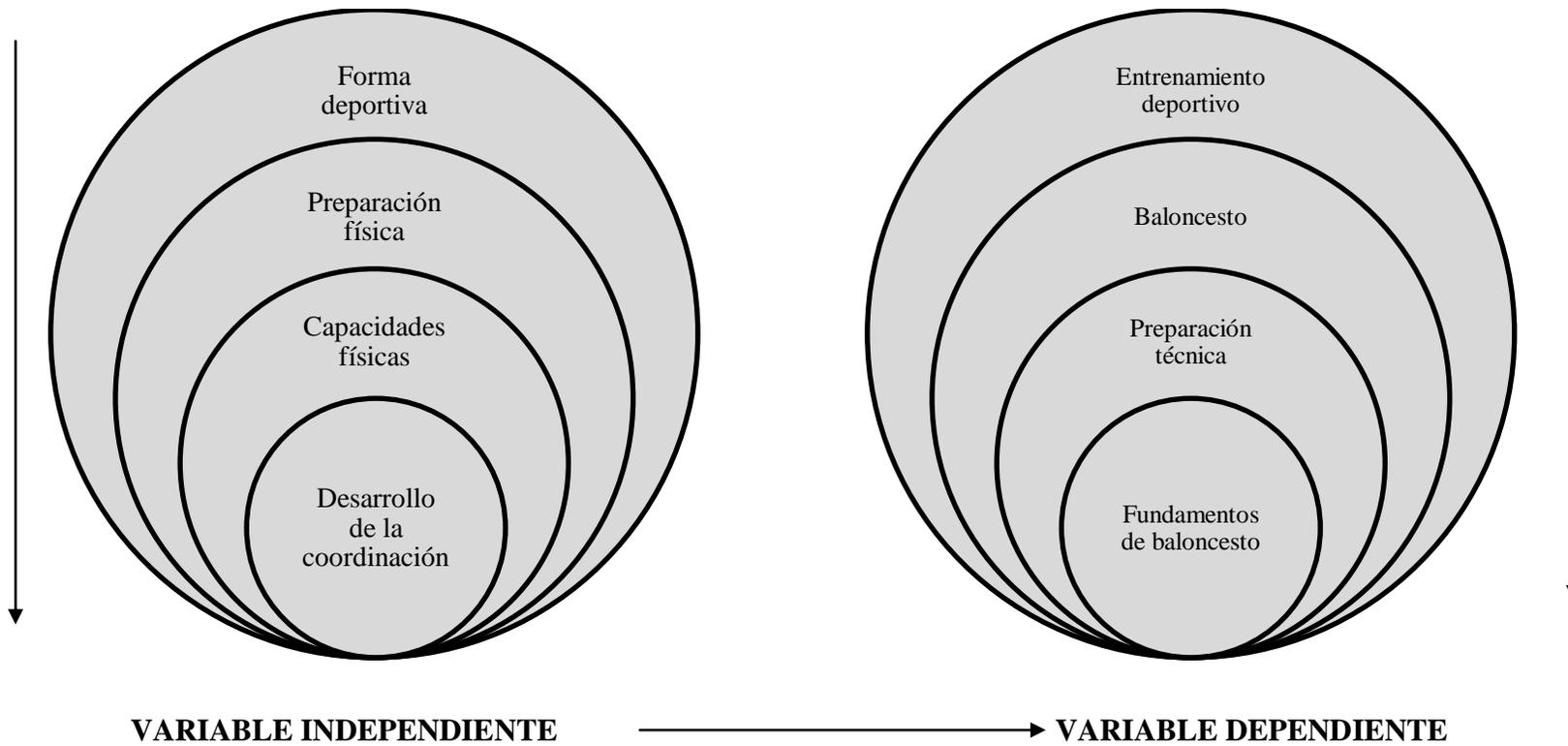


Grafico 2 Categorías fundamentales

Elaborado por: Cristian Tenorio

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

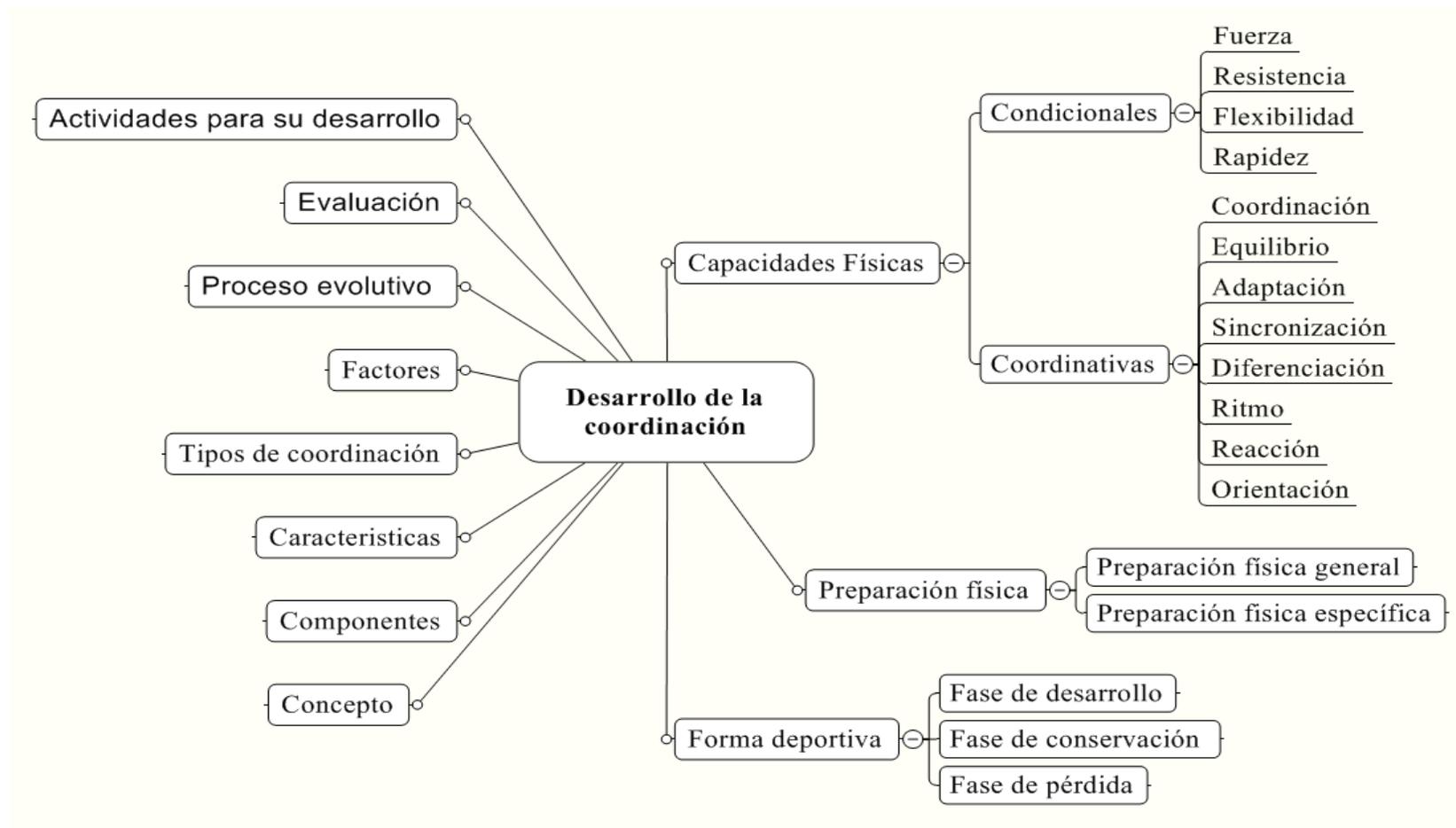


Grafico 3 Constelación de ideas de la variable independiente
 Elaborado por: Cristian Tenorio

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

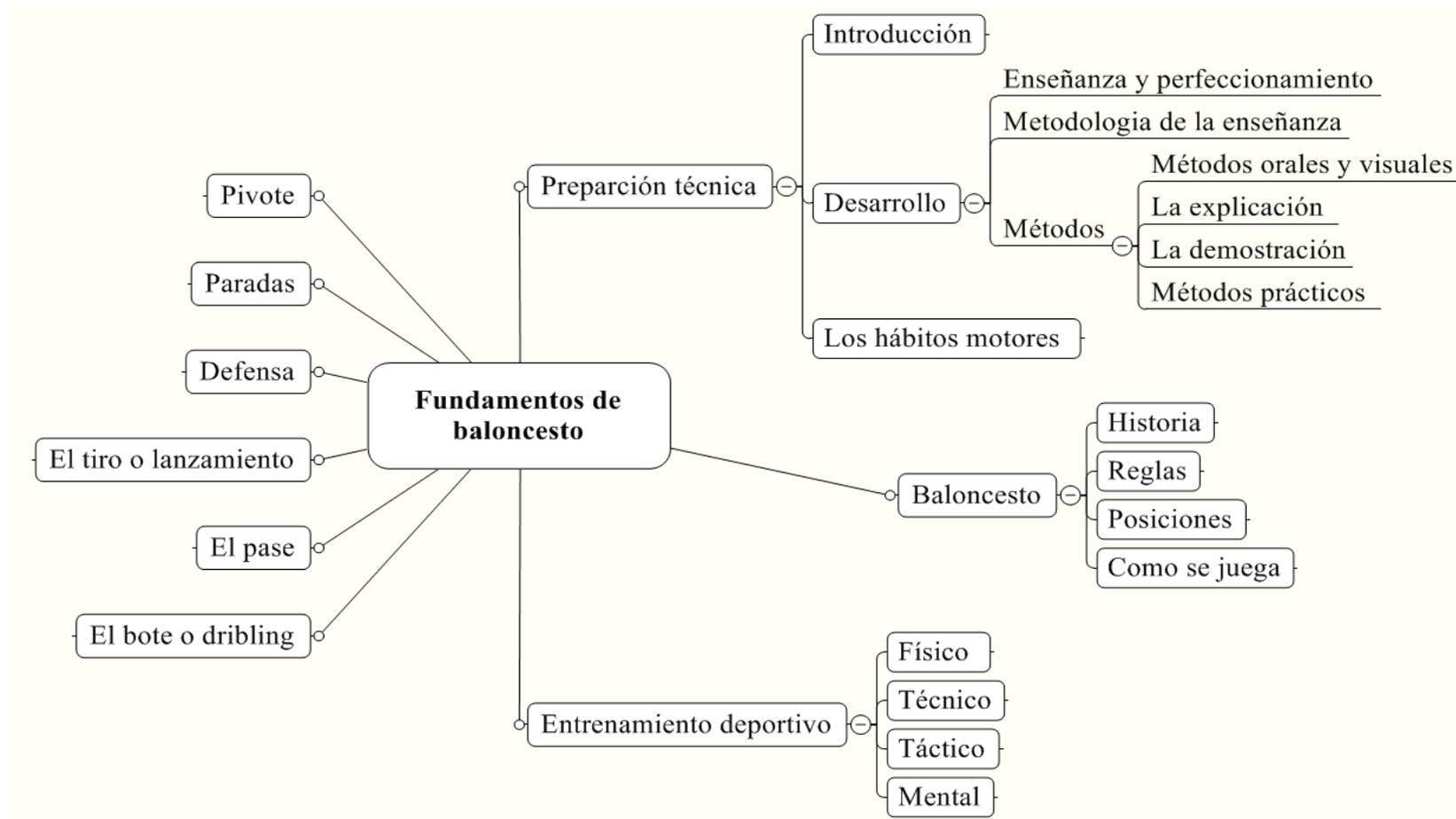


Grafico 4 Constelación de ideas de la variable dependiente
 Elaborado por: Cristian Tenorio

2.3.1 CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

FORMA DEPORTIVA

La forma deportiva es el estado óptimo que adquiere el deportista en cada fase de su desarrollo deportivo y que se manifiesta en los resultados obtenidos en la competición. La forma deportiva es el mejor estado para la consecución de los logros deportivos y se adquiere mediante el proceso de entrenamiento de todos los factores que van a estar implicados: físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

La forma deportiva sólo se adquiere mediante un entrenamiento progresivo y sistemático que nos va a permitir la adaptación biológica del cuerpo. Todo el entrenamiento debe de desarrollarse de manera integral y armónica constituyendo así una unidad de todos los aspectos del deportista.

La forma deportiva está constituida por tres fases, las cuales están íntimamente ligadas a los períodos que comprenden el ciclo de entrenamiento deportivo. Estas fases son:

Fase de desarrollo o adquisición de la forma: Esta fase es muy importante, puesto que en ella se van a desarrollar los pilares básicos sobre los cuales se va construir la forma deportiva. Dentro de esta fase nos encontramos con dos etapas. La primera de ellas es la creación y desarrollo de los presupuestos de la forma deportiva, en la cual se va a potenciar el nivel general de las capacidades funcionales del organismo, cualidades físicas y psicológicas. La segunda es la edificación directa de la forma deportiva, en la que se van a desarrollar los aspectos más técnicos y específicos de cada deporte.

Fase de conservación o mantenimiento de la forma: Se corresponde con el estado máximo de la forma. La forma deportiva sigue aumentando hasta que se estabiliza,

las cargas son específicas y máximas. Para poder alargar el mantenimiento del estado de forma en ocasiones se producen pérdidas esporádicas de la forma y se trabaja con entrenamientos de varias cimas.

Fase de pérdida de la forma: Esta fase se caracteriza por un rápido descenso de la forma deportiva específica. Esta fase también es muy importante, la pérdida es temporal y necesaria para poder pasar al siguiente proceso de adquisición de la forma deportiva, el cual se va a constituir superando al anterior. En caso de no realizar esta fase, no sólo no se adquirirá una superior sino que se puede producir un sobreentrenamiento y posibles lesiones.

El nivel de forma deportiva que alcanza el deportista no siempre es el mismo. Esto es debido a que a medida que se van realizando los entrenamientos deportivos para alcanzar la forma hace que el deportista vaya acumulando y perfeccionando cargas de trabajo. De la misma manera, si un ciclo de forma deportiva se desarrolla inadecuadamente, el deportista no conseguirá llegar al punto óptimo de forma deportiva.

PREPARACIÓN FÍSICA

Es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel,

no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

1- La Preparación Física General.

2- La Preparación Física Específica.

1- La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

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

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

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho-izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio-respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

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

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Sistema cardiovascular

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

Sistema nervioso

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

Sistema locomotor

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

Capacidad general del organismo

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

2- La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos

especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

CAPACIDADES FÍSICAS

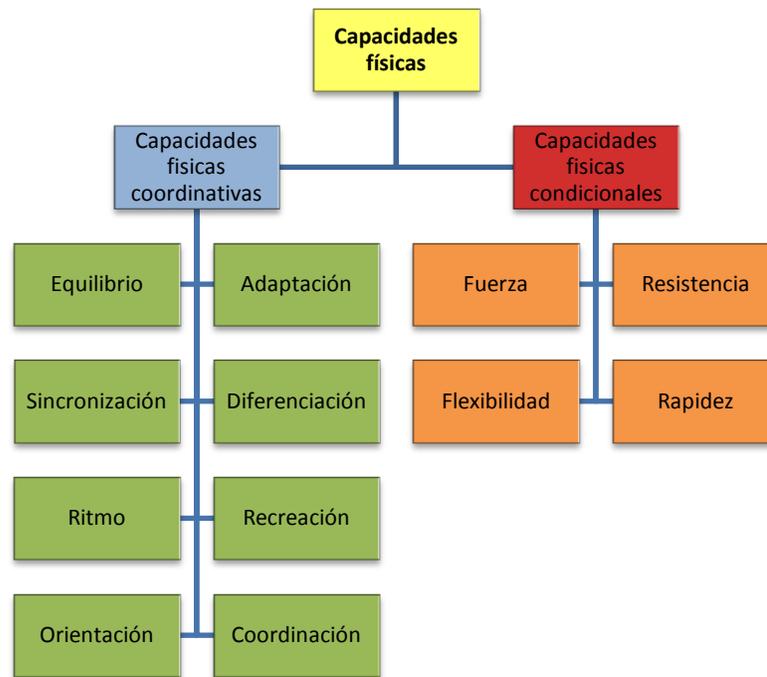


Grafico 5 Capacidades físicas

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio del entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas.

Capacidades físicas condicionales: es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a una persona Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de una persona.

La flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que, si que la desplazaremos, y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la masa muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad: es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

- Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, la constitución íntima del músculo.
- Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Las capacidades físicas coordinativas:

La coordinación, en su sentido más amplio, consiste en disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

La coordinación: es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.¹ El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.

La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza

isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física.

LA COORDINACIÓN

Introducción

Siempre ha existido una cierta confusión a la hora de encuadrar y denominar la coordinación, ya que muchos autores hablan de “Destrezas”, otros como Bouchard, hablaban de “Cualidades Perceptivo-cinéticas” y para otros, se decía que pertenecían al grupo de las “Cualidades Motrices”.

Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Es un concepto íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida con el aprendizaje. La habilidad motriz corresponde a modelos de movimiento que se producen sobre la base de todos los componentes cuantitativos y cualitativos. Es la habilidad motriz un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices. Cuantas más habilidades aprendamos, mejor desarrollaremos dichas cualidades.

Esta denominación es la que más se acerca a la reflejada en el Decreto 105/1992, más concretamente, dentro del bloque de Conocimiento y Desarrollo Corporal, en el apartado de Educación Física de Base. De esta manera, podemos observar la gran importancia que tiene el desarrollo de la coordinación para el movimiento del cuerpo.

Coordinación: concepto y actividades para su desarrollo

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

Concepto de coordinación

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

- Castañer y Camerino (1991): un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.
- Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998): la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.
- Jiménez y Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para unificar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

Componentes de la coordinación

La Coordinación es una cualidad multifactorial, por lo que sus componentes son variados y quizás confusos:

- La Fuerza
- El Equilibrio
- La Agilidad
- La Concentración
- La Flexibilidad
- La Visión Periférica
- El Control (calidad-cantidad)

Facilidad de dejar fluir el movimiento, facilidad de ideación, facilidad de dominio del tono muscular.

Características cinéticas básicas de la coordinación

Precisión de movimientos (Equilibrio en la dimensión espacial).

Economía de movimientos (Equilibrio en la dimensión energética).

Fluidez de movimiento (Equilibrio en la dimensión temporal).

Elasticidad del movimiento (Equilibrio de las fuerzas musculares de tensión y freno).

Regulación de la tensión (Relajación y tono).

Aislamiento del movimiento (independencia muscular).

Adaptación del movimiento (Equilibrio de la regulación. Cambios sobre la marcha del movimiento).

Tipos de coordinación. Clasificación

Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importantes:

En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

- **Coordinación Dinámica general:** es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
- **Coordinación Óculo-Segmentaria:** es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.

En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

La coordinación muscular o motora es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.

El cerebelo regula la información sensitiva que llega del cuerpo, coordinándola con estímulos procedentes del cerebro, lo que permite realizar movimientos finos y

precisos. Junto a esta coordinación de movimientos, el cerebelo regula y controla el tono muscular.

- **Coordinación Intermuscular (externa):** referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- **Coordinación Intramuscular (interna):** es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

Factores que intervienen en la coordinación

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.

- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.
- Memoria motriz.
- Comprensión de movimiento.
- Reproducción de movimiento.

Proceso evolutivo de la coordinación

- 1ª Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (Trigueros y Rivera, 1991).
- Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.

- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

Evaluación de la coordinación

Siguiendo a Picq y Vayer (1977), vamos a evaluar la Coordinación general y óculo-segmentaria basándonos en el Examen Psicomotor que estos autores proponen. Teniendo en cuenta las dos etapas que distinguen en la evaluación de la psicomotricidad: la 1ª etapa (2 a 6 años) y la 2ª etapa (6-12 años), algunas de las pruebas que se pueden utilizar, son:

Coordinación Dinámica General

2-6 años:

- Con los ojos abiertos recorrer 2 m en línea recta, poniendo alternativamente el talón de un pie contra la punta del otro.

6-12 años:

- Posición de pie, una rodilla flexionada en ángulo recto, brazos a lo largo del cuerpo, impulsar por el suelo una caja de cerillas durante 5 m.
- Salto al aire flexionando las rodillas para tocar los talones por de tras con las manos.

Coordinación óculo-segmentaria

2-6 años:

- Seguir un laberinto con una línea continua en 80'' con la mano dominante y 85'' con la otra.

6-12 años:

- Con una pelota de goma, dar a un blanco de 25x25 cm situado a 1,5 m de distancia, con ambas manos.
- Recibir una pelota lanzada desde 3 m con una mano (Alternamos).

Otro instrumento muy utilizado para evaluar la coordinación general el es Test perceptivo-motor de Survey (citado por Picq y Vayer, 1977). En él se pide al sujeto que camine hacia delante, atrás, de lado, que salte sobre un pie, sobre el otro... que imite determinados movimientos, etc.

Además de las pruebas ya mencionadas, sería conveniente utilizar más instrumentos para llevar a cabo una evaluación más exhaustiva de la coordinación óculo-segmentaria, ya que el uso de lápiz y papel en la escuela ponen de manifiesto la necesidad de una correcta coordinación viso-manual, especialmente en la escritura. Algunos de esos instrumentos (citados por Mariscal), podrían ser:

- Lista de control de conductas perceptivo-motrices de Cratty.
- Test de Coordinación ojo-mano de Frostig.

Actividades para su desarrollo

Lo realmente educativo en estas actividades no es la rapidez ni cantidad de ejercicios realizados, sino la calidad del trabajo efectuado. Es mucho más importante el tanteo

del alumno/a para resolver el problema que se le propone que los resultados obtenidos en el mismo. El maestro/a debe ser un gran colaborador del niño/a facilitando las condiciones adecuadas para que éste viva sus propias experiencias a través del ensayo y error.

Siguiendo a Castañer y Camerino (1991), Gutiérrez (1991), Le Boulch (1997), y Trigueros y Rivera (1991), citaremos algunas de las posibles actividades para el desarrollo de la Coordinación:

Coordinación dinámica general

- Desplazamientos variados (pata coja, cuadrupedia, reptar, trepar, etc.) con o sin implementos (patines, bicicletas...).
- Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.
- Ejercicios de oposición con el compañero o en grupos.
- Actividades rítmicas: bailes populares, modernos, canciones bailadas, danzas.

Todas estas actividades tipo se pueden realizar utilizando diferentes direcciones, velocidades, ritmos, combinaciones, etc., o con una gran variedad de materiales complementarios como cuerdas, gomas elásticas, colchonetas, picas, aros, etc.

Además, cualquier Juego en el que exista desplazamiento y una gran intervención muscular, favorecerá el desarrollo de la Coordinación General, por ejemplo:

- **“Mueve tu cuerpo”**. ¿De cuántas formas puedes saltar y, a la vez, mover los brazos? ¿Puedes hacer el movimiento contrario de las piernas con los brazos?
- **“El robot”**. Andar adelantando el brazo del mismo lado del pie que avanza. ¿Quién es capaz de correr de esa forma? ¿Y hacia atrás? ¿De qué otra forma te puedes desplazar mientras los brazos hacen movimientos contrarios?

- **“El globista”**. ¿De cuántas formas podemos llevar un globo sin ayuda de las manos? ¿Cuántos puedes llevar a la vez? ¿y por parejas sin utilizar las manos?

Coordinación óculo-segmentaria

- Lanzamientos variados: con una mano, con la otra, con las dos, con un pie.
- Golpeos con diferentes partes del cuerpo: cabeza, rodillas, hombros, codos.
- Diferentes formas de recepcionar: con una mano, con las dos, con los pies, con las piernas.
- Saltos sobre obstáculos, objetos y similares (ajuste viso-motor).

Es evidente que surgirán múltiples actividades si variamos las condiciones de ejecución en función de las distancias, alturas, trayectorias, si se realizan con o sin desplazamiento, con o sin obstáculos, o si utilizamos materiales (pelotas de diferente tamaño y peso, globos, discos voladores, raquetas, etc.). En definitiva, todos aquellos Juegos en los que intervenga algún segmento corporal, mejorarán el desarrollo de la Coordinación óculo-segmentaria, por ejemplo:

- **“Pies quietos”**. Juego en grupo en el que se trabaja los lanzamientos y las recepciones de forma estática.
- **“El quema”**. Juego en grupo en el que se trabaja los lanzamientos y las recepciones de forma más precisa y en movimiento.
- **“Bota, bota las pelotas”**. ¿Puedes botar dos balones a la vez? ¿De cuántas formas? ¿Y en desplazamiento? ¿En cuántas direcciones? ¿Y con dos balones de distinto tamaño?

2.3.2 CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar. En el entrenamiento deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc.

El rápido avance de la investigación aplicada al entrenamiento deportivo hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento.

Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte. En este sentido, se tiende cada vez más a aplicación de los sistemas de entrenamiento en los espacios deportivos específicos.

En alto rendimiento se somete a los deportistas a cargas de entrenamiento cada vez más grandes. Esto exige al técnico deportivo conocer qué efectos producen estas cargas en el organismo de los deportistas a los que dirige, cómo ha de secuenciarlas, qué períodos de descanso debe dejar entre las diversas cargas, que métodos de entrenamiento se adaptan mejor a las características de cada deportista y van a favorecer en mayor medida la consecución de los objetivos que se planteen. En definitiva, el técnico del deporte tiene la obligación moral de conocer las diversas novedades que van surgiendo con respecto al entrenamiento deportivo.

En los deportes de equipo ha venido siendo habitual la aplicación de métodos de entrenamiento inspirados en modelos derivados del atletismo, que ha sido el primer deporte en utilizar criterios lógicos de entrenamiento.

Sin embargo, recientemente en algunas modalidades deportivas se han empezado a aplicar métodos de entrenamiento específicos, primero de forma intuitiva y fragmentaria, más tarde basándose en el análisis de las demandas fisiológicas y funcionales que plantean a los jugadores las diversas modalidades deportivas, y en las acciones de juego determinadas mediante análisis por medio del video.

La preparación física específica avanza poco a poco convirtiéndose en una realidad para algunos deportes, pero aun lejos de consolidarse en los diversas modalidades deportivas. Por otra parte, el problema de la falta de especificidad en la preparación física preocupa más en los deportes de equipo, dado que la estrategia colectiva supone un conjunto de variables difícilmente controlables por medio de los sistemas de entrenamiento clásicos. Se hace necesario profundizar en la preparación física de estas modalidades deportivas, y para ello es preciso conocer mejor sus esfuerzos y las alternativas de juego.

Un aspecto que hoy día es imprescindible es el dominio de protocolos de control del entrenamiento, así como el conocimiento de metodologías de valoración de la acción de juego. A través de estos dominios el preparador físico será capaz de comprobar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los posibles rasgos de especificidad que contiene un deporte.

Para citar un ejemplo voy a describir un programa de entrenamiento de fútbol que se desarrolla en el ITESM Campus Ciudad Juárez, México. El cual se divide en cuatro aspectos:

Físico

- Resistencia: Donde se desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
- Velocidad: Este aspecto se trabaja en trabajos para mejorar la velocidad de reacción, la velocidad de anticipación y la velocidad de movimiento cíclico y acíclico.
- Fuerza: Donde se destacan Fuerza explosiva y fuerza máxima.
- Flexibilidad: Movilidad articular pasiva por un lado y movilidad activa por el otro, este último está relacionado directamente con la fuerza.
- Coordinación: Dirección motriz, Combinación motora, Agilidad y Habilidad son los cuatro puntos que lo componen

Técnico

- Practica con pelota, que implica todo lo que es pases, definición, recepción, con todas las partes del cuerpo que permite el reglamento
- Técnica sin pelota, posicionamiento en la cancha, marca, desmarcarse, lucha por el balón, etc.

Táctico

- Planificación
- Preparación
- Organización de partido
- Objetivos
- Análisis
- Aula

Mental

- Motivación
- Cualidades psíquicas
- Proyección de videos

Para el Instituto es muy importante permitir al atleta un entrenamiento adecuado en intensidad y progresión en altura, siendo sus beneficios actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.

PREPARACIÓN TÉCNICA

Introducción.

En los últimos tiempos se aprecia un trabajo sistemático en la preparación de los atletas escolares, pero durante las competencias, se puede apreciar poca efectividad y calidad en las acciones durante el enfrentamiento competitivo, esto nos hace pensar que existe debilidad en la formación de los hábitos y habilidades técnicas según los programas de enseñanza, los cuales no han sido tratados con el rigor metodológico que requiere este proceso pedagógico. Debido a la importancia de la técnica en el deporte como componente esencial de la preparación deportiva, es preciso reflexionar sobre este factor en aras de posibilitarle al atleta el nivel de desarrollo de los elementos técnicos necesarios para la consecución al rendimiento previsto en la competencia.

Hoy en día los grandes resultados deportivos, son posibles solamente a base de una preparación completa, de un entrenamiento integral de muchos años, que lleva implícito factores físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, intelectuales entre otros. En el deporte no hay milagros ni los grandes atletas surgen de la nada. Detrás de ellos se encuentra una preparación metódica, continua, siempre planeada y bien pensada.

Por tal motivo la esencia del dominio técnico-táctico sobre los demás competidores radica en las posibilidades del entrenador o profesor refiriéndonos a categorías inferiores, de utilizar en forma óptima y racional los principales métodos y medios para el aprendizaje y perfeccionamiento técnico -táctico de los atletas.

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, es oportuno recordar algunas reglas generales para el proceso de enseñanza y aprendizaje a todos los niveles, ellos son:

- Acercar la enseñanza técnica cada vez más a la competencia, en correspondencia directa a las potencialidades de las capacidades físicas motoras.
- Todo lo que se trasmite debe ser consolidado hasta su automatización competitiva.
- Formar y educar los diferentes rasgos de la personalidad y los valores éticos deportivos en correspondencia con nuestra sociedad.
- Unir la enseñanza técnica a un fundamento, lo antes posible a las acciones tácticas.

Esto significa que el atleta que mejor aprenda y aplique en el combate la técnica, será entre otros aspectos, el que en mejores condiciones estará de alcanzar la victoria.

Para que estas reglas se puedan integrar durante el proceso instrucción, es necesario:

- Conocer con exactitud las características morfo-biomecánicas de cada fundamento de la técnica del deporte en cuestión.
- Organizar, seleccionar y actualizar constantemente los ejercicios a utilizar.
- Utilizar las potencialidades técnica-táctica y físicas siempre en unidad indivisible y dependiente del nivel de desarrollo del atleta, considerando las metas de corto y largo plazo.
- Tener conocimiento teórico-práctico, tanto de los principios didácticos de la enseñanza, como también de las leyes y principios del entrenamiento deportivo.

- Conocer las características psicológicas y pedagógicas de las diferentes edades.
- Aplicación correcta de los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas motoras (condicionales y coordinativas) y de los medios apropiados para su incremento.

Desarrollo.

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento.

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante de la preparación del deportista. Durante la etapa de enseñanza se resuelven algunas tareas del dominio de una técnica como son: una adecuada estructura de los movimientos, su realización sin tensiones innecesarias, el despliegue de los mayores esfuerzos posibles, la autorrealización de los principales procedimientos en la coordinación; todo esto puede lograrse siguiendo una metodología construida sobre bases generales la cual ofrecemos a continuación. La creación de representaciones sobre la técnica estudiada; el dominio práctico de las acciones y los movimientos apropiados, la valoración de lo realizado, la determinación de los errores y su eliminación.

En la etapa de perfeccionamiento; se resuelven las tareas de la anterior elevación de la maestría deportiva a costa de perfección de los detalles técnicos, de la mecanización de ciertos movimientos y del continuo desarrollo de la técnica deportiva, es un componente importante en todas las facetas de la actividad deportiva y en el desarrollo del rendimiento. En muchos deportes incluso llega a tener un papel recesivo para la consecución de grandes éxitos.

En sus obras muchos autores, definen como técnica deportiva:

Fieldler.M (1986) “ Un procedimiento racional o sea, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos.”

Matveed.L (1983) “ Modelo ideal de la acción de competición, elaborado en base a la experiencia práctica o teóricamente. ” (31, 122. 126).

Dikchkov.V.M (1967 citado por Haroc (1983) “ Es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte.” (3).

Donskoi (1971) “ Es la forma de la acción motora, en la actividad deportiva, dirigida al logro de un alto resultado.” (12)

Ozolín N.G (1970) “ Modo más racional y efectivo posible de realización de los ejercicios.” (36)

Grosser/ Neumair (1990) “ El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva.” (21)

Partiendo de los conceptos citados anteriormente por eminentes investigadores en la esfera de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, hemos querido dar como definición de de técnica deportiva, la siguiente:

“Conjunto de acciones motoras eficaces y especializadas dentro del proceso de preparación del deportista, propio en cada deporte, con el propósito de obtener resultados relevantes en las competencias”.

Metodología de la enseñanza de la técnica deportiva

En el proceso de enseñanza de la técnica deportiva se aplican varios métodos pedagógicos entre ellos podemos mencionar:

La utilización de la palabra, los que garantizan lo evidente y la ayuda directa, entre otros, pero la tarea fundamental de los métodos consiste en crear en los participantes una representación motora correcta, clara y precisa, y ayudar a dominar el movimiento y transformarlo mediante las realizaciones prácticas.

Ninguno de los métodos existentes, a pesar de sus aspectos positivos, puede por sí solo garantizar totalmente una enseñanza rápida y efectiva de la técnica deportiva. Por tal motivo, en la práctica, se emplean varios métodos en el proceso de intuición con la finalidad de que unos complementen a los otros, en dependencia de las particularidades individuales de los alumnos, la complejidad de la técnica, de las condiciones del área de trabajo, etc. En los comienzos de la enseñanza sucede con frecuencia que nos preguntemos por dónde empezar, si por las demostraciones o por las explicaciones. A fin de lograr una relación más activa y consciente hacia la enseñanza se recomienda primero, brindar conocimiento al alumno sobre el deporte que se trate, de la influencia de los ejercicios sobre el organismo del deportista, entre otros aspectos. Ya cuando vaya a enseñar los primeros ejercicios se les pueden mostrar, en el caso que no sean difíciles, pero cuando se trate de la enseñanza de un ejercicio y después mostrarlo, una vez que conoce el ejercicio enseñado, el alumno debe repetirlo mentalmente varias veces y después tratar de reproducirlo prácticamente.

La enseñanza de las diferentes actividades físicas y deportivas que están implícitas en los programas de educación física, se enmarca en un proceso pedagógico que como tal está planificado, sistematizado y demanda una dirección metodológica.

Al referirnos al proceso de enseñanza en educación física y el deporte, se debe tener en cuenta la interacción constante que existe entre los tres componentes fundamentales de este proceso, los cuales son: materia de enseñanza, acción de enseñanza y la acción de aprender.

La materia de enseñanza está relacionada fundamentalmente con el maestro, es decir, en este caso con las actividades físicas que imparte a sus alumnos y la acción de dirección de la actividad.

La acción de enseñar es aquella en la cual el maestro actúa como mediador entre el alumno y el contenido de la enseñanza.

La acción de aprender es el proceso donde el alumno asimila la materia o contenido de la enseñanza.

La acción interrelacionada de estos procesos constituye el denominado proceso de enseñanza-aprendizaje.

Métodos más utilizados en el proceso de la enseñanza de la técnica deportiva.

Muy variadas son las clasificaciones y los criterios tecnológicos en cuanto a los métodos de enseñanza. Para facilitar la comprensión de este importante tema, utilizaremos una clasificación sencilla y ampliamente divulgada en la Educación Física: métodos visuales, orales y métodos prácticos.

Aunque cada uno de ellos tienen su función específica, están estrechamente relacionados en el proceso de la enseñanza de la Educación Física. En la práctica son pocos los casos en que los distintos métodos se aplican en forma aislada. Los métodos prácticos generalmente son asistidos de métodos visuales y orales. El éxito depende de lo racional de la combinación de los mismos con todos los demás aspectos de la influencia pedagógica.

Métodos orales y visuales. La explicación y la demostración

La función de la palabra en proceso de enseñanza de la Educación Física es muy variada; por medio de la palabra se transmiten los conocimientos, se activan y emplean las prescripciones, se plantean las tareas, se forma una actitud hacia ellas y se dirige el proceso de su cumplimiento.

Los métodos visuales

Consisten en la observación directa o indirecta de la tarea motivo de estudio. Como observación directa tenemos la demostración del ejercicio a través del maestro y como indirecta la presentación de fotos, láminas y diapositivas.

La explicación

Es uno de los métodos más difundidos de la palabra, en la esfera de la Educación Física. Consiste en la descripción oral de los procesos o también en la explicación verbal de las acciones motoras. La explicación tiene dos formas fundamentales, que son: la descripción corta y la explicación amplia, detallada.

La primera forma se aplica generalmente para dar a conocer los nuevos ejercicios o la nueva actividad, y la segunda forma se emplea para describir con detenimiento, los ejercicios que se encomiendan a los educandos.

Las explicaciones deben realizarse en uno y otro caso con la terminología asequible que no provoquen indecisiones en los alumnos para que puedan realizar los ejercicios sin dificultad.

Es importante señalar que existen explicaciones complementarias que acompañan la demostración cuando se ejecutan los ejercicios y se enfatiza en acentuar o en corregir uno u otro aspecto del movimiento.

La observación indirecta de materiales fílmicos, gráficos, diagramas, esquemas y otros, pueden ser utilizados en ayudar en gran medida a los educandos, hacia un análisis previo del ejercicio y, así tener una imagen más exacta del movimiento que posteriormente deben realizar.

Aunque en los primeros grados de nuestra escuela es poco común la utilización de este método es necesario que cuando se vaya a aplicar el mismo, se tenga en cuenta los diferentes materiales no lleven implícitos imágenes que causen confusión en los educandos.

La demostración

Consiste en la influencia directa a través de los primeros sistemas de señales y la creación de imágenes concretas de la realidad, o sea, que cuando se realicen las demostraciones por parte del maestro estas lleven implícitas los movimientos desde el más sencillo hasta lo más complejo, de lo fácil a lo difícil, de lo conocido a lo desconocido. Esto debe realizarse de una forma gradual y ascendente, de acuerdo con las exigencias de los contenidos de cada programa. Se debe tener en cuenta, además, la interrelación que existe entre la explicación y la demostración ya que, de acuerdo a la correcta aplicación de las mismas, dependerá, en gran medida, que los alumnos capten o interioricen el movimiento indicado.

Métodos prácticos

Los métodos prácticos dependen de las particularidades del deporte, de la actividad concreta, de la clase y las características de los alumnos, en cuanto a edad, sexo, así como el nivel de preparación que poseen.

Este tipo de método consiste en la realización de un ejercicio determinado y la repetición del mismo, cuando se crea oportuno, ya que existen acciones que por sus

características, es necesario repetirla para que los alumnos capten dicha acción. Hay ocasiones en que es suficiente una sola demostración o ejecución del ejercicio, pero en otras, se debe realizar más de una demostración. El fortalecimiento de las acciones motoras se produce a través de la práctica sistemática de las mismas, las cuales deben ser clasificadas y dirigidas por el maestro, durante la clase. Cuando se realizan las repeticiones, las acciones motoras se hacen habituales y cada vez hay que pensar menos en las formas de realizar una u otra acción. La fijación de la tensión que han sido suficientemente pensados y realizados en menor y todo conlleva a la automatización de los movimientos, paulatinamente.

El estereotipo dinámico se crea como consecuencia del perfeccionamiento de las acciones motoras, que en lo sucesivo se afianza y se hace más preciso en aquellos movimientos que se repiten sin variar su estructura. Las repeticiones estereotipadas de la acción motora originan la formación del hábito motor cuando, al realizar la repetición no se efectúan cambios importantes en la estructura del movimiento y la acción se ejecuta en las mismas condiciones.

En el perfeccionamiento de las acciones motoras se utilizan diferentes formas de ejercitación como son: la repetición estándar o diferentes condiciones variables, el juego y las competencias.

Algunas acciones motoras se perfeccionan de una forma más rápida que otras, ya que dependen de las condiciones de las mismas. Unas acciones se caracterizan por la exigencia que se plantea en la precisión del movimiento en el espacio, sin una limitación del tiempo. (Por ejemplo, cuando el educando tiene que saltar un obstáculo determinado, o realizar un lanzamiento libre a distancia).

Otras acciones se caracterizan por las rígidas limitaciones de los movimientos en el tiempo. El juego es otro de los factores que contribuyen al perfeccionamiento de las acciones motoras; como se sabe esta actividad lleva implícito una riqueza de

movimientos que deben ser aprovechados para perfeccionar las diferentes habilidades motoras que se pueden desarrollar, a través de su ejecución.

Los hábitos motores y sus particularidades.

Según Sechevov: I (1901) y Orbeli, L. A. (1945), Citados por Ozolin (1970). Desde su nacimiento el hombre dispone de mecanismos neuromusculares para crear y coordinar sus movimientos. Sin embargo; domina los movimientos voluntarios como resultado del aprendizaje, cuya necesidad viene dada por las exigencias vitales.

El propio Ozolin (1970) por otra parte concibe, que el dominio de la técnica deportiva se realiza en el proceso de aprendizaje según el esquema siguiente:

- 1- Creación de las representaciones motoras en el deportista.
- 2- Los intentos para realizar prácticamente la acción motora.
- 3- Adquisición de los conocimientos por medio de las repeticiones de lo estudiado; hasta convertirse en un hábito motor.

La técnica de los movimientos elementales se obtiene; normalmente, siguiendo ese esquema. Durante la enseñanza de los movimientos complejos hace falta regresar una y otra vez a la creación de representaciones motoras, adquirir conocimientos, vincular entre sí los elementos ya fijados.

BALONCESTO

El baloncesto, basquetbol o básquetbol es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles

y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Es conocido por las Federaciones Nacionales como baloncesto en los países del Caribe y en España, como básquetbol o basquetbol en la mayoría de países de Sudamérica y México, y como basquetbol o básquet en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: basketball.

Fue inventado por James Naismith, un profesor de educación física, en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 (FIBA) o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

También existe una modalidad, fundamentalmente para minusválidos, en la que se juega en silla de ruedas (baloncesto en silla de ruedas), prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual.

Historia del baloncesto

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de YMCA en Massachusetts. Al profesor de la Universidad de Illinois (Massachusetts) James Naismith, (un profesor de educación física) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que e pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo

suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado "duck on a rock" (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm. de longitud pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

Principales reglas del baloncesto

James Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte. Estas eran:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
4. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.
6. Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.

8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.
10. El árbitro auxiliar, "umpire", sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al "referee" (árbitro principal, véase el siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.
11. El árbitro principal, "referee", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuando se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.
12. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas

de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta evolucionar a la malla actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos. México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa, llegó de la mano de las sedes de YMCA a París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la competición más prestigiosa en el mundo del baloncesto de clubes.

La línea de tres puntos (triple), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la NBA en la temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

Posiciones de un equipo de baloncesto

Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

- **Base:** También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapan las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como **1** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **Escolta:** Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como **2** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **Alero:** Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como **3** en la terminología empleada por los entrenadores.

- **Ala-Pívot:** Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores.
- **Pívot:** Suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores.

Como se juega

- **Duración de un partido:** En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos, y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.
- **Jugadores:** El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías escolares hasta infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones.

- **Inicio del partido:** Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.
- **Árbitros:** Para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro (aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno).
- **Mesa de anotadores:** La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

FUNDAMENTOS TECNICOS DE BALONCESTO

Cada deporte tiene su propia técnica. Está constituida por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender. Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar. Cuando un jugador recibe la pelota, tiene tres opciones, que denominaremos la “triple amenaza”.

La posición que se adopta para la “triple amenaza” o posición básica es con las rodillas semiflexionadas mientras se sujeta la pelota con los dedos y a la altura entre el pecho y la cintura. Esta posición es también fundamental en las acciones defensivas.

El bote o dribling

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay

que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

- **De control:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección:** Se utiliza cuando tenemos un defensa cerca que nos impide progresar con la pelota. La pelota ha de botar entre ambos pies, más abajo de la cintura. Se protege el bote con la pierna y el brazo opuestos.
- **De velocidad:** Se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente y no hay ningún defensa delante. La pelota bota en el suelo al lado, por delante del jugador. La pelota, en el rebote, puede subir un poco por encima de la cintura.

Con el dribbling podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa.

El pase

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de distintos tipos:

- **Pase de pecho:** Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.
- **Pase picado:** Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.

- **Pase por encima de la cabeza:** Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.
- **Pase de béisbol:** Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picada mediante un bote en su trayectoria.
- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.
- **De bolos:** Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
- **Por detrás de la espalda:** Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Alley-oop:** El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode (generalmente se suele acabar haciendo un mate).
- **Con el codo:** Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.
- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

El tiro o lanzamiento a canasta

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

- **Tiro libre o lanzamiento personal:** Es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.
- **Lanzamiento en suspensión:** Se ejecuta igual que el personal, pero con una fase de salto. Cuando el cuerpo está en suspensión (en el aire), se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.
- **Lanzamiento en suspensión saltando hacia atrás:** Este es una variante del tiro en suspensión pero que como su nombre indica el salto tiene que ser hacia atrás. Este salto es muy útil si tenemos la necesidad de alejarnos de nuestro defensor para tirar. Una recomendación es que se realice sólo si estamos cerca del aro puesto que se necesita más fuerza de bazo para alcanzar la canasta y este esfuerzo nos puede desviar nuestro tiro.
- **Lanzamiento en suspensión con rotación:** Este otro es uno de los más difíciles de meter puesto que en un principio tenemos que estar de espaldas, después realizar un giro rápido que nos puede desorientar y entonces realizar el tiro en suspensión. El giro se puede realizar hacia adentro, es decir, cuando elegimos un pie de pivote y giramos sobre este, lo hacemos pasando el otro pie más cerca de canasta, también se puede realizar hacia fuera, en este caso cuando giramos sobre el pie de pivote el otro pasa más alejado de canasta. En mi opinión el más fácil y útil es con giro hacia fuera puesto que nos alejamos del defensor y podemos ver si tenemos espacio para realizarlo

- **Lanzamiento en bandeja:** Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugada de entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pívot. Es un lanzamiento muy efectivo.
- **Entrada a canasta:** Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimos pasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro (lanzamiento en bandeja).
- **La entrada a aro pasado:** Esta entrada es mortífera si se sabe ejecutar correctamente pero si no es un desperdicio de balón que puede ocasionar un cómodo contraataque del equipo contrario. El ángulo de aproximación tiene que ser poco, puesto que de esta forma cuando sobrepasemos el aro no nos salgamos de la pista, por lo general se realiza en paralelo a la línea de fondo. Los pasos de entrada se realizan de la misma forma que en la entrada normal, pero en esta ocasión el impulso no tiene que ser totalmente hacia arriba, pues entonces no sobrepasaríamos el aro y cuando tirásemos el balón golpearía en este. cuando saltemos extenderemos el brazo hacia delante y arriba y impulsaremos el balón con la muñeca hacia el mismo lado del que veníamos, si nos acercábamos por la derecha el balón lo tendremos que lanzar hacia la derecha y darle un pequeño efecto hacia el mismo lado para que cuando toque el tablero salga en dirección al aro.
- **El tiro de gancho:** El tiro de gancho es un lanzamiento que solo se puede realizar acorta distancia, para efectuarlo tenemos que colocarnos de lado de la canasta.

Después colocamos el brazo extendido hacia el lado contrario de la canasta y lo levantamos, siempre extendido, hasta encima de nuestra cabeza donde realizaremos un movimiento de muñeca que llevará el balón hacia el aro

- **El medio gancho:** Este tipo de gancho también es muy efectivo a corta distancia pero además tenemos un mejor control del balón. Este mejor control se debe a que no tenemos que extender el brazo, sino que, estando también de lado con respecto al aro, levantamos directamente el balón sobre nuestra cabeza y realizamos el movimiento muñeca requerido.
- **Esmachada o mate:** Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competiciones específicas (concurso de mates). Los jugadores de la NBA son grandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.
- **Mate o volcada:** Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.
- **Alley-oop:** Mate realizado por un jugador que coge el balón en el aire tras saltar y recibiendo el pase de un compañero en el aire.

Paradas

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

Un tiempo.- También llamada de salto. Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo. Es importante llegar pronto a la posición básica, y por ello el dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente retrasado para recompensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Es importante el concepto de “aterrizar”, muy diferente al de “saltar” que realizan muchos jugadores. El salto que

se realiza es hacia delante con poca elevación, casi a ras de suelo, deslizándose los pies en el momento del contacto. Es más rápida que la que definiremos después, pero produce más problemas de equilibrio.

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

Pivotes

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

El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento de la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por [a acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.

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

Defensa.

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos

laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas**: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.
- **Defensa mixta**: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- **Presión**: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

2.4 CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLES

COORDINACIÓN

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los

movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

BALONCESTO

Es un deporte colectivo en el que cinco jugadores con continuos movimientos intentan anotar puntos introduciendo el balón en un aro.

2.5 HIPÓTESIS

(H₁): La coordinación si incide en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto de los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo.

(H₀): La coordinación no incide en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto de los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable independiente: La coordinación

Variable dependiente: Fundamentos de baloncesto

Conector: Incide

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se sustenta en el paradigma socio crítico propositivo con el enfoque cualitativo y cuantitativo porque los resultados de la investigación de campo serán sometidos a análisis numéricos con el apoyo de la estadística.

Es cuantitativa porque se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las encuestas realizadas

Es cualitativa, porque se valora la incidencia de la práctica del básquet en el desarrollo físico de los alumnos del segundo año de bachillerato del colegio Nacional Experimental “Salcedo”, del cantón Salcedo.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA DOCUMENTAL

Porque la investigación acudirá a fuentes primarias a través de documentos válidos y confiables, así como también a información secundaria obtenida en libros, revistas, publicaciones, internet y otras, tiene el propósito de detectar ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones, criterios de diversos autores, y temas referentes al independiente La práctica de básquet en el desarrollo físico de los alumnos del 2^{do} año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

3.2.2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO

El presente trabajo es de campo porque como investigador estuve en el lugar en donde se produjo el problema, en este caso la investigación se realizo en el Colegio

Nacional Experimental “Salcedo”, donde a base de encuestas y entrevistas se recolecto la información con la ayuda de profesores y estudiantes.

3.2.3 MÉTODOS

Los métodos que se utilizaran en el presente trabajo de investigación son los siguientes:

3.2.3.1 MÉTODO CIENTÍFICO

Es científico porque se aplicaran técnicas que me permitan comprobar los hechos investigados y me llevaran a obtener resultados.

3.2.3.2 MÉTODO EMPÍRICO

Se utilizara el quinesésico sensorial porque me permitió captar el problema de la práctica de básquet y su incidencia en el desarrollo físico de los alumnos del 2^{do} año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

3.2.3.3 OBSERVACIÓN

Porque en las practicas se detecto que muchos adolescentes tienen problemas al momento de practicar básquet.

La recolección de la información se realizara a base de encuestas en el Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo en el periodo 2011-2012.

3.2.3.4 MÉTODOS TEÓRICOS

Es histórico – lógico porque enfoca sistemáticamente causas y efectos las cuales me permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de soluciones al problema planteado.

Es analítico – sintético porque visto el problema nos permite analizar el contexto del problema a investigarse de la práctica de básquet afecta en el campo deportivo, educativo, psicológico y familiar.

Con esta investigación podre conocer más sobre el problema de la práctica de básquet con la cual descubriría los motivos que lleva a los adolescentes a no desarrollarse físicamente y en calidad de investigador conoceré las causas y efectos para el surgimiento de este problema.

3.2.3.5 MÉTODO INDUCTIVO DEDUCTIVO

Es sistémico, a más de las alternativas planteadas me permitirá ser partícipe de trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudaran a solucionar el problema. Sea pues una labor de sensibilización y concientización de las vivencias de los autores y sus consecuencias negativas que se presentan en el problema.

3.3 POBLACIÓN

El trabajo de investigación lo realizare con los estudiantes del 2^{do} año de bachillerato del Colegio nacional Experimental “Salcedo” con una población cincuenta estudiantes.

A los cuales se les aplicara una encuesta q servirá para realizar mi investigación.

3.4 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

3.4.1 VARIABLE INDEPENDIENTE – LA COORDINACIÓN

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.	Capacidades físicas Gestos técnicos	Capacidades físicas básicas Capacidades físicas coordinativas Movimientos Habilidad Técnica	<p>¿Cree usted que las capacidades físicas son indispensables para la vida integra de las personas?</p> <p>Si () No ()</p> <p>¿Piensa usted que las capacidades coordinativas son indispensables para realizar deporte?</p> <p>Si () No ()</p> <p>¿Cree usted que los gestos técnicos ayudan a mejorar la coordinación de movimientos?</p> <p>Si () No ()</p>	Encuesta: Cuestionario estructurado

Cuadro 1 Operacionalización de la variable independiente – La coordinación
Elaborado por: Cristian Tenorio

3.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE – LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
Es un deporte colectivo en el que cinco jugadores con movimientos continuos intentan anotar puntos introduciendo el balón en un aro.	Deporte colectivo Movimientos continuos	Compañerismo Trabajo en equipo Rapidez Agilidad Coordinación de movimientos	<p>¿Cree usted que la práctica del básquetbol fomenta el compañerismo?</p> <p>Si () No ()</p> <p>¿Piensa usted que con la práctica del básquetbol se logra un trabajo en equipo?</p> <p>Si () No ()</p> <p>¿Cree usted que para practicar básquetbol se necesita coordinación de movimientos?</p> <p>Siempre () A veces () Nunca ()</p>	Encuesta: Cuestionario estructurado

Cuadro 2 Operacionalización de la variable dependiente – Los fundamentos de baloncesto

Elaborado por: Cristian Tenorio

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.5.1 TÉCNICA

Para mi investigación utilizare la técnica de la encuesta, porque me permite recopilar información de la muestra en poco tiempo ya que se reparten los formularios a todos en el mismo momento, por otro lado con la entrevista tendré información más amplia y precisa.

3.5.2 INSTRUMENTO

El instrumento que utilizare será para la encuesta un formulario de preguntas cerradas que me permitirá tabular con más facilidad las respuestas.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACION
¿Para qué realizar la investigación?	Para determinar si practicando básquet se logra obtener el desarrollo de la capacidad de coordinación.
¿De qué personas?	De los estudiantes del 2° año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la coordinación
¿Quién?	Investigador Cristian Tenorio
¿Cuándo?	En el periodo académico 2011- 2012
¿Dónde?	En el Colegio Nacional Experimental “Salcedo”
¿Cuántas veces?	50
¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta y la entrevista
¿Con qué?	Con el apoyo de un cuestionarios
¿En qué situación?	Después que realicen la práctica del básquet

Cuadro 3 Plan de recolección de la información

Elaborado por: Cristian Tenorio

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación a cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadro con cruce de variables, etc.
- Manejo de información
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1.1. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica.

Resultado de la encuesta dirigida estudiantes (50).

4.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

1. ¿Cree usted que las capacidades físicas son indispensables para la vida integra de las personas?

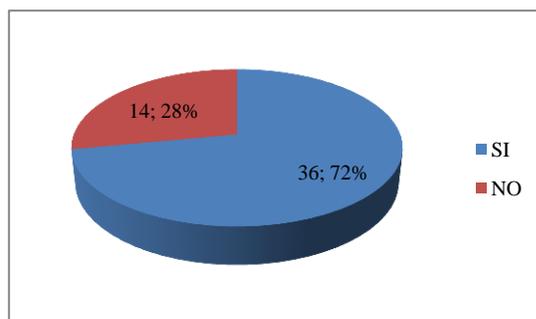
CUADRO 4

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	72
NO	14	28
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 6



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 72% expresa que las capacidades físicas son indispensables para la vida integra de las personas y el 28% expresa que las capacidades físicas no son indispensables para la vida integra de las personas.

Interpretación de resultados: De acuerdo a los resultados se puede establecer que las capacidades físicas son indispensables en la vida de las personas

2. ¿Piensa usted que las capacidades coordinativas son indispensables para realizar deporte?

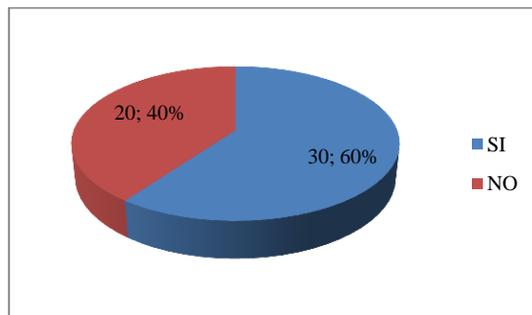
CUADRO 5

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	60
NO	20	40
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 7



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 60% considera que las capacidades coordinativas son indispensables para realizar deporte y el 40% considera que las capacidades coordinativas no son indispensables para realizar deporte.

Interpretación de resultados: De acuerdo a los resultados se puede establecer que las capacidades coordinativas si son indispensables para realizar deporte.

3. ¿Cree usted que los gestos técnicos ayudan a mejorar la coordinación?

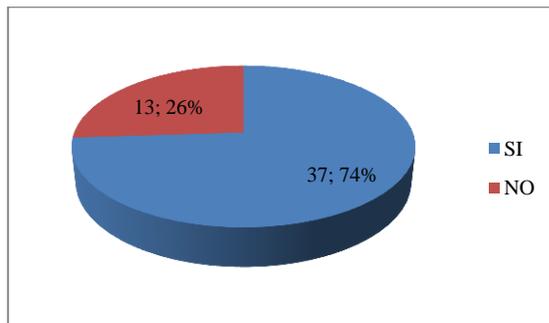
CUADRO 6

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	74
NO	13	26
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 8



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 74% expresa que los gestos técnicos ayudan a mejorar la coordinación y el 26% expresa los gestos técnicos no ayudan a mejorar la coordinación.

Interpretación de resultados: De acuerdo a los resultados se puede establecer que los gestos técnicos si ayudan a mejorar la coordinación.

4. ¿Piensa usted que la coordinación puede ayudar a tener más habilidad al momento de practicar basquetbol?

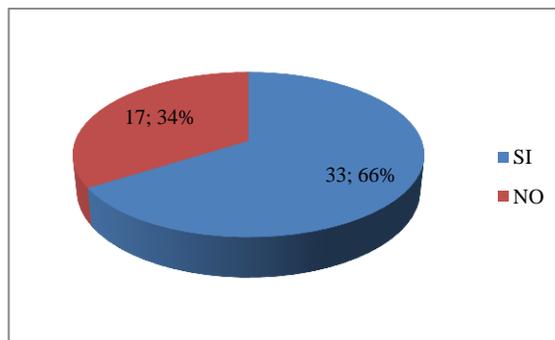
CUADRO 7

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	66
NO	17	34
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 9



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 66% expresa que la coordinación ayuda a tener más habilidad al momento de practicar basquetbol y el 34% expresa que la coordinación no ayuda a tener más habilidad al momento de practicar basquetbol.

Interpretación de resultados: De acuerdo a los resultados se puede establecer que la coordinación nos ayuda a tener más habilidad al momento de practicar basquetbol.

5. ¿Cree usted que la coordinación ayuda a mejorar la técnica al momento de practicar baloncesto?

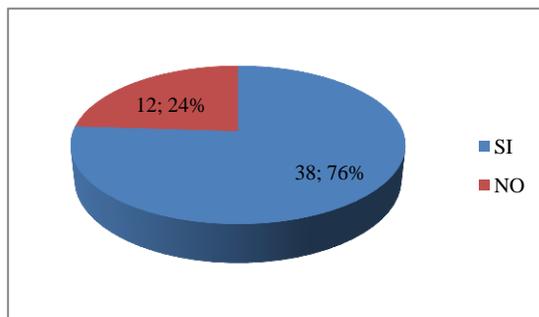
CUADRO 8

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	38	76
NO	12	24
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 10



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 76% consideran que la coordinación ayuda a mejorar la técnica al momento de practicar baloncesto y el 24% considera que la coordinación no ayuda a mejorar la técnica al momento de practicar baloncesto.

Interpretación de resultados: De acuerdo a los resultados se puede establecer que la coordinación si ayuda a mejorar la técnica al momento de practicar baloncesto.

6. ¿Cree usted que la práctica del básquetbol fomenta el compañerismo?

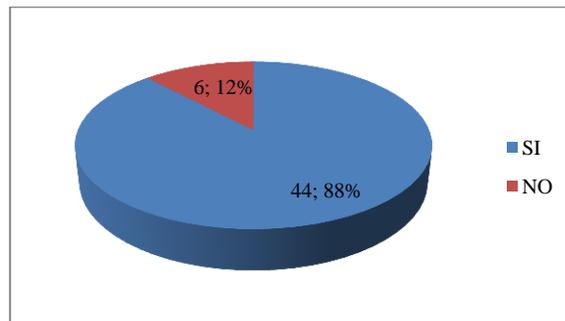
CUADRO 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	88
NO	6	12
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 11



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 88% consideran que la práctica del basquetbol fomenta el compañerismo y el 12% considera que la práctica del basquetbol no fomenta el compañerismo.

Interpretación de resultados: De acuerdo a los resultados se puede establecer que la práctica del basquetbol si fomenta el compañerismo.

7. ¿Piensa usted que con la práctica del básquetbol se logra un trabajo en equipo?

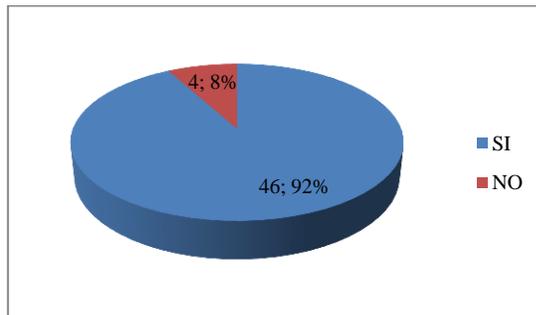
CUADRO 10

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	92
NO	4	8
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 12



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 92% expresa que con la práctica del basquetbol si se logra un trabajo en equipo y el 8% expresa que con la práctica del basquetbol no se logra un trabajo en equipo.

Interpretación e resultados: De acuerdo a los resultados se puede establecer que con la práctica del basquetbol si se logra un trabajo en equipo.

8. ¿Cree usted que para practicar básquetbol se necesita coordinación de movimientos?

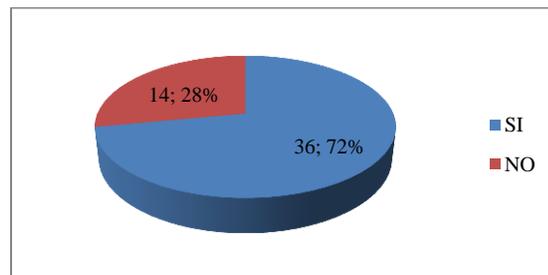
CUADRO 11

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	72
NO	14	28
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 13



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 62% considera que siempre se necesita coordinación de movimientos para practicar basquetbol, el 24% considera que a veces se necesita coordinación de movimientos para practicar basquetbol y el 14% considera que nunca se necesita coordinación de movimientos para practicar basquetbol.

Interpretación de resultados: De acuerdo a los resultados se puede establecer que siempre se necesita coordinación de movimientos para practicar basquetbol.

9. ¿Piensa usted que la agilidad es indispensable para la práctica del básquetbol?

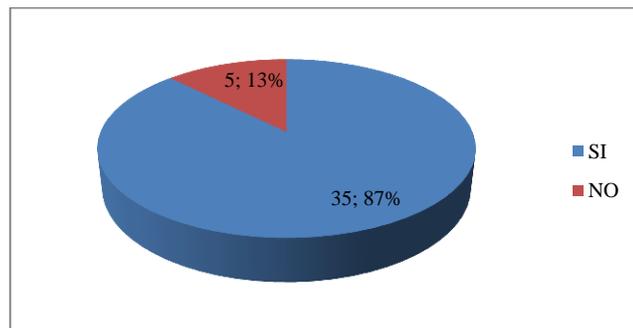
CUADRO 12

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	70
NO	5	10
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 14



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 70% expresa que siempre es indispensable la agilidad para practicar básquetbol, el 20% expresa a veces se necesita agilidad para practicar básquetbol y el 10% expresa que nunca se necesita agilidad para practicar básquetbol.

Interpretación de resultados: De acuerdo a los resultados se puede establecer que siempre se necesita agilidad para practicar básquetbol.

10. ¿Cree usted que los fundamentos de basquetbol son importantes para mejorar la coordinación de movimientos?

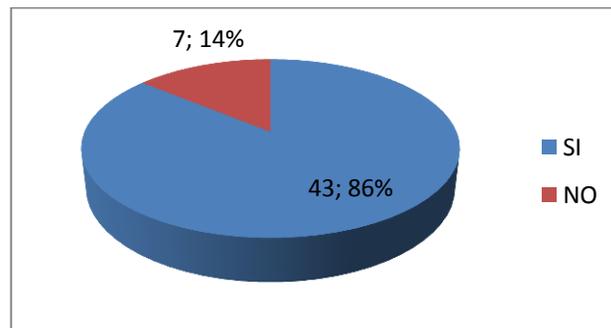
CUADRO 13

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	43	86
NO	7	14
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

GRAFICO 15



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Cristian Tenorio

Análisis de resultados: De las 50 personas encuestadas que representan el 100%, el 86% considera que los fundamentos de basquetbol son importantes para mejorar la coordinación de movimientos y el 14% considera que los fundamentos de basquetbol no son importantes para mejorar la coordinación de movimientos.

Interpretación de resultados: De esta manera se establece que los fundamentos de basquetbol si son importantes para mejorar la coordinación de movimientos.

4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

4.3.1 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

Modelo lógico

La coordinación incide en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto de los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo.

Hipótesis alterna (H_1): La coordinación si incide en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto de los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo.

Hipótesis nula (H_0): La coordinación no incide en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto de los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo.

Modelo matemático

$$H_1 = H_0$$

$$H_1 \neq H_0$$

4.3.2 NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Para comprobación de la hipótesis, se selecciona un nivel de significación del 5%, ($\alpha=0,05$).

Modelo Estadístico

Se aplicará el modelo estadístico del Ji-Cuadrado, por las alternativas que posee la encuesta, para la comprobación de la hipótesis.

4.3.3 SELECCIÓN DEL ESTADÍSTICO

La encuesta aplicada a los estudiantes del segundo año de bachillerato sobre la coordinación y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto; por existir diversas alternativas; se elabora una tabla de contingencia; seleccionando el Ji-Cuadrado, para la comprobación de la hipótesis.

$$x^2 = \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

4.3.4 REGIÓN DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO

Para determinar la región de aceptación y rechazo, se calcula los grados de libertad y se determina el valor del Ji-Cuadrado en la tabla estadística.

$$g.l. = (F-1)*(C-1)$$

$$g.l. = (10-1)*(2-1)$$

$$g.l. = 9*1$$

$$g.l. = 9$$

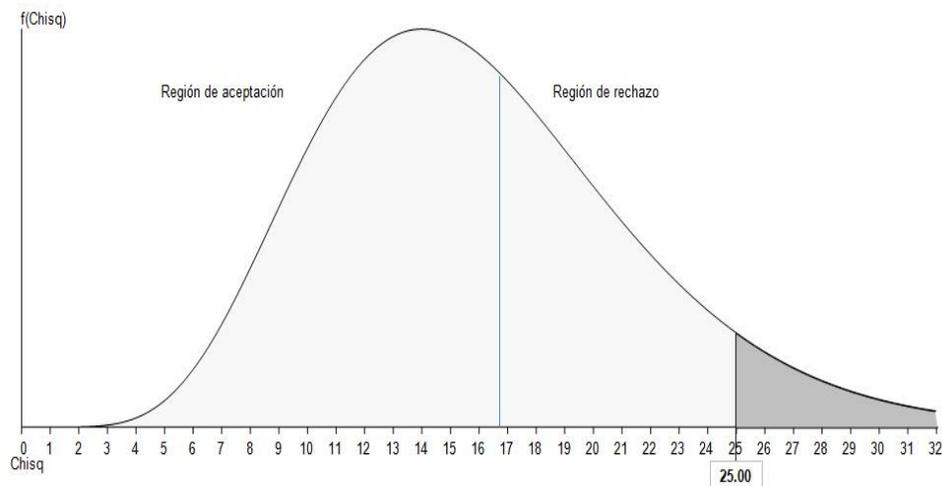


Gráfico 16 (Ji-cuadrado)

4.3.5 CÁLCULO ESTADÍSTICO

Frecuencias observadas y frecuencias esperadas.

Preguntas	Frecuencia observada (Si)	Frecuencia esperada (Si)	Frecuencia observada (No)	Frecuencia esperada (No)	Total
1	36	38.3	14	11.7	50
2	30	38.3	20	11.7	50
3	37	38.3	13	11.7	50
4	33	38.3	17	11.7	50
5	38	38.3	12	11.7	50
6	44	38.3	6	11.7	50
7	46	38.3	4	11.7	50
8	36	38.3	14	11.7	50
9	40	38.3	10	11.7	50
10	43	38.3	7	11.7	50
Total	383		117		500

Cuadro 14 Frecuencias observadas y frecuencias esperadas

Elaborado por: Cristian Tenorio

Cálculo del ji-cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

CUADRO N° 14

O	E	O - E	(O - E)²	(O - E)²/E
36	38.3	-2.3	5.29	0.138120104
30	38.3	-8.3	68.89	1.798694517
37	38.3	-1.3	1.69	0.044125326
33	38.3	-5.3	28.09	0.733420366
38	38.3	-0.3	0.09	0.002349869
44	38.3	5.7	32.49	0.848302872
46	38.3	7.7	59.29	1.548041775
36	38.3	-2.3	5.29	0.138120104
40	38.3	1.7	2.89	0.075456919
43	38.3	4.7	22.09	0.576762402
14	11.7	2.3	5.29	0.452136752
20	11.7	8.3	68.89	5.888034188
13	11.7	1.3	1.69	0.144444444
17	11.7	5.3	28.09	2.400854701
12	11.7	0.3	0.09	0.007692308
6	11.7	-5.7	32.49	2.776923077
4	11.7	-7.7	59.29	5.067521368
14	11.7	2.3	5.29	0.452136752
10	11.7	-1.7	2.89	0.247008547
7	11.7	-4.7	22.09	1.888034188
			X²	25.22818058

Cuadro 15 Cálculo del Ji-cuadrado

Elaborado por: Cristian Tenorio

4.3.6 DECISIÓN

Para un contraste bilateral, el valor del ji-cuadrado con nueve grados de libertad es 16,9190 y el valor calculado es 25.22818058; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, determinando que: “La coordinación si incide en el desarrollo de los fundamentos de baloncesto de los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo”.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- ❖ Se determino que las capacidades coordinativas son indispensables para practicar este deporte ya que tendrán un mejor acoplamiento de movimientos que se evidenciara en el momento del juego y mediante los gestos técnicos los estudiantes se sentirán más seguros y tendrán un mejor rendimiento.
- ❖ Observamos que los estudiantes mejoraron la técnica y la habilidad al momento de practicar baloncesto ya que demostraron un mejor dominio de balón al momento de la práctica.
- ❖ Comprobamos que la práctica del baloncesto ayuda a fomentar el compañerismo y esto hizo que la práctica se realice en un ambiente agradable y mediante el trabajo en equipo se lograron mejores resultados.

5.2 RECOMENDACIONES

- ❖ Se exhorta que en el establecimiento se dé más tiempo a la práctica del baloncesto porque es un deporte completo que ayuda a mejorar las capacidades coordinativas y condicionales y ayuda a tener una excelente psicomotricidad.
- ❖ Se recomienda que los profesores pongan en práctica el programa estructurado ya que contienen ejercicios fundamentales para mejorar la coordinación la técnica y la habilidad.
- ❖ Que se realice un campeonato interno de básquet cada año porque ayuda a fomentar el compañerismo y los estudiantes aprenden a trabajar en equipo para alcanzar sus metas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

- **TÍTULO:** Programa de entrenamiento para la enseñanza de los fundamentos del baloncesto.
- **INSTITUCIÓN:** Colegio Nacional Experimental “Salcedo”
- **BENEFICIARIOS:** Estudiantes
- **UBICACIÓN:** Parroquia San Miguel del Cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi
- **EQUIPO RESPONSABLE**

INVESTIGADOR: Cristian Tenorio

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

De la observación de las prácticas desarrolladas como actividad para la aprobación observé con los estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo, se determina la falta de coordinación que existe al momento de la práctica de baloncesto.

El más significativo resultado negativo es el bajo nivel de coordinación ya que debido a esto ha ubicado al colegio en los últimos lugares a nivel colegio.

Las autoridades de deporte provincial y los profesores de Cultura Física, deben estar preocupados por la persistencia del problema, por lo que deben planificar y aplicar un programa técnico que supere el problema.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La educación es uno de los pilares fundamentales para la transformación, debido a que por medio de esta, los seres humanos tienen la oportunidad de participar en un proceso que facilita su desarrollo potencial y permite la adquisición de capacidades, para luego, utilizarlas en una contribución positiva para la sociedad. En este sentido la educación tiene ante todo la tarea de formar y educar al joven sobre los conocimientos teóricos- prácticos y prepararlos para convertirlos en generadores de cambio y de transformación donde la ejercitación corporal, mental y el desarrollo de disciplinas deportivas cumplan un rol determinante en su formación, preparándolos para la vida y su supervivencia. En este contexto el baloncesto es un deporte muy completo que involucra todos los grupos musculares, en los niños y adolescentes, este deporte si se lo realiza de manera regular, es un medio de recreación, también permite el mejoramiento de las diferentes técnicas y una reducción de los factores de riesgo de enfermedades, y debido a que es un deporte colectivo permite fomentar valores como la amistad, el compañerismo, la camaradería entre otros en este punto el docente de cultura física debe potenciar esta disciplina transformando su accionar educativo en un escenario dinámico, motivador basado en guías de aprendizaje en cuya estructura integren las técnicas que permitan el desarrollo del baloncesto tomando en cuenta el trabajo individual y de equipo, que propicie actitudes de solidaridad y cooperación entre compañeros, cultivando hábitos de entrenamiento deportivo, procesamiento e interpretación de información y el desarrollo de actitudes que orienten al individuo hacia una conciencia participativa, impulsando destrezas que a su vez favorezcan su formación integral mediante la participación activa.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

- Incrementar el desarrollo de los fundamentos del baloncesto para desplegar la coordinación en los estudiantes.
- Fortalecer el proceso enseñanza – aprendizaje del baloncesto con técnicas para desarrollar esta disciplina en los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA

- Desarrollar la disciplina de baloncesto empleando técnicas innovadoras de aprendizaje con un programa de entrenamiento para los estudiantes segundo año de bachillerato.
- Involucrar en el proceso de aprendizaje de baloncesto técnicas necesarias para que el estudiante desarrolle la coordinación de sus movimientos.
- Desplegar el programa de baloncesto con buenos resultados y obteniendo una mejora en la coordinación del estudiante.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La propuesta presentada “**Programa de entrenamiento para la enseñanza de los fundamentos del baloncesto**”, es factible por disponer de todos los fundamentos pedagógicos, psicólogos y técnicos.

Es posible desarrollar esta propuesta en consideración de los resultados obtenidos de la aplicación de las encuestas realizadas a profesores y estudiantes que evidencian, la complejidad y la magnitud de la situación y su persecución en la práctica deportiva.

El ambiente de confianza, predisposición de los actores responsables que participan en esta disciplina, dan la característica positiva y la confianza para desarrollar la propuesta, con acción válida para mejorar las capacidades coordinativas de los estudiantes de la institución.

6.5.1 FACTIBILIDAD LEGAL

En la Constitución de la República del Ecuador

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

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

6.5.2 FACTIBILIDAD PEDAGÓGICA

La propuesta se basa en fundamentos pedagógicos porque está vinculada al mejoramiento de la calidad de la educación y de la práctica pedagógica en el aula; por lo que su instalación y funcionamiento favorecerá al cambio de la vida académica de la escuela, innovar conocimientos, desarrollar destrezas con criterio de desempeño; para adquirir competencias comunicativas de docentes y dicentes enfocados a la formación de lectores autónomos y críticos.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más

relevantes que fundamenten la concepción del problema y la elaboración de la propuesta de solución al mismo.

6.6.1 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Después de haber investigado en la biblioteca e internet se puede concluir que se ha desarrollado un programa de entrenamiento con ejercicios efectivos para desarrollar la capacidad de coordinación en los estudiantes y potenciar las habilidades, destrezas y las otras capacidades físicas en un entorno armonioso, significativo y variable que hará que el estudiante sea participativo y esté interesado cada vez en aprender nuevas cosas y así formar un estudiante integro, disciplinado y responsable.

Con este programa también ayudamos a que el profesor deje de ser rutinario y de clases de una manera apropiada, así también vamos a lograr que el docente se convierta en un investigador-mediador que utilizara diferentes recursos para impartir su conocimiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

6.6.2 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

El fundamento pedagógico atiende de manera especial al papel de la educación. Para interpretar ese papel es necesario entender la posición que frente a la educación adoptan las teorías cognitivas que consideran al estudiante como un agente activo de su propio aprendizaje, es decir que el adolescente es quien construye nuevos aprendizajes y el maestro actúa como profesional reflexivo y crítico, mediador entre los contenidos y el estudiante, constituye un ente que favorece y facilita que los estudiantes puedan procesar y asimilar la información que reciben, es el profesional experto que propone experiencias, contenidos, materiales, adecuadamente planificados para contribuir a que el estudiante aprenda.

También se ha considerado como aporte importante en esta fundamentación a la pedagogía activa según la cual la educación debe ayudar al estudiante a desarrollar su autonomía como individuo y como ser social, un ser activo, en vez de alguien meramente pasivo y receptivo, para ello el maestro debe ser guía, orientador y una persona abierta al diálogo.

6.6.3 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

La estructuración del programa para desarrollar la coordinación mediante el baloncesto toma como base el fundamento psicológico que considera tanto al desarrollo del adolescente, como a los procesos de aprendizaje, en este contexto es importante conocer el ambiente, el momento de su desarrollo donde se desenvuelven los estudiantes y la vida afectiva de los mismos son decisivos en el aprendizaje, se considera como parte central el aprendizaje significativo, con enfoques humanísticos que hacen referencia al aprendizaje de valores y de la moral.

6.6.4 METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

Antes de comenzar con el programa, el estudiante debe tener todos los implementos necesarios, es fundamental que el estudiante lleve su propio balón y el vestuario necesario, es recomendable que utilicen zapatillas de caña alta para evitar lesiones. Hay que tener en cuenta y concienciar al estudiante de que el baloncesto es un deporte colectivo y que la meta de cada sesión además que el estudiante aprenda y mejore su coordinación es que el adolescente se divierta y se desestérese en el momento del juego. En primer lugar, hay que tener en cuenta que la cancha o el coliseo en donde se vaya a desarrollar este programa este en buenas condiciones.

El punto nuclear de la metodología será elaborar las sesiones de trabajo uniendo las experiencias del estudiante y el baloncesto. Se trata de elaborar actividades recreativas que proporcionen al adolescente experiencias nuevas para que las sesiones

sean divertidas, con esto motivamos para que el estudiante practique el baloncesto con más frecuencia.

La cantidad de sesiones depende pura y exclusivamente de la disponibilidad del docente. Las sesiones que son básicas, previas a la iniciación del juego se lleva a cabo la ambientación a la cancha esto se lo puede realizar con juegos en los que intervengan todos los estudiantes y estén en movimiento.

El numero indicado de estudiantes para realizar este programa y tenga resultados beneficiosos estaría en un numero entre 10 y 15 estudiantes por docente, ya que por ser un deporte colectivo podemos lograr la participación de todos los estudiante si los distribuimos en grupos por toda la cancha.

Debemos tener en cuenta que en clase ya hemos trabajado con temas relacionados con el tema, proyectando videos de baloncesto, jugadas y las diferentes técnicas que hay en el baloncesto.

La evaluación depende, casi en su totalidad, de la observación realizada durante la clase, a la cual podemos agregar una breve entrevista informal y posterior con los estudiantes con el objeto de recoger sus vivencias. No olvidemos que cada educando tiene su ritmo de aprendizaje, por ende, de adquisición de las diferentes capacidades; por lo tanto es importante no caer en el error de pensar que un colegial que no ha logrado el desarrollo de alguna capacidad, no ha cumplido los objetivos que nos hemos propuesto. Más aún si uno de los objetivos didácticos propuestos es por ejemplo el fundamento del pase. La fase evaluativa se puede completar perfectamente observando, el comportamientos y actitudes de cada estudiante en lo referente al tema que se ha desarrollado.

6.6.5 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

Cada deporte tiene su propia técnica. Está constituida por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender. Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar. Cuando un jugador recibe la pelota, tiene tres opciones, que denominaremos la “triple amenaza”.

La posición que se adopta para la “triple amenaza” o posición básica es con las rodillas semiflexionadas mientras se sujeta la pelota con los dedos y a la altura entre el pecho y la cintura. Esta posición es también fundamental en las acciones defensivas.

El bote o dribling

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

- **De control:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección:** Se utiliza cuando tenemos una defensa cerca que nos impide progresar con la pelota. La pelota ha de botar entre ambos pies, más abajo de la cintura. Se protege el bote con la pierna y el brazo opuestos.
- **De velocidad:** Se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente y no hay ninguna defensa delante. La pelota bota en el suelo al lado, por delante del jugador. La pelota, en el rebote, puede subir un poco por encima de la cintura.

Con el dribling podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa

El pase

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de distintos tipos:

- **Pase de pecho:** Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.
- **Pase picado:** Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.
- **Pase por encima de la cabeza:** Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.
- **Pase de béisbol:** Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picado mediante un bote en su trayectoria.
- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.
- **De bolos:** Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.

- **Por detrás de la espalda:** Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Alley-oop:** El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode (generalmente se suele acabar haciendo un mate).
- **Con el codo:** Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.
- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

El tiro o lanzamiento a canasta

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

- **Tiro libre o lanzamiento personal:** Es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.
- **Lanzamiento en suspensión:** Se ejecuta igual que el personal, pero con una fase de salto. Cuando el cuerpo está en suspensión (en el aire), se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.

- **Lanzamiento en suspensión saltando hacia atrás:** Este es una variante del tiro en suspensión pero que como su nombre indica el salto tiene que ser hacia atrás. Este salto es muy útil si tenemos la necesidad de alejarnos de nuestro defensor para tirar. Una recomendación es que se realice sólo si estamos cerca del aro puesto que se necesita más fuerza de bazo para alcanzar la canasta y este esfuerzo nos puede desviar nuestro tiro.
- **Lanzamiento en suspensión con rotación:** Este otro es uno de los más difíciles de meter puesto que en un principio tenemos que estar de espaldas, después realizar un giro rápido que nos puede desorientar y entonces realizar el tiro en suspensión. El giro se puede realizar hacia adentro, es decir, cuando elegimos un pie de pivote y giramos sobre este, lo hacemos pasando el otro pie más cerca de canasta, también se puede realizar hacia fuera, en este caso cuando giramos sobre el pie de pivote el otro pasa más alejado de canasta. En mi opinión el más fácil y útil es con giro hacia fuera puesto que nos alejamos del defensor y podemos ver si tenemos espacio para realizarlo
- **Lanzamiento en bandeja:** Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugada de entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pívot. Es un lanzamiento muy efectivo.
- **Entrada a canasta:** Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimos pasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro (lanzamiento en bandeja).

- **La entrada a aro pasado:** Esta entrada es mortífera si se sabe ejecutar correctamente pero si no es un desperdicio de balón que puede ocasionar un cómodo contraataque del equipo contrario. El ángulo de aproximación tiene que ser poco, puesto que de esta forma cuando sobrepasemos el aro no nos salgamos de la pista, por lo general se realiza en paralelo a la línea de fondo. Los pasos de entrada se realizan de la misma forma que en la entrada normal, pero en esta ocasión el impulso no tiene que ser totalmente hacia arriba, pues entonces no sobrepasaríamos el aro y cuando tirásemos el balón golpearía en este. cuando saltamos extenderemos el brazo hacia delante y arriba y impulsaremos el balón con la muñeca hacia el mismo lado del que veníamos, si nos acercábamos por la derecha el balón lo tendremos que lanzar hacia la derecha y darle un pequeño efecto hacia el mismo lado para que cuando toque el tablero salga en dirección al aro.
- **El tiro de gancho:** El tiro de gancho es un lanzamiento que solo se puede realizar a corta distancia, para efectuarlo tenemos que colocarnos de lado de la canasta. Después colocamos el brazo extendido hacia el lado contrario de la canasta y lo levantamos, siempre extendido, hasta encima de nuestra cabeza donde realizaremos un movimiento de muñeca que llevará el balón hacia el aro
- **El medio gancho:** Este tipo de gancho también es muy efectivo a corta distancia pero además tenemos un mejor control del balón. Este mejor control se debe a que no tenemos que extender el brazo, sino que, estando también de lado con respecto al aro, levantamos directamente el balón sobre nuestra cabeza y realizamos el movimiento muñeca requerido.
- **Esmachada o mate:** Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competiciones específicas (concurso de mates). Los jugadores de la NBA son grandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.

- **Mate o volcada:** Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.
- **Alley-oop:** Mate realizado por un jugador que coge el balón en el aire tras saltar y recibiendo el pase de un compañero en el aire.

PARADAS

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

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

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

PIVOTES

Es el movimiento de todo el cuerpo que se realiza con un pie fijo sobre el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos pie de pivote, y si bien cuando no

estamos en posesión del balón no está sometido a limitación alguna, cuando lo tenemos en nuestro poder es objeto de severa normativa, como se verá en su momento.

El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento de la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por [a acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.

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

Defensa.

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

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas**: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.

- **Defensa mixta:** Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- **Presión:** Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

6.7 ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA

6.7.1 ESQUEMA DE EJEMPLIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO.

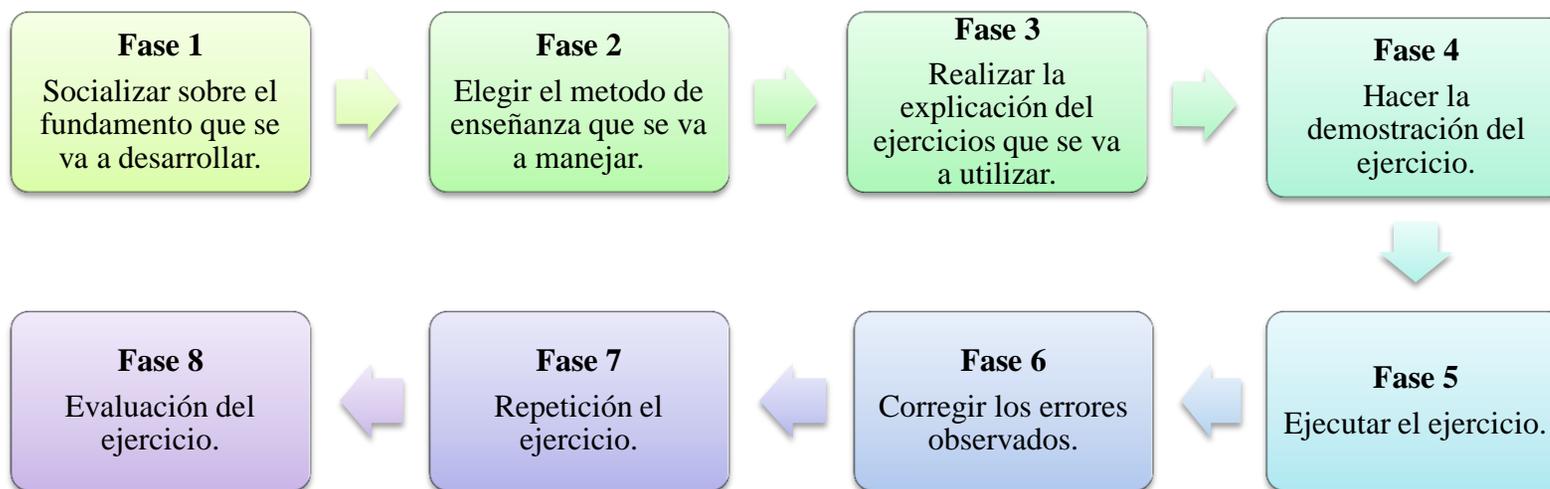


Grafico 17 Esquema de ejemplificación
Elaborado por: Cristian Tenorio

6.7.2 MODELO OPERATIVO

Fases	Objetivo	Actividad	Recursos	Responsables	Tiempo
¿Cómo?	¿Para qué?	¿Qué?	¿Cuánto?	¿Quién, quienes?	¿Cuándo?
Evaluación de resultados	Publicar los resultados de la investigación realizada	Organizar una charla para difundir los resultados y la posible solución al problema	Humanos y materiales	Autoridades, investigador y docentes de cultura física	Mayo del 2103
Planificación	Lograr los objetivos establecidos.	Establecer guías de trabajo como: consultas, asesoramientos para estructurar el programa.	Humanos y materiales	Autoridades, investigador y docentes de cultura física	Junio del 2013
Presentación	Conseguir la aprobación de la propuesta	Exposición de la propuesta a autoridades del colegio, personal docente y estudiantes.	Humanos y materiales	Autoridades, investigador y docentes de cultura física	Del 1 al 5 de Julio del 2013
Socialización	Difundir a los estudiantes cuán importante es la coordinación.	Charla dirigidas a los estudiantes	Humanos y materiales	Autoridades, investigador y docentes de cultura física	Del 8 al 12 de Julio el 2013

Capacitación	Dar a conocer al docente la simbología utilizada en los ejercicios para su correcta ejecución	Charla dirigida a los docentes del área de cultura física.	Humanos y materiales	Autoridades e investigador	Del 15 al 19 de Julio del 2103
Ejecución	Mejorar la capacidad de coordinación en los estudiantes.	Desarrollo del programa de entrenamiento	Humanos y materiales	Docentes del área de cultura Física.	De Septiembre a Noviembre del 2013
Evaluación	Verificar el progreso de los estudiantes.	Mediante la ejecución de los diferentes fundamentos de baloncesto	Humanos y materiales	Autoridades, investigador, docentes de cultura física.	Diciembre del 2013

Cuadro 16 Modelo operativo

Elaborado por: Cristian Tenorio

6.7.3 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

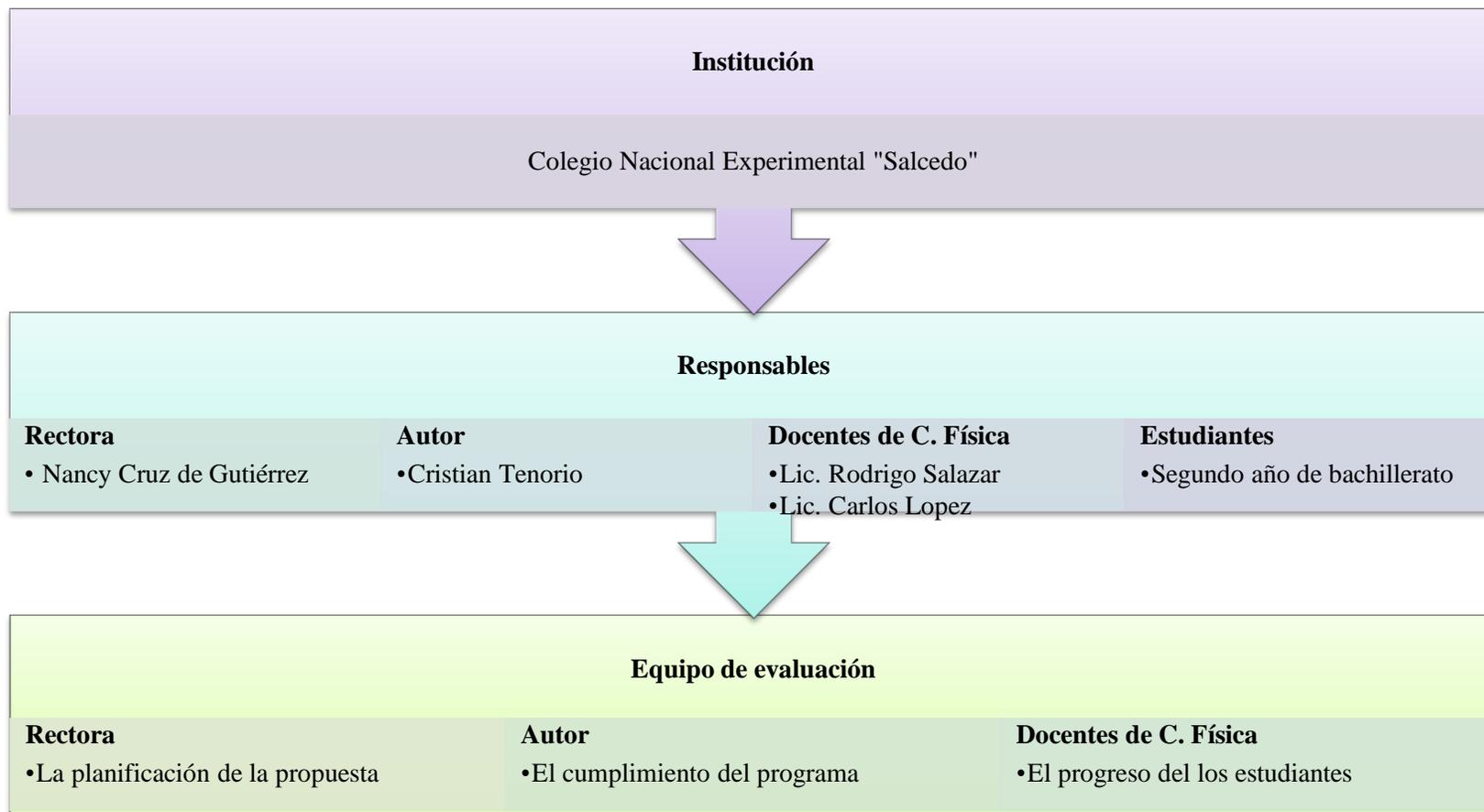


Grafico 18 Administración de la propuesta
 Elaborado por: Cristian Tenorio

Rectora

Será la persona encargada de aprobar, evaluar la propuesta y comunicar a los profesores del área de cultura física, estudiantes sobre la implementación del programa de entrenamiento para el desarrollo de la coordinación en el colegio.

Autor

Su función es la de realizar una investigación previa del problema, buscar la solución y verificar que se cumpla con el programa

Los docentes

Son los mediadores de los conocimientos básicos de la educación integral, su espacio de trabajo es la institución, serán los encargados de cumplir con el programa, impartir su conocimiento, ayudar al estudiante a desarrollar la capacidad de coordinación y evaluar el progreso de los estudiantes con la ejecución de los fundamentos de baloncesto.

El estudiante

Estará dispuesto asumir el papel de protagonista de su propio aprendizaje; habrá de descubrir la necesidad de desarrollar al máximo sus propias capacidades y de abrir su mente a los nuevos conocimientos.

Participarán en el proceso de enseñanza/aprendizaje con espíritu crítico y creatividad; respetuoso con los ritmos de aprendizaje de los demás y puede descubrir las ventajas del trabajo en equipo y la colaboración con otros estudiantes y con los profesores.

6.7.4 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Preguntas	Explicación
¿Que evaluar?	El progreso de la coordinación en los estudiantes mediante los fundamentos de baloncesto.
¿Para qué evaluar?	Para verificar si el programa estructurado está cumpliendo con los objetivos para el cual se lo realizó.
¿Indicadores?	Cuantitativos y Cualitativos.
¿Quién evalúa?	Rectora de la institución, jefe de área de educación física, el investigador.
¿Cuándo evaluar?	Después del desarrollo de cada tema.
¿Cómo evaluar?	Mediante fichas de observación, especificando los parámetros de evaluación.
¿Con qué evaluar?	Con los recursos didácticos necesarios.

Cuadro 17 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta

Elaborado por: Cristian Tenorio

6.7.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

El diseño de la presente propuesta de trabajo es una guía con técnicas de enseñanza-aprendizaje para desarrollar la coordinación mediante la disciplina del baloncesto en los estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”, este programa responde a los resultados obtenidos del diagnóstico efectuado a los docentes y estudiantes quienes han evidenciado la necesidad de integrar este esquema para desarrollar la capacidad de coordinación mediante la disciplina del baloncesto esto también contribuirá a la formación integral del estudiante.

Se ha tomado como referente para la elaboración del programa las técnicas y los contenidos a desarrollar establecidos por la Reforma Curricular de Cultura Física así como a la consideración de que las condiciones del mundo científico y tecnológico actual que llevan al docente a la necesidad de no seguir pensando en “que enseñar” sino atender a los procesos de “cómo aprender” y del “para qué aprender” que consideran al estudiante como elemento activo de la clase. Esta propuesta pretende que cada maestro trabaje con nuevas prácticas, concepciones y actitudes para formar seres humanos creativos, participativos, comprometidos con los más altos valores humanos.

El programa de entrenamiento para desarrollar la coordinación mediante el baloncesto, constituye un recurso valioso como instrumento de orientación en la clase, el mismo que estructurado técnicamente propicia el desarrollo de los estudiantes mediante el trabajo individual y de equipo, desarrolla actitudes de solidaridad y cooperación entre compañeros de aula, orienta las acciones de aprendizaje de los contenidos cognitivo, procedimental y actitudinal, y crea situaciones de auto evaluación en las que se puede valorar los resultados del esfuerzo y capacidades de los estudiantes

El programa de entrenamiento para desarrollar la coordinación mediante el baloncesto contiene técnicas para potenciar la disciplina de básquet en los estudiantes se elaboró tomando en cuenta varios aspectos destacándose como parte estructural los objetivos, estrategias y técnicas de participación y proceso, imágenes ilustrativa, y diversos juegos que ayudaran al estudiante a estar activo en clases.

6.7.6 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

La propuesta investigativa se realizó en el Cantón Salcedo, en la Parroquia San Miguel, en un colegio fiscal, cuenta con modernas instalaciones, laboratorios, planta física funcional, y con docentes capacitados que se preocupan para que la educación sea de excelencia y calidad, los beneficiarios directos son los estudiantes del 9^{no} año de educación básica.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TÍTULO: Programa de entrenamiento para la enseñanza de los fundamentos de baloncesto.

AUTOR: Tenorio Quishpe Cristian Eduardo

TUTOR: Washington Castro Mg.

AMBATO – ECUADOR

2013



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PARA LA ENSEÑANZA
DE LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO**

**AUTOR:
CRISTIAN TENORIO**

INTRODUCCION

El basquetbol es un deporte muy completo que involucra todos los grupos musculares en los adolescentes, este ejercicio genera fuerza, propulsión, resistencia, equilibrio, salud y supervivencia, es fundamentalmente anaeróbico y realizado de manera regular provoca no sólo un disfrute activo sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

El básquet es una disciplina donde el adolescente aprende diferentes habilidades, destrezas y movimientos como el manejo del balón, como realizar un pase, los lanzamientos al aro, las filtraciones y los rebotes que son indispensables para la práctica del baloncesto.

La finalidad de realizar este documento es presentar las pautas para que los estudiantes inicien el desarrollo de esta disciplina basada en juegos, talleres recreativos y novedosas técnicas para aprender a jugar basquetbol y desarrollar su coordinación

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

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

PARADAS

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

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

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

PIVOTES

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

El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento de la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por [a acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.

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

EJERCICIOS DE PARADAS Y PIVOTES

1. A lo largo del terreno el jugador va trotando y parando en uno o dos tiempos a la voz del entrenador. Puede hacerse con o sin balón. Ir aumentando la velocidad.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de reacción del jugador.

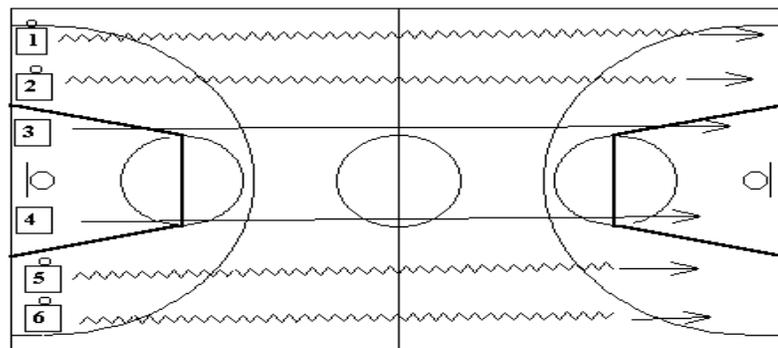


Grafico 19 Ejercicio 1 paradas y pivote

2. Colocados los jugadores en filas. El primero bota hacia delante, parada en uno o dos tiempos, pivote para encarar la fila y pase a la siguiente. Después del pase corre a efectuar una parada delante del siguiente. En este trayecto puede realizarse un cambio de dirección.

Finalidad: Desarrollo de la coordinación de movimientos.

3. Colocados los jugadores por parejas, uno con balón y otro defensor. El jugador con balón realiza pivotes para proteger el balón del defensor que presiona. Luego pondremos un tercer jugador que reciba el pase.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de defensa y cobertura del balón.

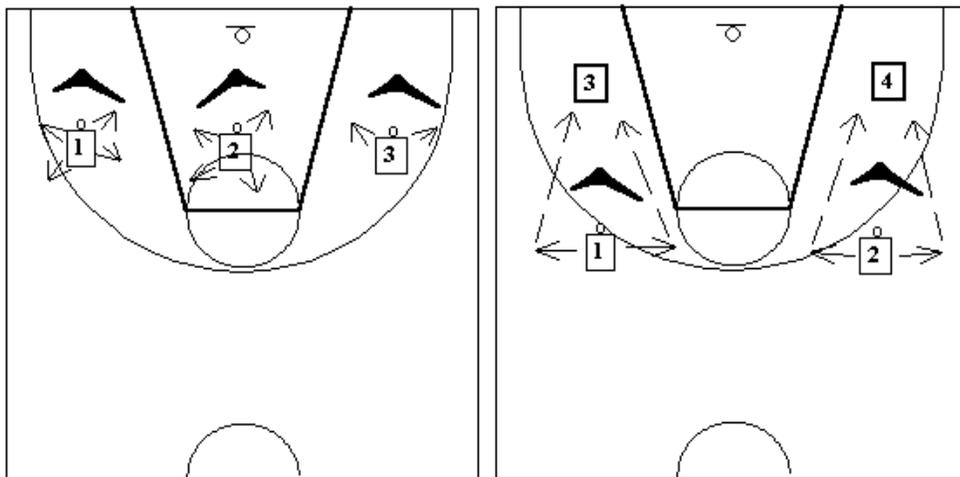


Grafico 20 Ejercicio 2 paradas y pivote Grafico 21 Ejercicio 3 paradas y pivote

4. Colocados los jugadores según el gráfico, en cuatro filas, simultáneamente botan hacia el centro del campo para allí tras realizar una parada y un pivote pasar a la siguiente fila, colocándose al final de ésta.

Finalidad: Desarrollo del manejo del balón.

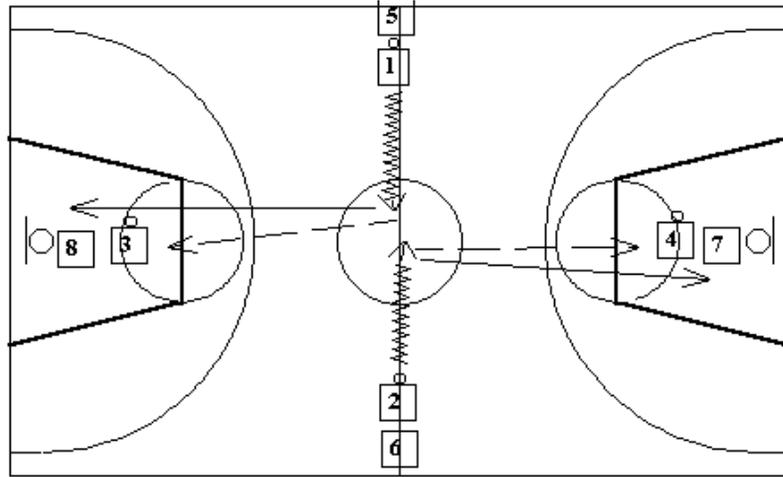


Grafico 22 Ejercicio 4 paradas y pivote

- Los jugadores en una fila en la línea de fondo, con balón. Pasan al jugador situado en la línea de tiros libres, realizan un cambio de dirección para recibir en la zona con una parada. Después de pivote, tiro.

Finalidad: Desarrollo del juego en equipo y práctica de los movimientos fundamentales.

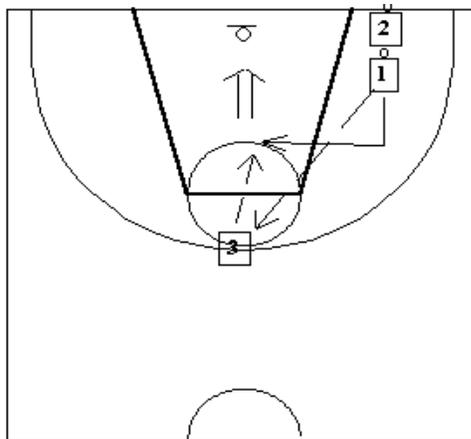


Grafico 23 Ejercicio 5 paradas y pivote

6. Los jugadores dispuestos en dos filas en la línea de fondo, una con balón. El jugador con balón bota para pasar a la otra fila después de parada y pivote. El jugador que recibe lo hace con parada, para después realizar el mismo trabajo.

Finalidad: Desarrollo de la compenetración del equipo.

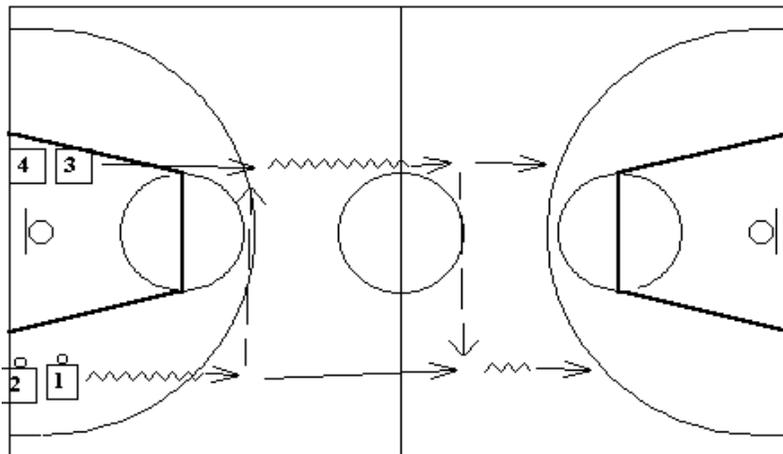


Gráfico 24 Ejercicio 6 paradas y pivote

7. Colocados los jugadores por parejas, a una señal del entrenador zafarse de sus respectivos pares con cambios de dirección y de ritmo.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de engaño ante un contrario.

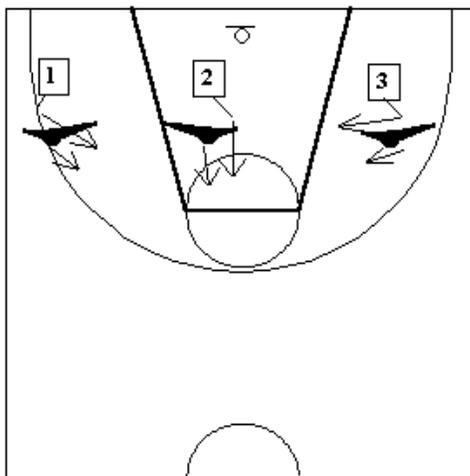


Gráfico 25 Ejercicio 7 paradas y pivote

8. Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de reacción.

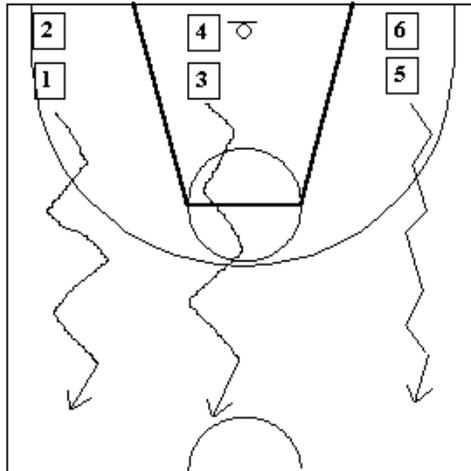


Grafico 26 Ejercicio 8 paradas y pivote

9. Colocados los jugadores en una fila, van realizando cambios de dirección delante del entrenador.

Finalidad: Perfeccionamiento del cambio de dirección.

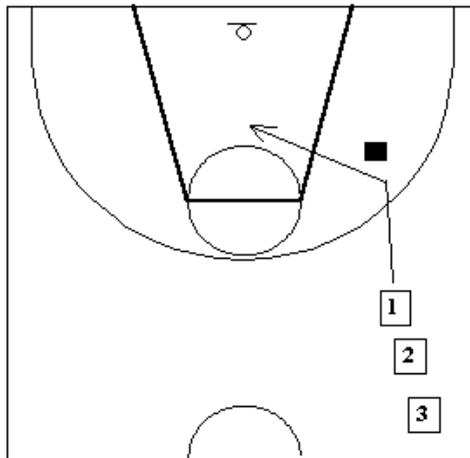


Grafico 27 Ejercicio 9 paradas y pivote

10. Colocados los jugadores en dos filas, van realizando los cambios de dirección que indica el gráfico y ocupan el final de la otra fila.

Finalidad: Perfeccionamiento del cambio de dirección.

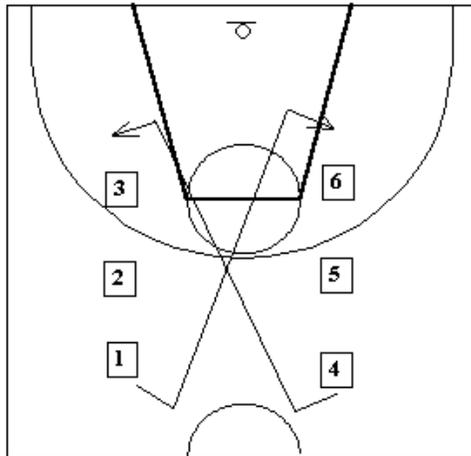


Grafico 28 Ejercicio 10 paradas y pivote

11. Colocados los jugadores en dos filas, una con balón. Realiza 1 un cambio de dirección para recibir de 2 y efectuar un tiro o entrada a canasta. Después cambian de fila.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de compenetración de los jugadores.

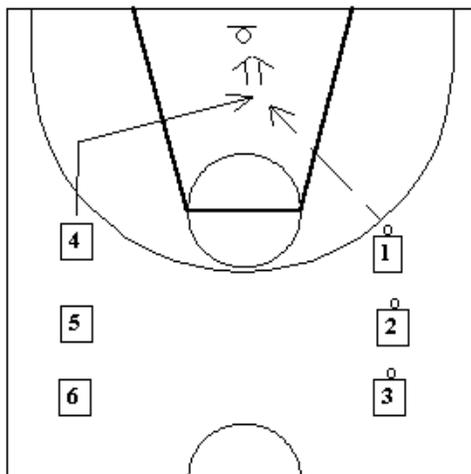


Grafico 29 Ejercicio 11 paradas y pivote

EL BOTE O DRIBLE

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- **De control:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección:** Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad:** En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

EJERCICIOS DE BOTE

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

Finalidad: Perfeccionamiento del bote.

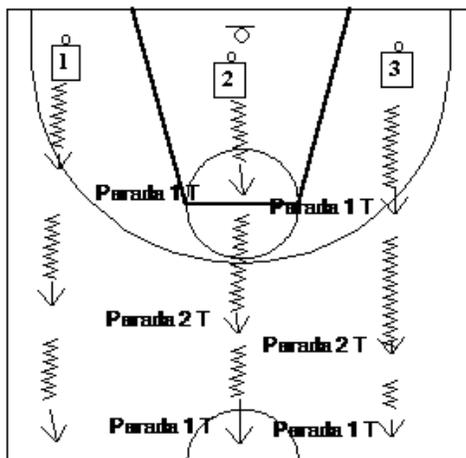


Grafico 30 Ejercicio 1 bote

4. Bote, parada. Pivote, pase y seguimos el pase. Por parejas, cada pareja un balón.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de la coordinación del bote y el pase.

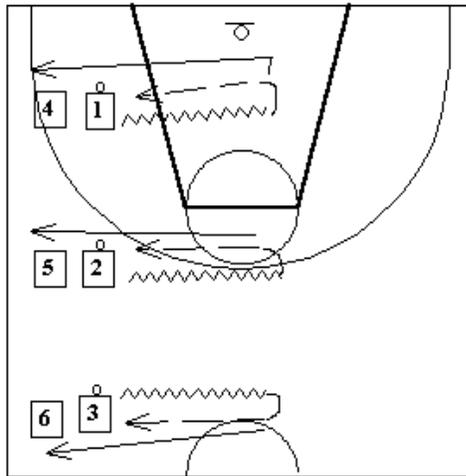


Grafico 33 Ejercicio 4 bote

5. Los jugadores según el gráfico. Finta de salida, bote, parada en un tiempo, pivote, pase hacia la derecha y seguimos el balón. Se efectúa también pasando hacia a la izquierda.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de la coordinación de bote en movimiento.

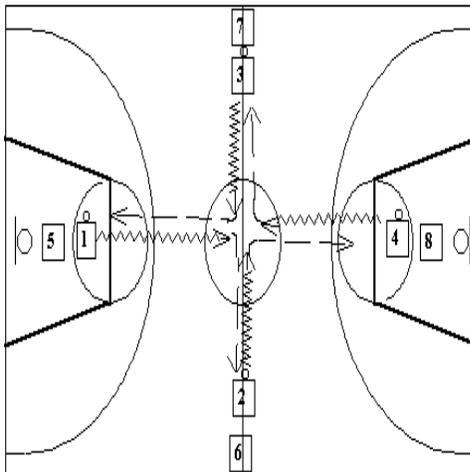


Grafico 34 Ejercicio 5 bote

6. Cada jugador con un balón, va botando hacia el obstáculo según el gráfico donde realiza los distintos tipos de cambios de mano. En una canasta tiran desde cuatro metros y en la otra dejan una bandeja. Se realiza por ambos lados.

Finalidad: Perfeccionamiento del bote con las dos manos.

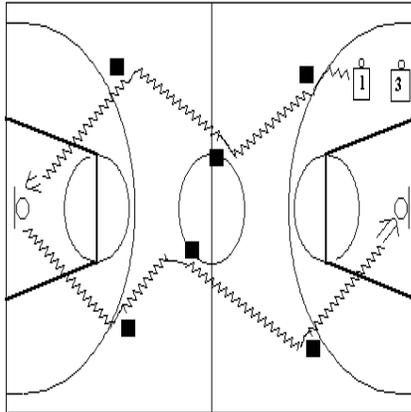


Gráfico 35 Ejercicio 6 bote

7. Bote, cambio de dirección por delante, parada y tiro. Los jugadores según el gráfico, después de tirar cogen su rebote y cambian de fila.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de la coordinación de los principios básicos del baloncesto.

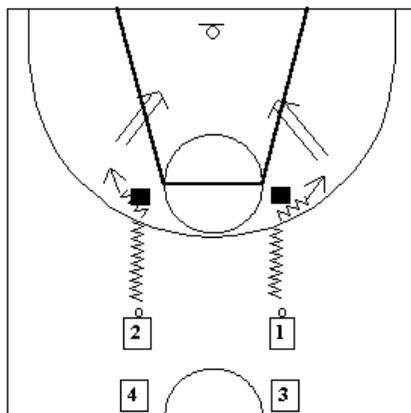


Gráfico 36 Ejercicio 7 bote

8. Botar alrededor de los círculos según el gráfico, terminando en una parada y tiro.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de botar en círculos.

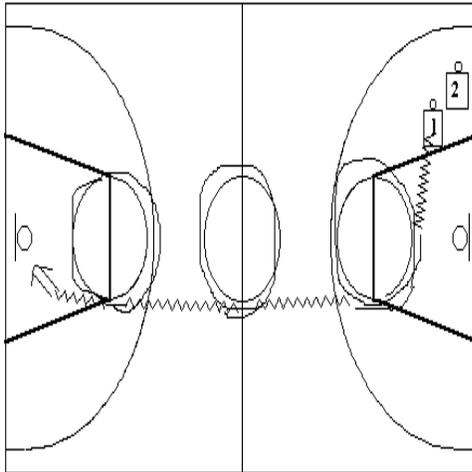


Grafico 37 Ejercicio 8 bote

9. 1x1 en los círculos. Cada jugador con un balón, distribuidos por parejas, intentan quitarse uno al otro el balón sin salirse del círculo.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de ataque y defensa.

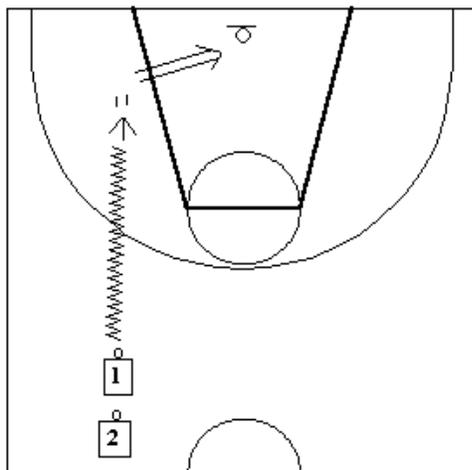


Grafico 38 Ejercicio 9 bote

10. Botar el balón mirando y cantando los números que pone el compañero con los dedos. Por parejas, un jugador con balón y otro marca los números.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de botar el balón sin mirarlo.

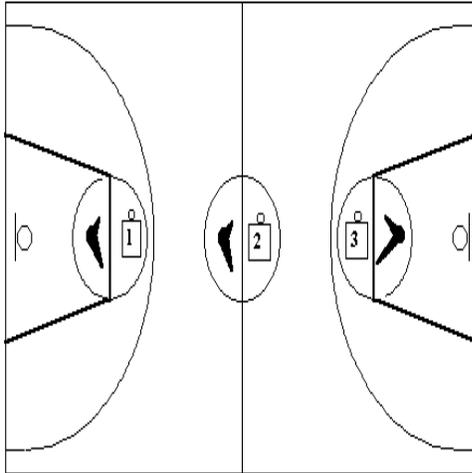


Grafico 39 Ejercicio 10 bote

11. Salir botando, de frente, a una señal del entrenador girar y seguir botando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano.

Finalidad: Perfección del control del balón.

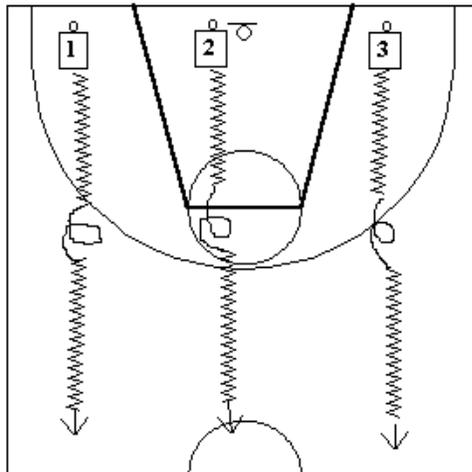


Grafico 40 Ejercicio 11 bote

12. Bote con dos manos. Un jugador colocado en el poste medio o bajo. Recibe un pase, da un paso hacia el aro, bota con dos manos entre las piernas, rápido y explosivo para tirar a canasta.

Finalidad: Practicar jugadas de estrategia.

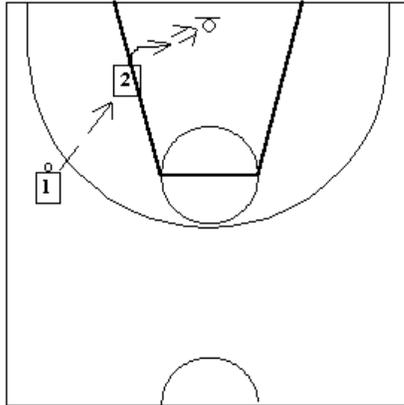


Grafico 41 Ejercicio 12 bote

13. Un jugador bota e intenta tocar con la mano al compañero que corre sin salirse del campo.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de controlar a la perfección el bote del balón.

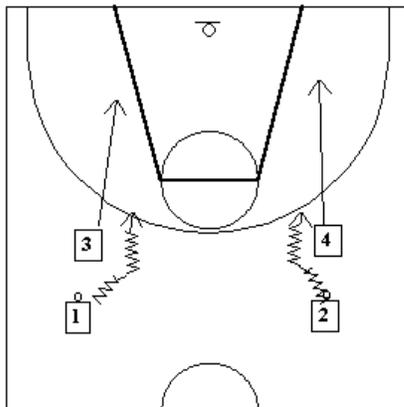


Grafico 42 Ejercicio 13 bote

EL PASE

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- **De pecho:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- **Picado o de pique:** Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- **De béisbol:** Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.
- **De bolos:** Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
- **Por detrás de la espalda:** Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Por encima de la cabeza:** Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

EJERCICIOS DE PASE

1. Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases contra la misma.

Finalidad: Desarrollo del control del pase.

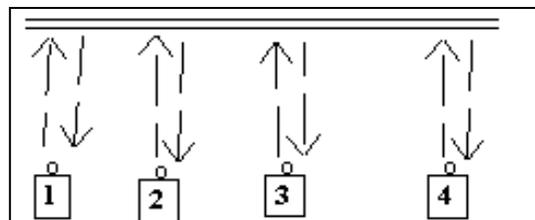


Gráfico 43 Ejercicio 1 pase

2. Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan diferentes tipos de pases.

Finalidad: Perfeccionamiento del pase.

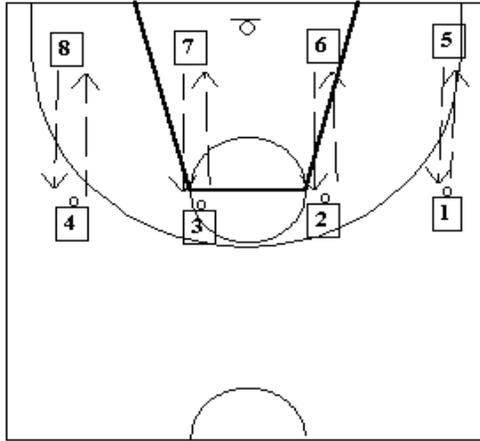


Grafico 44 Ejercicio 2 pase

3. Colocados los jugadores según el gráfico, realizan los pases en él marcados, siendo el pase de 7 a 1 de béisbol.

Finalidad: Perfeccionamiento del pase.

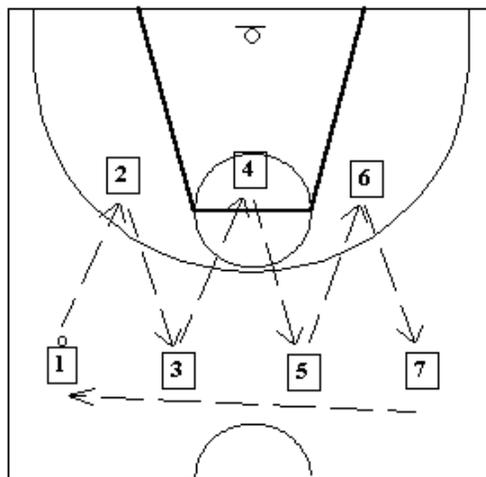


Grafico 45 Ejercicio 3 pase

4. Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de coordinación del pase.

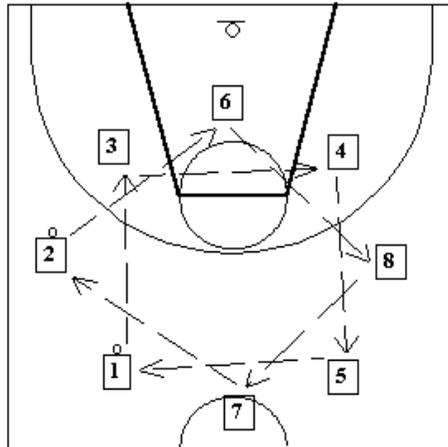


Grafico 46 Ejercicio 4 pase

5. Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho.

Finalidad: Conocer diferentes tipos de pase y practicarlos.

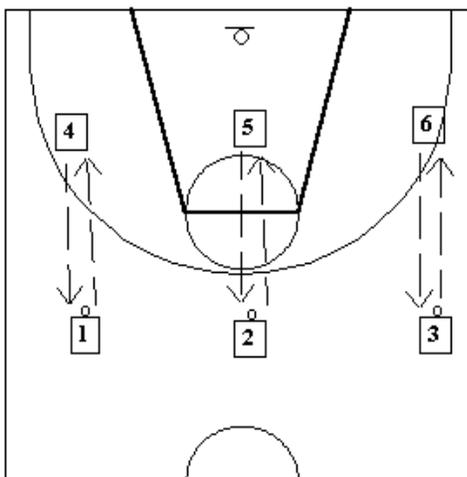


Grafico 47 Ejercicio 5 pase

6. Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de control del balón.

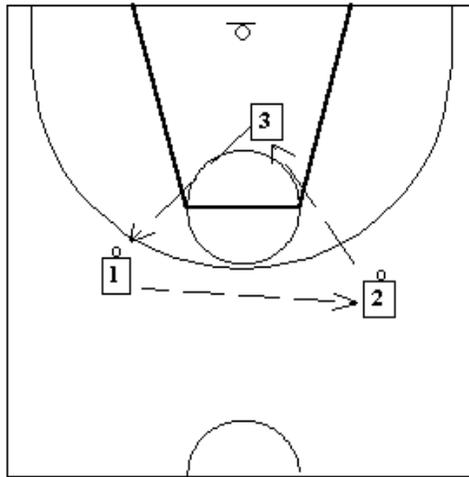


Grafico 48 Ejercicio 6 pase

7. Se colocan cinco jugadores como muestra el gráfico con dos balones, todos los pases irán a 2. 1 y 3 estarán en línea con 2 para que éste trabaje la visión marginal.

Finalidad: Desarrollo del control del pase.

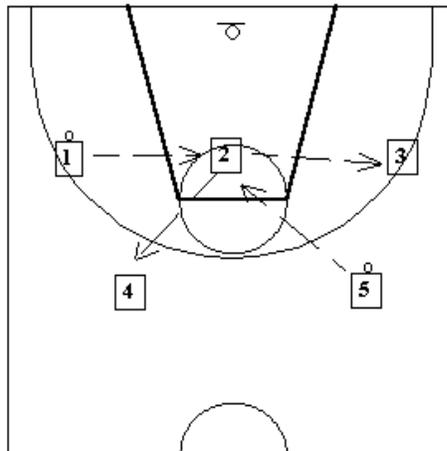


Grafico 49 Ejercicio 7 pase

10. Trabajamos por parejas. 1 después de tirar el balón hacia el tablero, rebota, dando a 2 un pase de apertura de contraataque. 1 corre la banda y recibe un pase de béisbol de 2.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de contraataque.

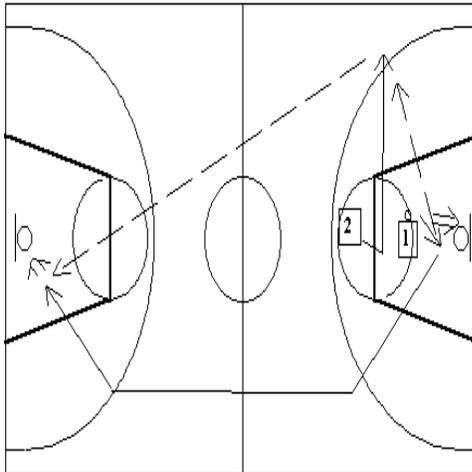


Grafico 52 Ejercicio 10 pase

TIRO A CANASTA

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

- **Tiro en suspensión:** Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- **Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- **Bandeja o doble ritmo:** Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **Gancho:** Lanzamiento con una única mano (, es un tiro de corta distancia

EJERCICIOS DE TIRO

1. Colocados por parejas, el jugador que tira va por su rebote y lo pasa al compañero.

Finalidad: Aprender a tirar.

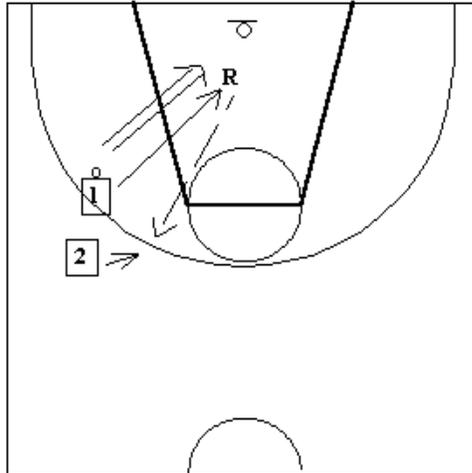


Grafico 53 Ejercicio 1 tiro

2. Colocados los jugadores por parejas, uno tira un número de tiros determinados y el otro rebota y pasa al compañero. Se puede hacer desde posiciones fijas o a elección del jugador.

Finalidad: Aprender a taponar y evitar taponos.

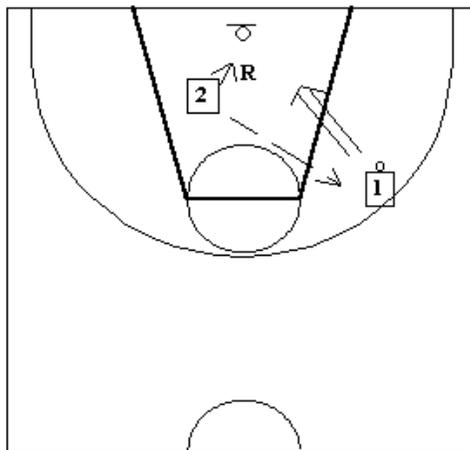


Grafico 54 Ejercicio 2 tiro

3. Los jugadores formando tríos, con dos balones, uno pasa, otro tira y el otro rebota. El balón irá de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1. Se puede hacer desde posiciones fijas o con el tirador en movimiento yendo de una a otra posición. Se hace hasta conseguir un número determinado de canastas por posición para cambiar las posiciones.

Finalidad: Desarrollo del juego en equipo.

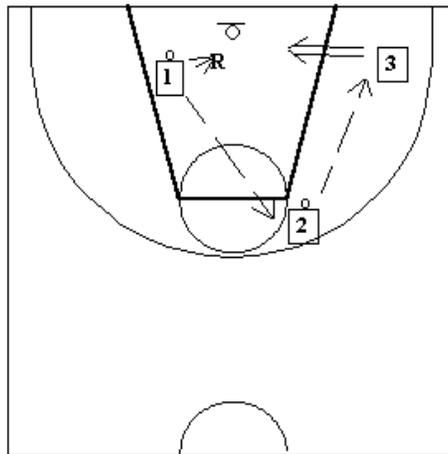


Gráfico 55 Ejercicio 3 tiro

4. Colocados los jugadores en tres hileras según el gráfico. 2 pasa a 1 y va a recibir el balón de 3, después del tiro va a recibir el balón de 1. La rotación es de 3 a 2, de 2 a 1 y de 1 a 3.

Finalidad: Desarrollo del juego en equipo.

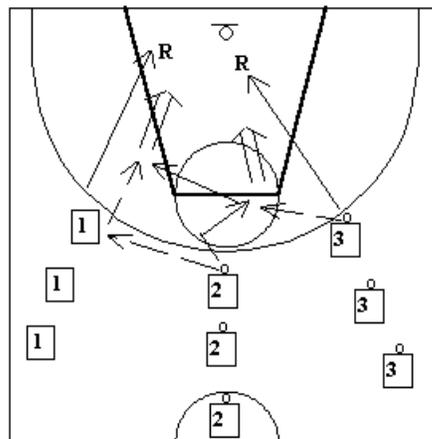


Gráfico 56 Ejercicio 4 tiro

5. Colocados los jugadores en dos hileras, según el gráfico. El primero de una fila sin balón, este jugador efectúa un cambio de dirección y va a tirar recibiendo el balón de la otra fila. El jugador que ha pasado realiza el mismo trabajo que el anterior y así sucesivamente. Cada jugador recoge su propio rebote y cambia de fila.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de compenetración del equipo.

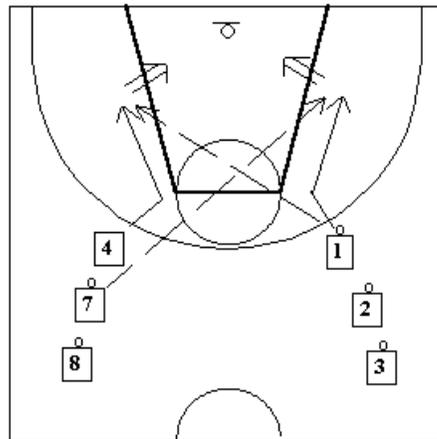


Gráfico 57 Ejercicio 5 tiro

6. Situados los jugadores en dos filas, botan dos o tres veces y realizan un tiro, recogen su rebote y cambian de fila, los de la fila de arriba por abajo y los de la fila de abajo por arriba.

Finalidad: Practicar el tiro.

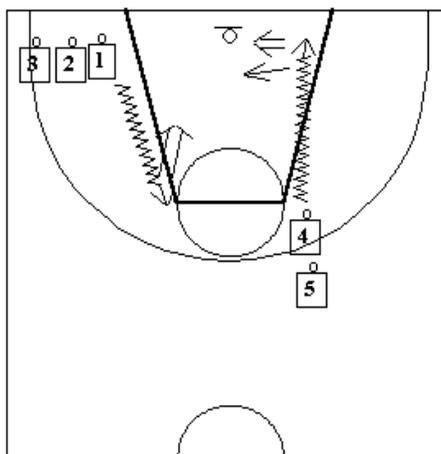


Gráfico 58 Ejercicio 6 tiro

7. Colocados los jugadores en dos filas, 2 recibe de 1 y tira, y así sucesivamente. El tirador recoge el rebote. Se puede realizar dando un pase antes del tiro, 1 pasa a 2 y este a 1, en este caso el pasador recoge el rebote.

Finalidad: Desarrollo del pase y el tiro.

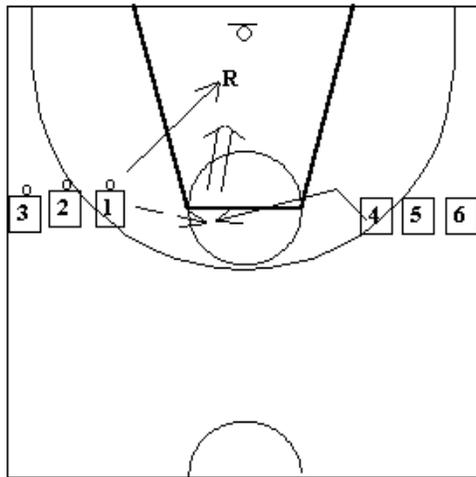


Grafico 59 Ejercicio 7 tiro

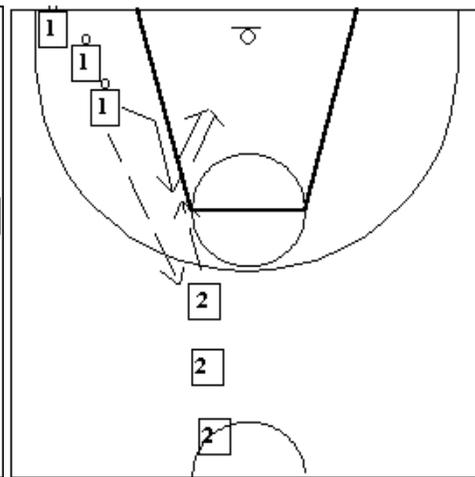


Grafico 60 Ejercicio 7 tiro

8. Situados los jugadores en dos filas, la fila 1 bota y entra a canasta, y la fila 2 rebota, cambiando de fila. Se puede hacer el ejercicio con doble pase, 1 pasa a 2 que devuelve a 1 que va hacia la canasta. Se puede hacer con entrada o tiro.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de tiro y rebote.

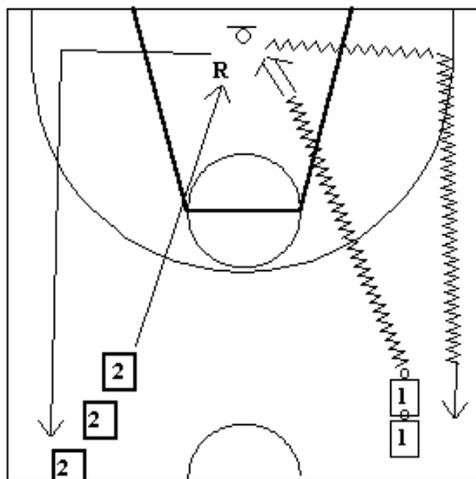


Grafico 61 Ejercicio 8 tiro

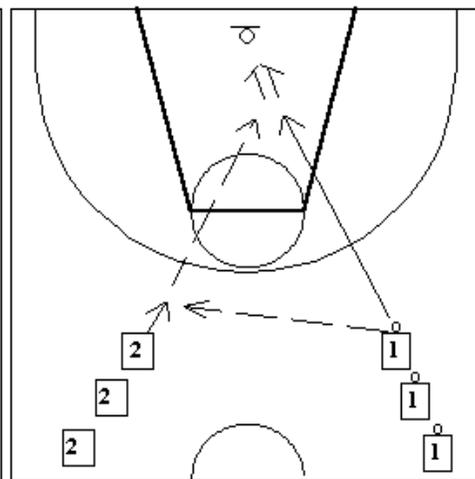


Grafico 62 Ejercicio 8 tiro

MOVIMIENTOS DEFENSIVOS

En los movimientos defensivos los jugadores realizan desplazamientos defensivos e intentan apoderarse del balón y se oponen a las acciones ofensivas.

EJERCICIOS DE MOVIMIENTOS DEFENSIVOS

1. El entrenador lanza el balón al centro de la zona y los jugadores 1 y 2 juegan para meter canasta. El ejercicio acaba con canasta.

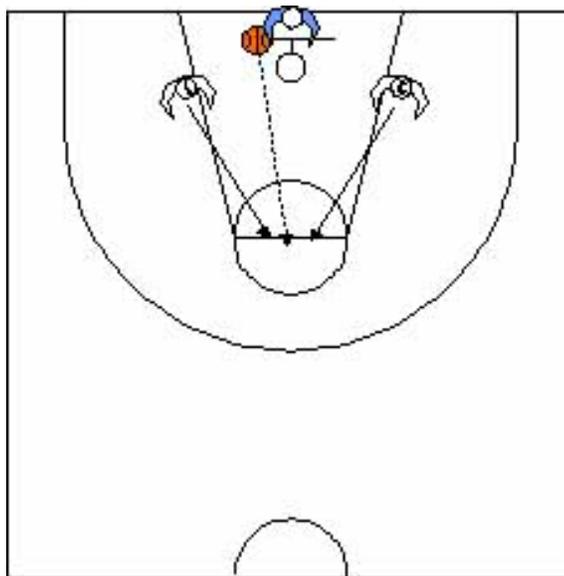


Gráfico 63 Ejercicio 1 movimientos defensivos

2. Igual que el anterior pero con tres jugadores y dando ventaja a uno de ellos. Ahora en defensa hay dos jugadores y en ataque uno. El ejercicio acaba con canasta.

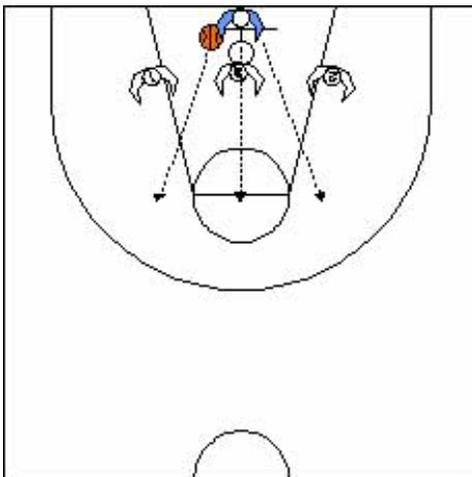


Grafico 64 Ejercicio 2 movimientos defensivos

3. Tres jugadores dentro de la zona y cuando el entrenador tira, cierran el rebote y meten canasta. Siempre se acaba en canasta.

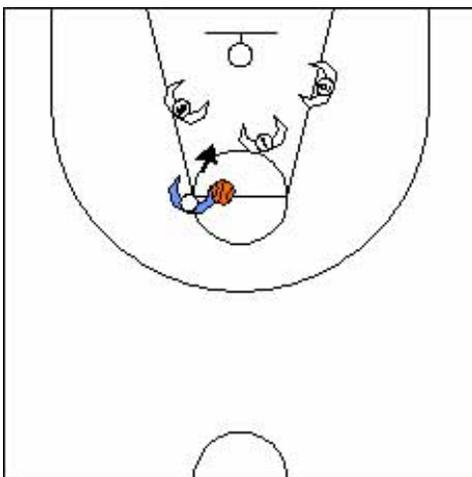


Grafico 65 Ejercicio 3 movimientos defensivos

4. 1 y 2 como indica el gráfico. 1 corre hacia canasta y 2 debe llegar a pararle. El entrenador pasa a 1 cuando considere.

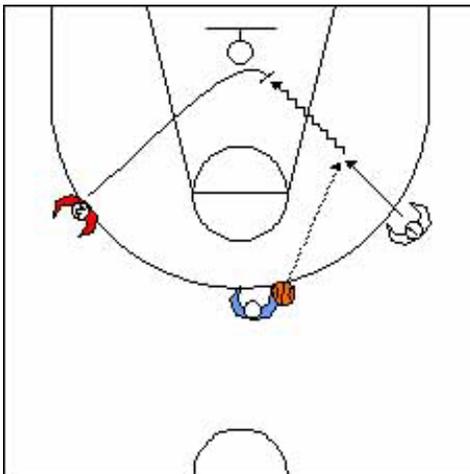


Grafico 66 Ejercicio 4 movimientos defensivos

5. 1 con balón bota hacia un lado y otro, para irse del defensor. El defensor debe desplazarse para evitar que se escape el ataque. Dar dos botes hacia un lado, recuperar y dar dos botes hacia el otro.

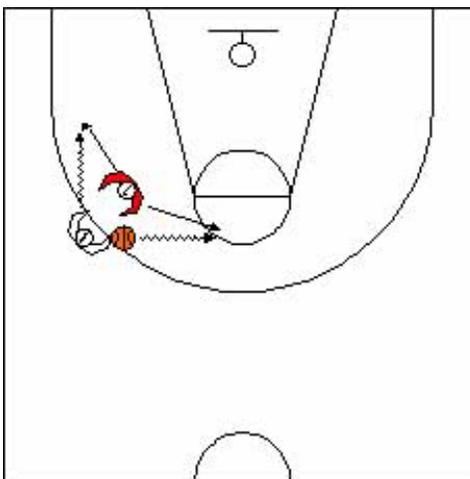


Grafico 67 Ejercicio 5 movimientos defensivos

6. Para defender al balón y al jugador en el lado débil. Cuando 1 pasa a 2, el defensor se desplaza hacia el balón. 2 pasa al entrenador y el defensor se desplaza hacia el atacante 1.

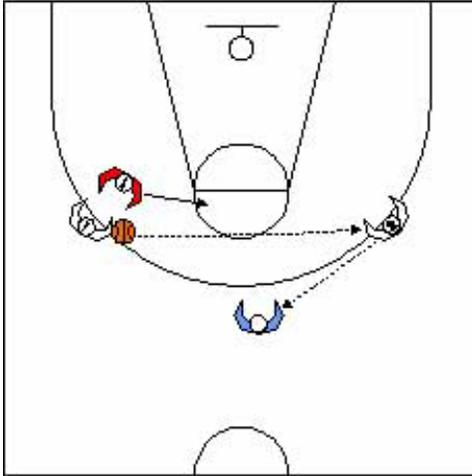


Grafico 68 Ejercicio 6 movimientos defensivos

7. Ejercicio Bobby Knight. Con pasos de esgrima el jugador se desplaza hacia delante, cuando llega a $\frac{1}{2}$ campo se desplaza hacia atrás en diagonal al tiro libre. Cuando llega al tiro libre, desplazamiento lateral hasta la banda y cuando llega a la banda, de nuevo lateral hasta la otra banda. Siempre que un jugador llega a $\frac{1}{2}$ campo, sale el siguiente de línea de fondo.

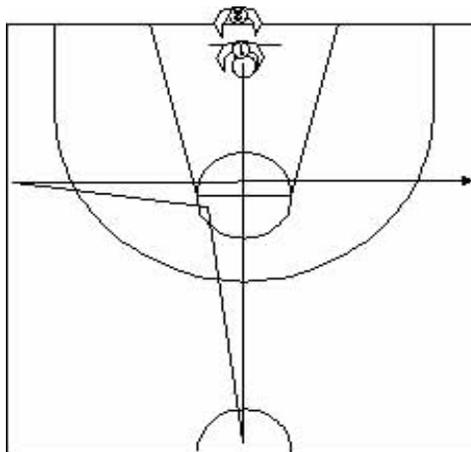


Grafico 69 Ejercicio 7 movimientos defensivos

8. Zig - zag. Un jugador con balón y otro en defensa. El jugador con balón realiza los movimientos del gráfico, mientras que jugador sin balón le sigue. Siempre delante, con la espalda hacia el aro. El ejercicio puede dar más o menos juego. Se puede presionar más o menos, se puede robar balón o no, el jugador con balón puede ir hacia el aro o no, etc.

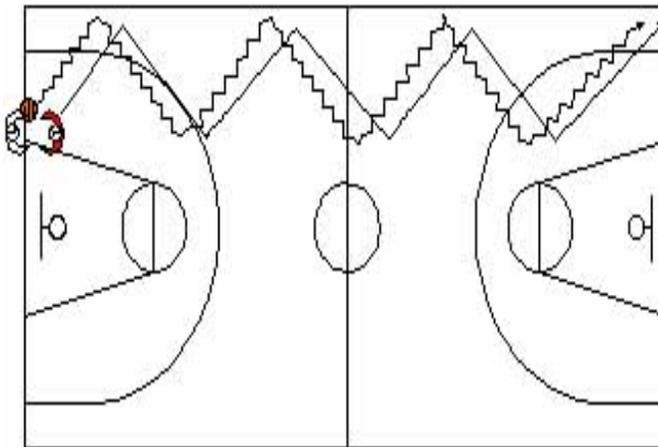


Gráfico 70 Ejercicio 8 movimientos defensivos

9. La caja. Este ejercicio tiene muchas variantes, nosotros planteamos el ejercicio y después el entrenador debe "inventar" y en función de sus necesidades hacer el ejercicio. 1 hace rodar el balón hasta la esquina del tiro libre opuesta. 2 lo recoge y se juega 1 x 1 para ese mismo aro.

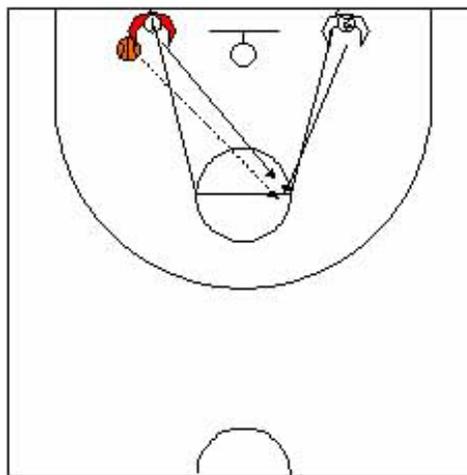


Gráfico 71 Ejercicio 9 movimientos defensivos

BIBLIOGRAFIA

- <http://espacionoticias.wordpress.com/2012/05/31/la-forma-deportiva/>
- <http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php>
- <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec/10705-la-preparacion-tecnica-en-el-deporte>
- <http://www.monografias.com/trabajos/deportivo/deportivo.shtml>
- <http://www.monografias.com/trabajos21/preparacion-fisica/preparacion-fisica.shtml>
- <https://docs.google.com/document/d/1OsCmR2jw9K3rSLQSyM2Bw6ghhLsboXa2bv8POPdqLkU/edit?pli=1>
- <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.html>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n_muscular
- <http://www.emagister.com/curso-ejercicio-fisico/coordinacion>
- http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica
- <http://educanblog.educando.edu.do/index.php?op=ViewArticle&articleId=444&blogId=199>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto>
- <https://sites.google.com/site/aprendiendosobreelbasquetbol/fundamentos-basicos>
- <http://otradebaloncesto.webcindario.com/FundamentosTecnicos.html>
- http://www.proyectosalohogar.com/deportes/fundamentos_del_baloncesto.htm
- <http://html.rincondelvago.com/ejercicios-practicos-de-baloncesto.html>
- http://www.baloncestoformativo.com.ar/bf/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=10&Itemid=10
- <http://es.wikibooks.org/wiki/Baloncesto/T%C3%A9cnica/Defensiva>
- <http://es.wikibooks.org/wiki/Baloncesto/T%C3%A9cnica/Defensiva>

ANEXOS

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS PARA LA ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIA HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA ENCUESTA PARA LOS SEÑORES ESTUDIANTES			
OBJETIVO: Recabar información sobre la práctica básquet y su incidencia en el desarrollo físico de los estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo. Señor estudiante sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente o contestar con veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.			
¿Cree usted que las capacidades físicas son indispensables para la vida integra de las personas?			
Si		No	
¿Piensa usted que las capacidades coordinativas son indispensables para realizar deporte?			
Si		No	
¿Cree usted que los gestos técnicos ayudan a mejorar la coordinación?			
Si		No	
¿Piensa usted que la coordinación puede ayudar a tener más habilidad al momento de practicar basquetbol?			
Si		No	
¿Cree usted que la coordinación ayuda a mejorar la técnica al momento de practicar baloncesto?			
Si		No	
¿Cree usted que la práctica del básquetbol fomenta el compañerismo?			
Si		No	
Piensa usted que con la práctica del básquetbol se logra un trabajo en equipo?			
Si		No	
¿Cree usted que para practicar básquetbol se necesita coordinación de movimientos?			
Si		No	
¿Piensa usted que la agilidad es indispensable para la práctica del básquetbol?			
Si		No	
¿Cree usted que los fundamentos de basquetbol son importantes para mejorar la coordinación de movimientos?			
Si		No	

FOTOS

Símbolos de la institución



Prácticas deportivas



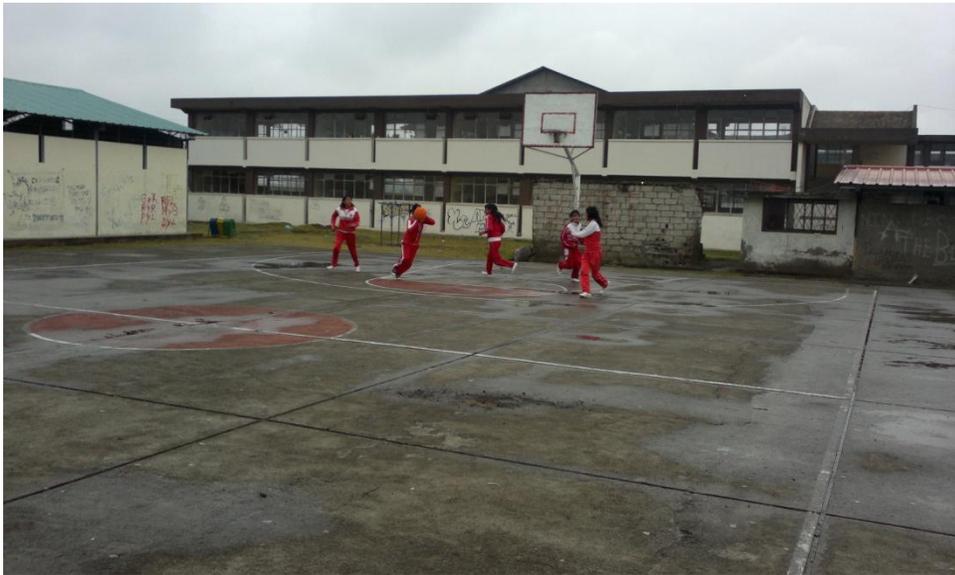












CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Fecha																												
	Septiembre				Octubre					Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25
Selección del tema		x																											
Bibliografía de acuerdo al tema		x																											
Planteamiento del problema			x																										
Contextualización			x																										
Revisión del capítulo I				x																									
Capítulo II Marco teórico					x																								
Desarrollo de conceptualizaciones						x																							
Revisión del capítulo II							x																						
Capítulo III Metodología de la investigación								x	x																				
Revisión del capítulo III										x																			
Fundamentos del capítulo IV											x	x																	
Análisis e interpretación de resultados													x																
Revisión del capítulo IV														x															
Diseño de hojas preliminares															x														
Capítulo V conclusiones y recomendaciones																x													
Revisión del capítulo V																		x											
Capítulo VI Propuesta																			x	x	x								
Envío del capítulo VI																						x							
Entrega de anillados																							x						
Revisión de tesis completa																										x	x		