



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA: CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

Proyecto de Investigación, previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias  
de la Educación,  
Mención Cultura Física

**TEMA:**

---

**“LOS PROCESOS TÉCNICOS EN LA ENSEÑANZA DE LOS  
FUNDAMENTOS DE BALONCESTO DEL CLUB DE BALONCESTO DE  
LOS NOVENOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE QUITO”**

---

Autor: Roberto Fidel Chico Vaca

Tutor: Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres

**AMBATO – ECUADOR**

**2017**

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

**CERTIFICA:**

Yo, Mg. Fabricio Lozada, con C.C. 1802313740, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “LOS PROCESOS TECNICOS EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO EN EL CLUB DE BALONCESTO DE LOS NOVENOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MUNICIPAL EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE QUITO”, desarrollado por Chico Vaca Roberto Fidel, una vez aprobado los 225 créditos de la carrera de Cultura Física, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



-----  
Mg. Fabricio Lozada  
C.C.1802313740  
**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera; además de la 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 exclusiva responsabilidad de su autor.

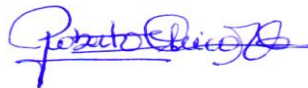


---

Roberto Fidel Chico Vaca  
C.C.170871174-0  
**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LOS PROCESOS TECNICOS EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO EN EL CLUB DE BALONCESTO DE LOS NOVENOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MUNICIPAL EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE QUITO”, 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.



-----  
Roberto Fidel Chico Vaca  
C.C.170871174-0  
**AUTOR**

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

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS PROCESOS TECNICOS EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO EN EL CLUB DE BALONCESTO DE LOS NOVENOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MUNICIPAL EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE QUITO”, presentado por Chico Vaca Roberto Fidel, con 225 créditos aprobados de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Septiembre 2011 – Marzo 2016, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

**LA COMISIÓN**



-----  
**Mg. Luis Jiménez**



-----  
**Mg. Angel Sailema**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo investigativo es dedicado a mi querida Esposa, a mis hijos, a mis padres por ayudarme a mantener vivos mis sueños, la esperanza, mis ilusiones y deseos de superación, a quienes dedico este título con todo amor y sacrificio.

**Roberto Chico**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios creador rey del universo por darme la abundancia, la vida, la salud y el apoyo incondicional de mis esposa, hijos, padres y familia en este mundo lleno de bendiciones que me ha dado.

A mis queridos padres por acompañarme en cada etapa de mi vida apoyándome, en especial a mi esposa ELIZABET por su cariño, amor y comprensión que me brinda cada día y todo mi esfuerzo va siempre en su nombre, a mis hijos, padres, suegros, hermanos y cuñados por brindarme ese apoyo incondicional para que mis sueños se hagan realidad, quienes siempre han sido mi fuente de inspiración.

A la Universidad Técnica de Ambato, Docentes y Autoridades por abrirme sus puertas para culminar mi carrera.

Al Ing. Mg. Fabricio Lozada por dedicar su valioso tiempo en impartir conocimientos los mismos que hicieron posible la realización de este trabajo investigativo.

**Roberto Chico**

## INDICE DE CONTENIDO

<b>CAPITULO I</b> .....	xiv
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	3
1.1. Tema de Investigación .....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico .....	6
1.2.3. Prognosis.....	6
1.2.4. Formulación del Problema .....	7
1.2.5. Interrogantes .....	7
1.2.6. Delimitación del Objeto de la Investigación.....	7
1.3. Justificación .....	8
1.4. Objetivos .....	9
1.4.1. Objetivo General .....	9
1.4.2. Objetivos Específicos .....	9
<b>CAPITULO II</b> .....	10
<b>MARCO TEORICO</b> .....	10
2.1. Antecedentes Investigativos .....	10
2.2. Fundamentación Filosófica .....	11
2.2.1. Fundamentación epistemológica .....	12
2.2.2 Fundamentación axiológica.....	12
2.3. Fundamentación legal .....	13
2.4 Categorías fundamentales .....	15
2.4.1. Fundamentación Teórica Variable Independiente. ....	18
<b>PROCESOS TÉCNICOS</b> .....	18
Planificación .....	18
Concepto.-.....	18
Adquisición.....	18



Propósito .....	19
Objetivos.....	19
MÉTODOS DE ENSEÑANZA .....	20
Concepto.-.....	20
Método Individual.....	21
Método Colectivo.....	22
Concepto.-.....	24
Motivación .....	26
Valores .....	27
Evaluación .....	29
Procesos Técnicos .....	30
Componentes Metodológicos.....	33
Sin Balón .....	33
Con Balón .....	35
Componente Didáctico.....	37
Habilidades Técnicas de Lanzamiento .....	37
Lanzamiento a Canasta .....	37
PASES .....	40
RECEPCIONES.....	41
2.4.2. Fundamentación teórica Variable Dependiente .....	41
Deportes.....	41
Concepto.-.....	41
Metodología.....	42
Enseñanza-Aprendizaje.....	43
Métodos Técnicos .....	44
Juego Colectivo.....	44
Características .....	45
Ventajas .....	46
Desventajas .....	47
Fundamentos de Baloncesto.....	48

Posición Básica .....	48
El Bote .....	50
Finta .....	54
Pase .....	54
Metodología .....	54
Enseñanza de Fundamentos de Baloncesto .....	55
Generalidades.....	55
La Clasificación e Instrumentación de los Juegos .....	56
El mini-básquetbol .....	57
Métodos .....	59
La Enseñanza de Baloncesto .....	59
Punto de partida .....	61
Etapas.....	62
Etapa de Enseñanza de 13 a 15 Años .....	63
2.5 Hipótesis .....	66
CAPITULO III.....	67
METODOLOGIA .....	67
3.1. Enfoque de la Investigación .....	67
3.2. Modalidad de la Investigación .....	67
3.3. Nivel o Tipo de Investigación .....	68
3.4. Población y Muestra.....	69
3.5. Operacionalización de Variables .....	70
3.6. Plan de Recolección de la Información .....	73
3.6.1 Técnica e Instrumentos de Recolección de información.....	74
CAPITULO IV .....	75
ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	75
4.1. Análisis e Interpretación de Resultados.....	75
Test aplicado a los integrantes del club .....	86
4.2 Verificación de la Hipótesis .....	87
Modelo Lógico.....	87

Combinación de Frecuencias .....	87
Nivel de Significación.....	89
Grados de Libertad.....	89
Chi-cuadrado.....	89
Calculo de Chi-cuadrado.....	90
Frecuencias Observadas .....	90
Frecuencias Esperadas .....	91
CAPITULO V .....	94
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	94
5.1. Conclusiones .....	94
5.2. Recomendaciones.....	94
Artículo Científico .....	94

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población y Muestra.....	69
Tabla 2. Operacionalización variable independiente: Los procesos técnicos .....	70
Tabla 3. Operacionalización de Variables: Fundamentos de baloncesto.....	71
Tabla 4. Test de sargent de 13 a 16 años de edad .....	72
Tabla 5. Test del fundamento del tiro libra de 13 a 16 años de edad .....	72
Tabla 6. Plan de Recolección de la Información .....	73
Tabla 7. Plan de Recolección de la Información .....	75
Tabla 8. Piensa usted que la posición básica en el baloncesto .....	77
Tabla 9. Cree usted que la flexión de las piernas en la posición básica .....	78
Tabla 10. Piensa usted que mediante el equilibrio.....	79
Tabla 11. Cree usted que con la posición básica del baloncesto los desplazamientos .....	80
Tabla 12. Piensa usted que el bote es un gesto .....	81
Tabla 13. Sabe usted que es una triple amenaza.....	82
Tabla 14. Piensa usted que dominar las dos manos de botar .....	83
Tabla 15. Cree usted que la práctica de los fundamentos .....	84
Tabla 16. Cree usted que la repetición de movimientos .....	85
Tabla 17. Test de sargent para 13 a 16 años de edad .....	86
Tabla 18. Test de sargent para 13 a 16 años de edad.....	86
Tabla 19. Piensa usted que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz .....	87
Tabla 20. Cree usted que la flexión de piernas en la posición básica del baloncesto ayuda al control de la postura del cuerpo .....	88
Tabla 21. Cree usted que la práctica de los fundamentos de baloncesto mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto .....	88
Tabla 22. Cree usted que la repetición de movimientos mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto .....	88
Tabla 23. Frecuencias observadas .....	90
Tabla 24. Frecuencias observadas .....	91
Tabla 25. Cálculo del Chi-cuadrado.....	92
Tabla 26. Tabla Chi cuadrado .....	92

## INDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1. Árbol de Problemas .....	5
Ilustración 2. Categorización de Variables .....	15
Ilustración 3. Categorización de Variables .....	16
Ilustración 4. Categorización de Variables .....	17
Ilustración 5. Sabe usted que es una capacidad motriz básica .....	75
Ilustración 6. Piensa usted que la posición básica en el baloncesto .....	77
Ilustración 7. Cree usted que la flexión de las piernas en la posición básica .....	78
Ilustración 8. Piensa usted que mediante el equilibrio .....	79
Ilustración 9. Cree usted que con la posición básica del baloncesto los desplazamientos .....	80
Ilustración 10. Piensa usted que el bote es un gesto .....	81
Ilustración 11. Sabe usted que es una triple amenaza .....	82
Ilustración 12. Piensa usted que dominar las dos manos de botar .....	83
Ilustración 13. Cree usted que la práctica de los fundamentos .....	84
Ilustración 14. Cree usted que la repetición de movimientos .....	85
Ilustración 15. Campana de Gauss .....	93

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**TEMA:** “LOS PROCESOS TÉCNICOS EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS DE BALONCESTO EN EL CLUB DE BALONCESTO DE LOS NOVENOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MUNICIPAL EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE QUITO”.

**AUTOR:** Roberto Fidel Chico Vaca

**TUTOR:** Ing. Mg. Fabricio Lozada Torres

**RESÚMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo investigativo sobre el tema: Los procesos técnicos en la enseñanza de los fundamentos técnicos de baloncesto en el club de baloncesto de los novenos de educación general básica de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo tiene como objetivo analizar los procesos técnicos de entrenamiento de baloncesto, en las estrategias y metodologías en la práctica de baloncesto del club de baloncesto de los novenos de educación general básica de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo ciudad de Quito. La mayoría de los jóvenes ya no juega baloncesto en las horas libres, ni desean formar parte de un equipo de selectivos jugadores para las participaciones intercolegiales, por lo que se plantea mejorar los procesos técnicos para enseñar fundamentos encaminados a sacar nuevos talentos deportivos motivados a mejorar su desempeño deportivo. La investigación es importante no solo para autoridades de la institución, sino para el docente y estudiantes ya que se buscó encontrar los métodos de aprendizaje que se adapten a los nuevos deportistas tomando en cuenta la individualidad y el trabajo en equipo. Se concluye que los procesos técnicos no han sido acompañados de la parte teórica en donde se debe enseñar los conceptos básicos como parte de la planificación de lo que se ha de trabajar en cada sesión de entrenamiento de baloncesto, además los fundamentos de baloncesto no han sido retroalimentados en los entrenamientos dando como resultado que los fundamentos básicos como la posición básica, la triple amenaza, el amague, y las fintas sean mal ejecutadas.

Palabras Clave: Procesos técnicos, metodología, estrategias, entrenamiento, fundamentos de baloncesto

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación está encaminado a mejorar “Los procesos técnicos en la enseñanza de los fundamentos técnicos de baloncesto en el club de baloncesto de los novenos de educación general básica de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo ciudad de Quito”

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPÍTULO I, EL PROBLEMA:** Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

**CAPÍTULO II; EL MARCO TEÓRICO:** Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, el desarrollo de las categorías de la variables independiente y de la variable dependiente y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III, LA METODOLOGÍA:** Abarca las modalidades de investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

**CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los niños y entrenadores de la

Institución Educativa Eugenio Espejo ciudad de Quito, para comprobar con las comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: En esta parte del trabajo se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes. Finalmente se hace constar la bibliografía, así como los anexos correspondientes



## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Tema de Investigación**

Los Procesos Técnicos en la enseñanza de los fundamentos de baloncesto del club de baloncesto de novenos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito.

#### **1.2. Planteamiento del Problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

Los procesos Técnicos en la enseñanza de baloncesto en el **Ecuador** es un tema que se lo ha tratado poco, se puede evidenciar que las Instituciones Educativas que trascienden en este deporte son las que están preocupadas por sus deportistas desde edades tempranas, convocan a pertenecer a la selección de baloncesto a los estudiantes; y así su evolución deportiva es guiada y supervisada por instructores especializados en baloncesto, sus instalaciones cuentan los recursos para su práctica, el seguimientos adecuado de las autoridades, la motivación y apoyo de los padres de familia.

En el país se impulsa a practicar deporte en las Instituciones Educativas como medida para atacar la obesidad y el sedentarismo problemas que hoy por hoy atacan a nuestra sociedad, para lo cual se hace necesario que sus actores deportivos estén preparados para desarrollar habilidades y destrezas en el juego de baloncesto.

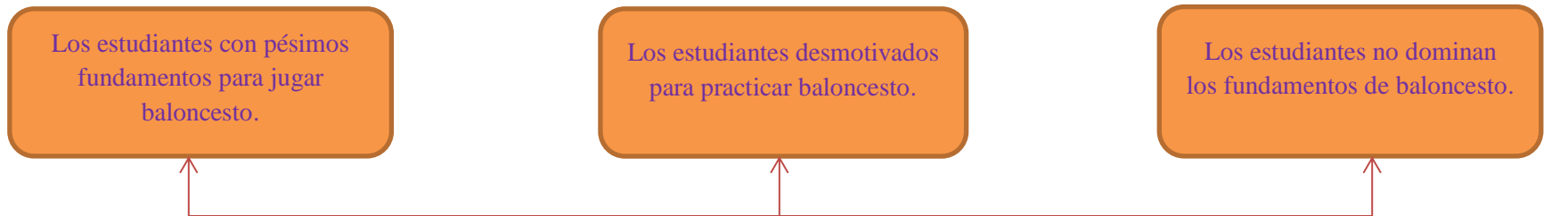
En la provincia de **Pichincha** se ha notado la pérdida de interés por jugar baloncesto en los jóvenes de 13 a 14 años, que es el segundo deporte más jugado a nivel mundial lo cual pone en manifiesto que los procesos técnicos se están perdiendo o su secuencia en la práctica de este deporte no la continuaron, dejando atrás la iniciativa de toma de conciencia sobre la importancia que tiene este juego en el desarrollo de las destrezas y habilidades en la juventud.

Los Pichinchanos conjuntamente con el Ministerio del Deporte se han comprometido en fortalecer las bases de la estructura del baloncesto para promover este deporte, establecer lineamientos con visión a futuro con el fin de no improvisar.

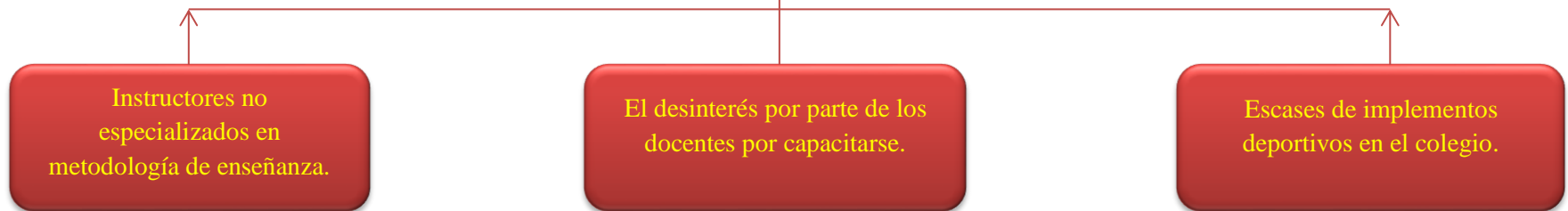
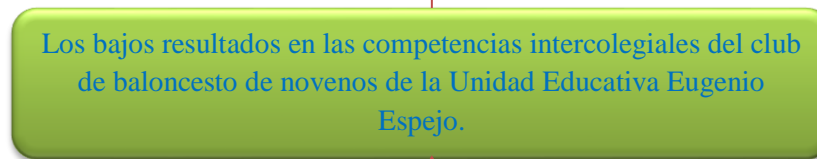
Actualmente los gobiernos descentralizados de la provincia emprenden programas destinados a la promoción del baloncesto como parte del incentivo a ex jugadores especializados que han hecho historia en este deporte, y al mismo tiempo buscando incentivar la práctica del deporte en tiempos de ocio, también para apartar a los jóvenes de las drogas que en estos tiempos globalizados en los cuales se han generado estos problemas.

En los últimos años se detectó que en la **Unidad Educativa** “Eugenio Espejo” la mayoría de los jóvenes ya no juega baloncesto en las horas libres, ni desean formar parte de un equipo de selectivos jugadores para las participaciones intercolegiales, las autoridades preocupadas buscan integrar a los jóvenes en la disciplina del baloncesto, apuntan a mejorar los procesos técnicos para enseñar fundamentos encaminados a sacar nuevos talentos deportivos motivados a mejorar su desempeño deportivo, las autoridades se han dado cuenta que requiere instructores con verdadera visión encaminados preparar a los talentos con una verdadera didáctica pedagógica aplicada al entrenamiento deportivo.

Efecto



Problema



Causa

Ilustración 1. Árbol de Problemas  
Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La Investigación

### **1.2.2. Análisis Crítico**

Las constantes innovaciones en las reglas de baloncesto en los últimos tiempos han hecho que el juego sea más atractivo para sus espectadores es por eso que los procesos técnicos en la enseñanza de fundamentos de baloncesto deben ser cambiantes, innovadores con procedimientos estratégicos y pedagógicos para que sus logros en el aprendizaje cumplan metas, pero los instructores no especializados en metodología de enseñanza del juego de baloncesto han dado como producto que los estudiantes con pésimos fundamentos para jugar baloncesto.

El desinterés por parte de Profesores por capacitarse ha influido en los procesos técnicos en la enseñanza de fundamentos de baloncesto sean incorrectos, y sus participaciones internas como intercolegiales tengan resultados negativos producto del cual los estudiantes desmotivados para jugar baloncesto

Escases de implementos deportivos y tecnológicos para enseñar los fundamentos de baloncesto en la Institución, los cuales son herramientas fundamentales de didáctica pedagógica que al no tenerlos los estudiantes no dominan los fundamentos de baloncesto.

### **1.2.3. Prognosis**

Si no se aborda el problema se generalizará la pérdida de interés por jugar baloncesto en los jóvenes de la institución, tomando en cuenta que este deporte es el segundo deporte más jugado a nivel mundial. También los procesos técnicos se están perdiendo en la práctica de este deporte dejando de lado la importancia que tiene este juego en el desarrollo de las destrezas y habilidades en la juventud.

Los procesos técnicos en la enseñanza de fundamentos de baloncesto son importantes para que los deportista estudiantiles se beneficien con nuevas metodologías que

resulten atractivas a sus expectativas de aprendizaje, y que logren motivar, y potenciar sus capacidades motoras para que su permanencia en los equipos selectivos de baloncesto den resultados tanto en la competencias internas como en las competencias intercolegiales.

#### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿En que influyen los Procesos Técnicos en la enseñanza en los fundamentos de baloncesto del club de baloncesto del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito?

#### **1.2.5. Interrogantes**

¿Cómo se aplican los procesos técnicos en los estudiantes del club de baloncesto del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo?

¿Cuál será la solución a la falta de procesos técnicos en la enseñanza de fundamentos de baloncesto club de baloncesto del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo?

¿Cómo contribuir a solucionar el problema de los fundamentos de baloncesto en el club de baloncesto del noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo?

#### **1.2.6. Delimitación del Objeto de la Investigación**

**Campo:** Educación Física

**Área:** Entrenamiento deportivo

**Aspecto:** Mejorar la enseñanza de fundamentos de baloncesto

### **Delimitación Espacial.**

Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito

### **Delimitación Temporal.**

Abril 2016 a Septiembre 2016

### **Unidades de Observación.**

Club de baloncesto de novenos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito.

### **1.3. Justificación**

La Investigación es **importante** no solo para autoridades de la institución, sino para el docente y estudiantes ya que se buscará encontrar los métodos de aprendizaje que se adapten a los nuevos deportistas tomando en cuenta la individualidad y el trabajo en equipo.

Los procesos técnicos son un tema muy **interesante** en la actualidad ya que la juventud actual necesita de nuevas formas de aprendizaje que motiven e inserten a nuevos talentos deportivos encaminados a la mejora de su educación integral.

El **impacto** de investigar la técnica del baloncesto en el problema ayudaran a desarrollar capacidades físicas e inteligencia cognitiva en el joven, permitirá el crecimiento individual e institucional y siendo los principales beneficiarios los estudiantes.

El aporte **teórico práctico** se basa principalmente en el avance de los procesos técnicos en los fundamentos del baloncesto de las nuevas estrategias propuestas serán

aplicadas a los niños y jóvenes los cuales darán como resultado el mejor desenvolvimiento en todas las dimensiones en el baloncesto.

Los **beneficiarios** son los estudiantes del club de baloncesto de novenos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo ciudad de Quito

La Investigación es **factible** ya que se cuenta con el apoyo de la institución, gracias a que se conoce del tema, están dispuestas a colaborar y a realizar los cambios necesarios en bien de la mejora del aprendizaje de los fundamentos de baloncesto.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Analizar los procesos técnicos en la enseñanza de los fundamentos de baloncesto en los estudiantes del club de baloncesto de novenos de Educación General Básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Determinar como son los procesos técnicos en el club de novenos años baloncesto en la Unidad Educativa Eugenio Espejo.
- Identificar los fundamentos de baloncesto en los jóvenes de 13 y 14 años del club de baloncesto la Unidad Educativa Eugenio Espejo.
- Presentar el resultado investigativo de los procesos técnicos en la enseñanza de fundamentos de baloncesto en la Unidad Educativa Eugenio Espejo

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes Investigativos**

Según (Rivadeneira, 2016), en el trabajo de grado concluye:

- El desconocimiento de metodologías de enseñanza se ve influenciada en la ejecución de los fundamentos técnicos de baloncesto repercutiendo en el desarrollo motriz de los niños debido a que no se realizan actividades motrices haciendo que su práctica sea limitada.
- La mayoría de los entrenadores de las escuelas de baloncesto no se basan en una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no reciben un guía adecuado sobre el proceso de formación en la etapa de iniciación y los beneficios que tiene en el desarrollo de la acción motriz del niño.
- Los ejercicios que permiten mejorar los fundamentos técnicos de baloncesto han contribuido en el desarrollo motriz de los niños, que se evidencia en su aprendizaje y progreso de las actividades académicas y deportivas.
- Con un amplio estudio del proyecto e investigaciones realizadas, se pudo aportar para que se realicen estudios futuros acerca del desarrollo motriz y la influencia que tienen los fundamentos técnicos de baloncesto en el crecimiento del niño.

De acuerdo (Vera, 2016) en su investigación concluye:



- La mayoría de las seleccionadas de baloncesto consideran que el realizar Actividades físicas como caminar Saltar, correr son actividades que ayudara en su rendimiento deportivo siempre y cuando se las realice con una rutina adecuada y planificada más no motona pues esto mejoraría sus capacidades y su rendimiento al momento de la competencia.
- Las seleccionas de baloncesto consideran que la preparación física es un factor muy importante para obtener un buen rendimiento deportivo considerando que dentro este factor se debe también considerar que hay que trabajar en capacidades físicas para que su rendimiento mejore y los resultados en la competencia sea óptimo.
- Como entrenadores debemos trabajar en algunos aspectos no solamente físicos, aquí interviene los aspectos psicológicos para que las seleccionadas se sienta seguras y desarrollen un liderazgo del cual se pueda sacar provecho y puedan tomar decisiones y su rendimiento aumente.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

La presente investigación al considerar el Paradigma Critico Positivo dentro de esta investigación, permitirá involucrase de una manera directa en los fenómenos sociales de lo expuesto: Critico porque los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con a la lógica instrumental del poder porque impugna la explicaciones reducidas a casualidad lineal. Propositivo, en cuanto a la investigación no se detenían en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad (Herrera, L y Otros, 2002, p.19)

El paradigma Critico Propositivo se enfoca en la sociedad misma donde se desarrolla el ser humano por consiguiente estudiarlo para luego llegar a las posibles soluciones para ser analizadas, evaluadas y así poder tener la guía que nos de las pautas para

asegurar la permanecía deportiva en los jóvenes adolescentes, encaminándolos a ser deportistas para que su calidad de vida sea la mejor durante toda su vida.

### **2.2.1. Fundamentación epistemológica**

Al respecto (Torrealba, 2010), señala que de esta forma, la filosofía de la motricidad humana se encaminó hacia el área del pensamiento reflexivo, el cual se presentó como obligatorio, justo y necesario para el establecimiento de otras nuevas metas, otros nuevos propósitos y objetivos con el único fin de afrontar la inminente dinámica de cambios y nuevas exigencias que estaba presentando la sociedad. Además, dicha filosofía, con la incuestionable ayuda de la epistemología, empieza a proponer el análisis crítico, la síntesis e interpretación tanto de los vocablos y términos definitivos, como de todos los procedimientos y mecanismos de acción de las actividades físico-corporales y deportivas.

El aprendizaje deportivo tiene objetivos encaminado a mejorar la motricidad humana como base del desarrollo de habilidades para luego convertirlas en destrezas que mejoran su capacidad cognitiva de los deportistas

El análisis crítico de la estructura del pensamiento sobre cómo llegar a procesos adecuados que den conocimientos definitivos para el manejo de las distintas capacidades físicas de los deportistas.

### **2.2.2 Fundamentación axiológica**

Al respecto (Lautaro, 2006) señala “Los valores cuyo estudio es el objeto de la axiología son tan antiguos como la humanidad. Pudieron tener distintas denominaciones así como jerarquía en todas la épocas han esta latentes guiando el curso evolutivo del ser humano”

Los valores son el principio y el fin del comportamiento humano el cual genera las cualidades del comportamiento humano los cuales nos distan de lo demás. En el deporte siempre estará presente lo axiológico como parte fundamental del comportamiento deportivo.

### **2.3. Fundamentación legal**

(Asamblea General Contituyente del Ecuador, 2010)

**Art. 1.- Del ámbito y el objeto.-** Las disposiciones del presente Reglamento regularán la aplicación de la Ley del Deporte, Educación Física y la Recreación para que la adecuada utilización de la infraestructura y el desarrollo de organizaciones deportivas en la búsqueda constante y sostenida del acondicionamiento físico.

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

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde: 16

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

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

c) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y, e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

## 2.4 Categorías fundamentales

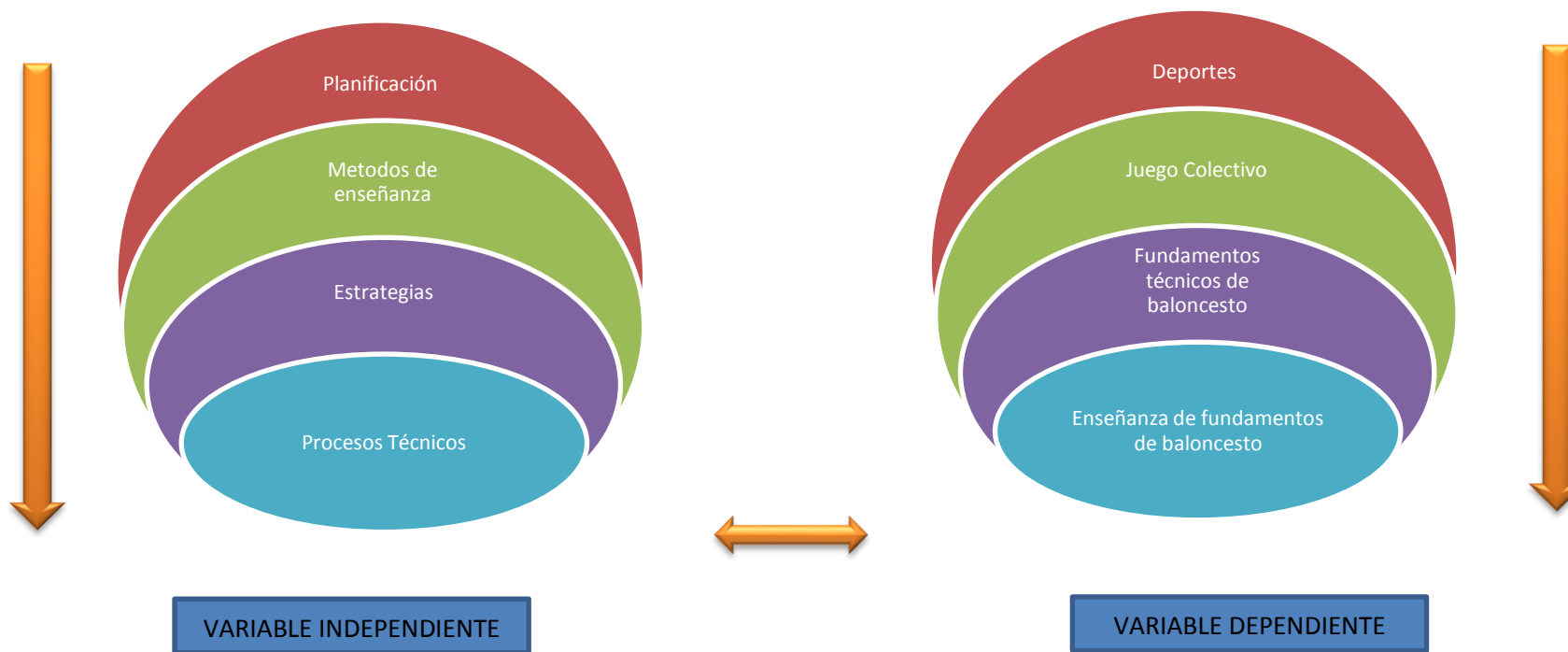


Ilustración 2. Categorización de Variables  
Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La investigación

Constelación de variable independiente

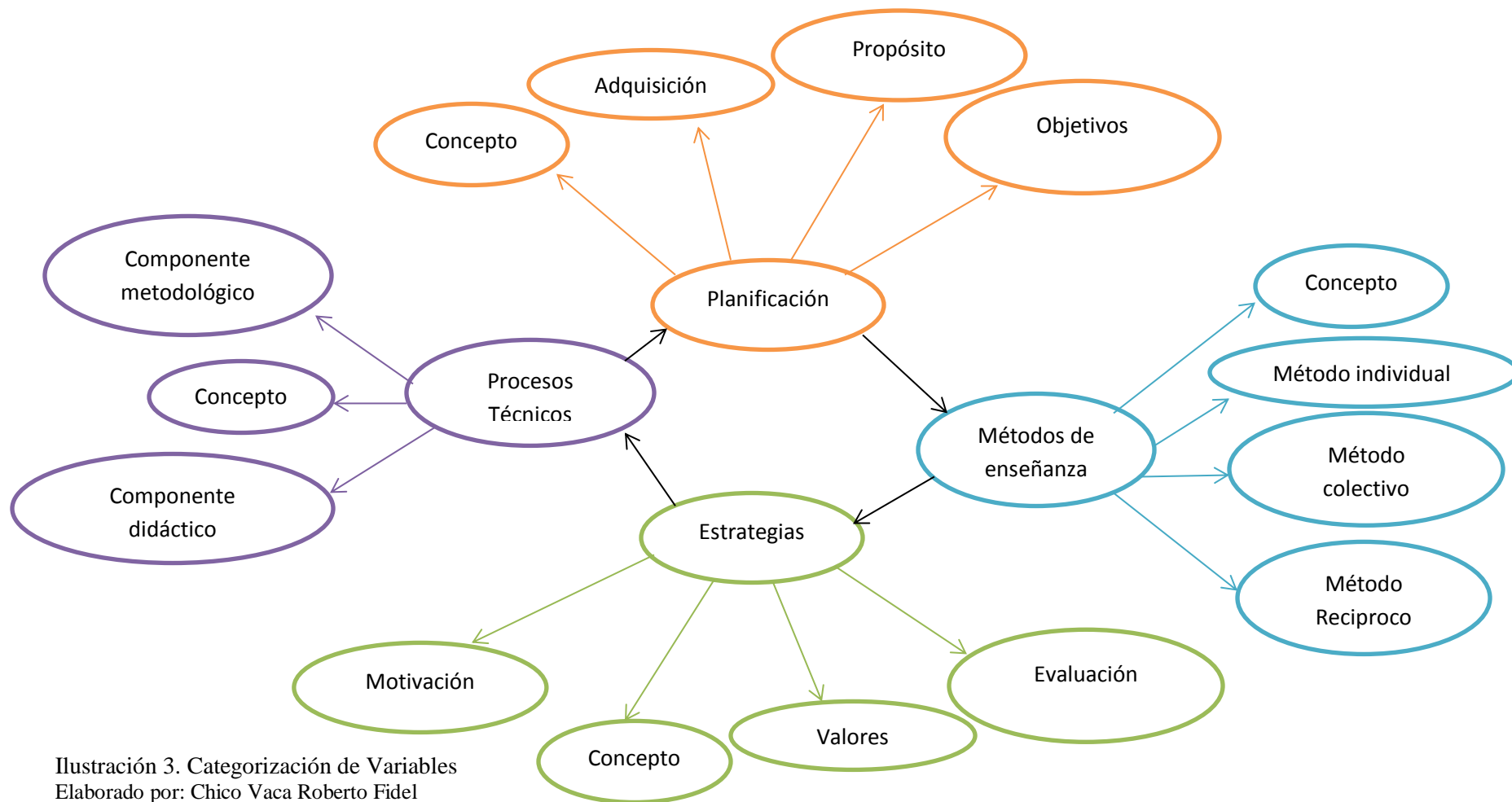


Ilustración 3. Categorización de Variables  
Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La investigación

Constelación de variable dependiente

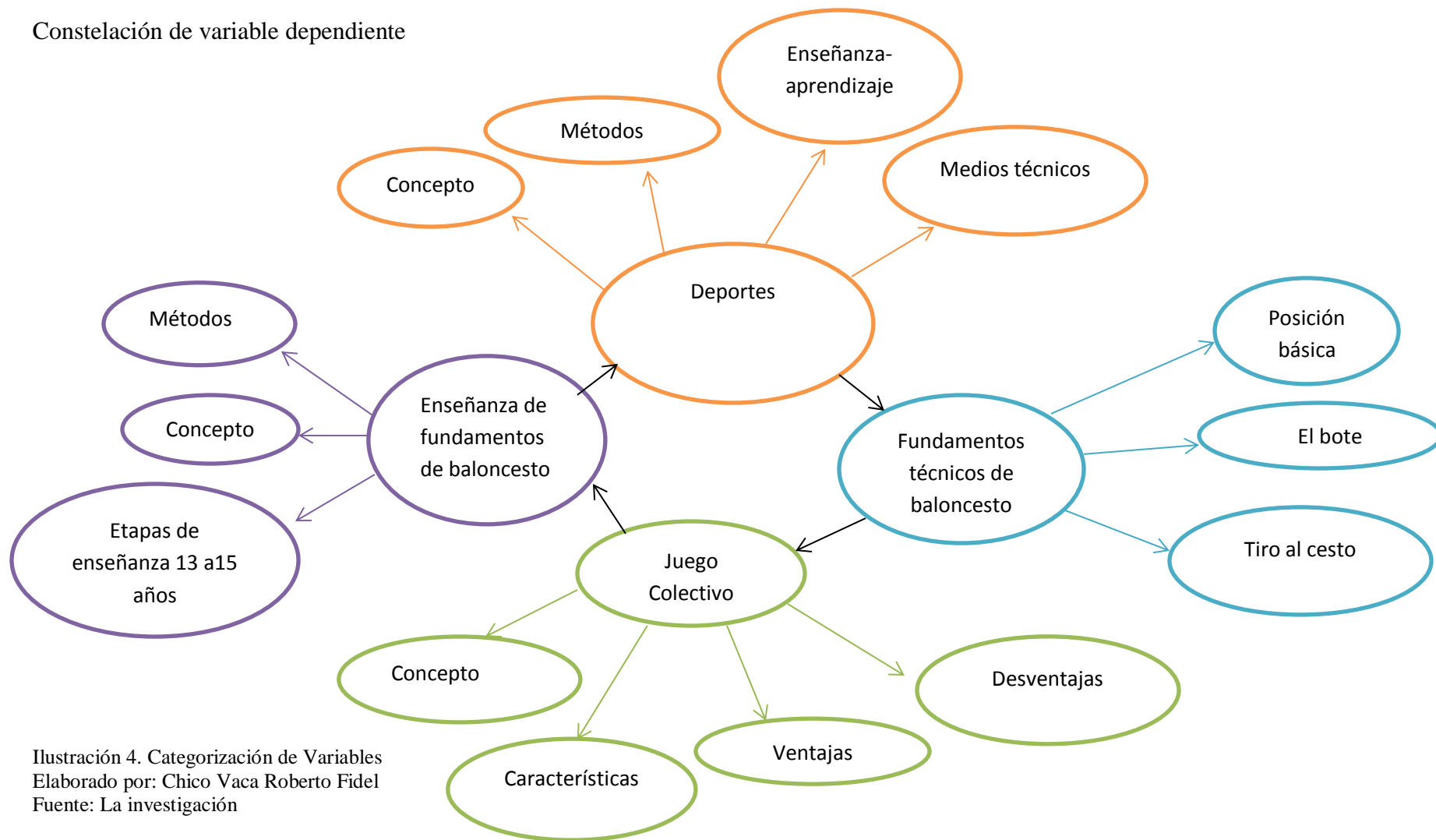


Ilustración 4. Categorización de Variables  
Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La investigación

## **2.4.1. Fundamentación Teórica Variable Independiente.**

### **Procesos Técnicos**

#### **Planificación**

##### **Concepto.-**

Según expresa (Trujillo, 2011), “Una de las grandes preocupaciones de los preparadores físicos ha sido el poder cuantificar la carga total del entrenamiento, entendiendo ésta como la suma de estímulos a los que el jugador se ve sometido durante el mismo, es decir, todas las sesiones, tanto técnico-tácticas, como físicas (p.13)”

Planificar deportivamente hablando es realizar acciones encaminadas a dar seguimientos en sus etapas desde el inicio respetando su proceso evolutivo, la competencia y el descanso activo.

##### **Adquisición**

De acuerdo (Trujillo, 2011) indica que “Implementación de un programa de supervisión reflexiva para la mejora en la toma de decisiones en el período preparatorio de la temporada en deportes de cooperación-oposición (p. 11)”

Dirigir en el inicio de la temporada la preparación general de una manera sistemática para que su avance deportivo sea el adecuado al periodo específico. Tomando en cuenta el tiempo en que se empezará a competir.



## **Propósito**

Según (Trujillo, 2011), “La planificación del entrenamiento deportivo históricamente se ha basado en la experiencia personal del entrenador, con base en el método ensayo-error y fundamentada en la intuición y algunos principios lógicos. Pero este autor considera que la evolución actual debe estar fundamentada en aspectos más objetivos y en procedimientos más confiables y de mayor validez (p.12)”

El estado evolutivo del deportista debe ser planificado de acuerdo a su momento deportivo en el que atraviesa, desde que este es seleccionado para el inicio de un plan encaminado a su participación en competencias.

## **Objetivos**

De acuerdo a (Trujillo, 2011),”La periodización del entrenamiento trata sobre cómo actuar en el organismo para inducir los cambios necesarios y plantean que los aspectos más relevantes son la elección del ejercicio y el método de entrenamiento, el diseño de las sesiones de este último y los microciclos (p. 9)”

El entrenamiento deportivo es una herramienta utilizada por los entrenadores basados en estudios comprobados que han dado resultados mejorando las capacidades físicas de los deportistas, el planear el periodo entrante o desarrollador buscando que los cambios en su organismo sean los mejores para la adaptación a la competencia.

Conjunto de planes o acciones respetando una serie de procesos que se realiza desde el primer momento para llegar a cumplir objetivos que tienen aspiraciones que se visionan en la planificación.

## **Métodos de Enseñanza**

### **Concepto.-**

Según expresa (López, 2009) “Cuando un profesor o entrenador quiere enseñar un deporte de equipo, lo primero que debe plantearse es qué modelo de enseñanza, entre los existentes, va a poner en práctica. En muchas ocasiones esta elección se realiza de manera inconsciente utilizando el modelo que le han enseñado (p. 101)”.

El entrenador que imparte el conocimiento de un deporte como el baloncesto, empleara el método de enseñanza que se adapte a sus dirigidos considerando siempre el conocimiento preexistente en su propio modelo basado en su experiencia.

La escritora (Cristina, 2008), manifiesta “Pocas voces alteraron esta uniformidad, entre ellas Vygotsky, que sostiene la importancia de la intervención del adulto en la transmisión de la cultura y de la intermediación del lenguaje como organizador del desarrollo del pensamiento. También cabe destacar los aportes del diseño de la instrucción significativa entendiendo el lenguaje y sus intercambios como herramienta fundamental del entrenamiento (p.71)”

La importancia de un instructor que imparta el conocimiento significativo de una forma que se generen nuevos conocimientos aplicando el interaprendizaje como recurso activo de la educación.

La crítica al enfoque tecnicista de la enseñanza junto al desarrollo de la visión de los docentes como intelectuales críticos o de la autonomía del profesor, trajo aparejado un importante abandono de la cuestión de los métodos en las producciones especializadas sobre la enseñanza. En su lugar, se desarrolló un importante acervo bibliográfico orientado a la comprensión de la complejidad de los fenómenos del currículo deportivo, con la intención de que los entrenadores pudiesen abordar

reflexivamente tales complejidades y decidiesen en forma autónoma cómo enseñar (Cristina, 2008)

### **Método Individual**

La actividad de maestros y profesores está muchas veces centrada en la transmisión de conocimientos y el cumplimiento de los requerimientos del plan de estudios. Sin embargo, no dejan de preocuparse por cuestiones relativas al desarrollo personal de los docentes. Por su lado, los estudiantes enfrentan diversos miedos y desafíos personales que afectan su propio desarrollo. Algunos, son derivados de las propias lógicas del sistema escolar, como el temor al fracaso en los estudios y las amenazas a las pérdidas que ello representa. Otros, son resultado de la presión y las expectativas sociales, la mirada de los otros, incluyendo a su propio grupo de pares, como también de las problemáticas del entorno social (Cristina, 2008).

De acuerdo a (Cristina, 2008), algunos docentes suelen tener bajas expectativas de rendimiento académico en relación con los estudiantes de clases sociales más bajas, lo que implica un etiquetamiento en sus habilidades y posibilidades, con importante influencia negativa en estos alumnos (Neves, 2006). Aun sin intención manifiesta, la influencia del medio social escolar perjudica el desarrollo de los estudiantes de sectores populares quienes, muchas veces, reciben una enseñanza más deficiente (Murphy y Hallinger, 1989). Algo similar ocurre con las minorías étnicas y los migrantes. La baja consideración de las capacidades, potencialidades y habilidades de los alumnos deteriora fuertemente su autoestima y desarrollo. Los estudiantes forman, entonces, subgrupos y contraculturas que los dividen y muchas veces los enfrentan entre sí. En distintos sistemas educativos, la orientación y el apoyo al desarrollo de los alumnos son considerados como tareas especializadas llevadas a cabo por profesional específico y separado de las tareas regulares del aula.

El proceso que acompaña a los deportistas a lo largo de su escolarización, desde su edad infantil y en la enseñanza secundaria, y en el pasaje a los estudios superiores o al mundo del trabajo. En todo este proceso, los estudiantes atraviesan distintas transiciones personales, diversos desafíos y un complejo proceso de autonomía y crecimiento. No obstante, las reformas educativas y las dinámicas de las instituciones pocas veces enfatizan la importancia del apoyo a los estudiantes en estas transiciones

deportivas pensando que no es importante, lo cual pone en manifiesto la importancia que tiene a que procesos de enseñanza debe ser totalmente analizados y guiados de acuerdo a los grupos deportivos (Cristina, 2008).

Se puede evidenciar que (Álvarez Aguilar y R. Cardoso Pérez , 2011) , estas técnicas son una respuesta educativa a la sociedad actual, en la que la información crece con celeridad y en la que se precisa el desarrollo de competencias que serán necesarias para formar parte de una ciudadanía activa y preparada. Pueden complementar a otras técnicas con base en la exposición, en la individualización, en el estudio individual más dirigido, etc. Las competencias cuyo cultivo favorecen se adquieren desde situaciones y problemas aplicados, fácilmente enlazables con lo profesional, lo que propicia una polarización de la motivación hacia el propio proyecto formativo actual y futuro. Algunas de ellas son:

- Autonomía personal y organizativa
- Búsqueda de fuentes y selección de información
- Habilidades sociales: control emocional, empatía, escucha, colaboración, ayuda, negociación, competición saludable, etc.
- Responsabilidad individual y grupal
- Liderazgo - Participación y cooperación
- Elaboración y modulación de la capacidad crítica
- Creatividad en contexto de resolución de problemas
- Evaluación autor regulativa y autoevaluación, etc.,

En conclusión la enseñanza queda así distribuida para su desarrollo, el instructor cede al estudiante un espacio funcional en el que puede realizar aprendizaje en interacción, vía aprendizaje autónomo y creativo. La comunicación con el docente puede ser más orientadora que instructiva, y es posible la captura de un mayor liderazgo del docente y una mejor autoestima del alumno. D (Álvarez Aguilar y R. Cardoso Pérez , 2011)

### **Método Colectivo**

De acuerdo a (Álvarez Aguilar y R. Cardoso Pérez , 2011). Unos alumnos enseñan a otros y se aseguran de que esos otros han comprendido. Mediante esta técnica, todos aprenden: quien orienta o enseña y quien es tutelado: el primero comprende y sintetiza antes de comunicar, resultando de ello conocimiento, siendo de aplicación lo

que decía Puig Adam: “nadie sabrá bien matemáticas hasta que no enseñe matemáticas”. Y el tutelado podrá ser especialmente receptivo a la ayuda del compañero. Muy frecuentemente ocurre que entre los estudiantes el aprendizaje resulta más significativo que cuando proviene de un docente. Pero pudiera ocurrir lo contrario: es posible que aparezcan incompatibilidades o choques, o que los estudiantes prefieran decididamente que les enseñe su profesor/a. La dinámica requiere un mínimo de formación destinada a quienes deban hacer las veces de tutores. Es preferible que su desarrollo tenga lugar conforme a una guía de trabajo muy estructurada en actividades y en tiempo. Para su desarrollo normalmente la clase se organiza por parejas a cuyos miembros (por ejemplo, los A y los B) se asocia una función asimétrica con un objetivo común: uno orienta al compañero y otro aprende de él en función de un objetivo.

La tutoría recíproca de estudiantes puede realizarse entre parejas de deportistas de una clase, pero la tutela de un deportista puede extenderse a un subgrupo. Siempre que sea posible, conviene que los papeles de tutor y tutorando roten o cambien de modo que la enseñanza mutua –también entendida como técnica de otros expertos- se consume y pase a ser un intercambio de conocimientos o experiencias. Y además que lo hagan con cierto ritmo, para adquirir el hábito y con él la flexibilidad. Los alumnos pueden ser de diversas clases, niveles o cursos (Álvarez Aguilar y R. Cardoso Pérez , 2011).

Concluye en su investigación (Álvarez Aguilar y R. Cardoso Pérez , 2011). “La enseñanza mutua tiene especial aplicación a la enseñanza de materias instrumentales y relacionadas con la resolución de problemas generalmente cuantitativos. Así, los miembros del equipo pueden proponer un problema, corregirlo aparte y pasárselo a su par para que lo resuelva. Posteriormente lo corrige con él. Después, se invierten los papeles (p.42).”

En el entrenamiento deportivo la enseñanza individual es muy importante ya que su especificidad es única de cada deportista, su talento es solo suyo y el entrenador debe mirar como potenciar individualmente su proceso ya que esto nos dará beneficios en momentos donde se juntan sus habilidades de forma colectiva, formando un equipo con las demás individualidades de los demás integrantes que se trabaja de forma planificada en relación al grupo que se tiene a preparar para las competencias que a lo

largo de su etapa de escolarización se van dando en donde los jóvenes deportistas demuestran sus capacidades aprendidas y desarrolladas que se diferencian de los demás.

## **Estrategias**

### **Concepto.-**

Según (Lorenzo, 2012), podemos definir la estrategia como la “Forma en la que la empresa o institución, en interacción con su entorno, despliega sus principales recursos y esfuerzos para alcanzar sus objetivos (p.2).”

De acuerdo a (Prieto, Estrategias de enseñanza-aprendizaje, 2012) las estrategias de enseñanza-aprendizaje son instrumentos de los que se vale el docente para contribuir a la implementación y el desarrollo de las competencias de los estudiantes. Con base en una secuencia didáctica que incluye inicio, desarrollo y cierre, es conveniente utilizar estas estrategias de forma permanente tomando en cuenta las competencias específicas que pretendemos contribuir a desarrollar. Existen estrategias para recabar conocimientos previos y para organizar o estructurar contenidos. Una adecuada utilización de tales estrategias puede facilitar el recuerdo. Las estrategias para indagar en los conocimientos previos contribuyen a iniciar las actividades en secuencia didáctica. Son importantes porque constituyen un recurso para la organización gráfica de los conocimientos explorados, algo muy útil para los estudiantes cuando tienen que tomar apuntes. El aprendizaje significativo se favorece con los puentes cognitivos entre lo que el sujeto ya conoce (“el nivel de desarrollo real” vygotskyano) y lo que necesita conocer para asimilar significativamente los nuevos conocimientos (“zona de desarrollo próximo” que conduce al nivel de desarrollo potencial). Estos puentes constituyen los organizadores previos, es decir, conceptos, ideas iniciales y material introductorio, los cuales se presentan como marco de referencia de los nuevos conceptos y relaciones.

Según el escritor (Prieto, Estrategias de enseñanza-aprendizaje, 2012) .La clave del aprendizaje significativo radica en relacionar el nuevo material con las ideas ya existentes en la estructura cognitiva del estudiante. Por consiguiente, la eficacia de tal aprendizaje está en función de su carácter significativo, y no en las técnicas memorísticas.

Las estrategias son la clave en el entrenamiento deportivo, se ha visto que el trabajo diario realizado puede tornarse monótono poco interesante cuando no se busca nuevas maneras es ahí donde entra las estrategias e inventiva del entrenador.

De acuerdo a (Prieto, Estrategias de enseñanza-aprendizaje, 2012) “El hombre es posibilidad pura. El hombre vale, no por lo que es, sino por lo que puede llegar a ser. Vale no por el sentido de su propia justicia o de sus propios méritos. Vale, pecador como es, no por su pecado. Vale amarillo como es, no por su raza. Vale porque es persona humana (p.13).”

Según (Lorenzo, 2012), “La estrategia es la búsqueda deliberada de un plan de acción que una organización realiza para crear y mantener ventajas competitivas. Se entiende por ventaja competitiva a una característica diferencial que una compañía tiene respecto a otras compañías competidoras que le confiere la capacidad para alcanzar unos rendimientos superiores a ellas, de manera sostenible en el tiempo (p.2).”

El escritor (Lorenzo, 2012), la estrategia, por lo general, se compone de elementos externos e internos. Los elementos externos se refieren a los medios para hacer que la empresa sea efectiva y competitiva en el mercado; qué necesidades satisfacer, a qué grupos o segmentos de clientes dirigirse, cómo distinguirse de la competencia, qué productos o servicios ofrecer, cómo defenderse de movimientos competitivos de los rivales, qué acciones tomar en función de las tendencias de la industria, cambios en la economía o movimientos políticos y sociales, etc. Los elementos internos se refieren a cómo las diferentes piezas que componen la empresa (personas, departamentos, actividades), habrán de organizarse para lograr y mantener esa ventaja competitiva. Una característica diferencial de una empresa en la creación, producción o comercialización del producto o servicio, puede ser tan determinante en la obtención de dicha ventaja como cualquiera de los elementos externos.

La escritora en su investigación (Rebeca Anijovich y Silvia Mora, 2010), concluye probablemente, la respuesta más inmediata sea que la clase funciona cuando todos los componentes de la programación son coherentes entre sí; válidos para el contenido que se ha de enseñar, relevantes para el docente y significativos para el grupo de estudiantes destinatario. Pero aun así sabemos que, en ocasiones, docentes con experiencia tienen la sensación de *fracaso* en alguna de sus clases, al mismo tiempo

que algún docente principiante logra una clase satisfactoria sin poder explicarse por qué. O una docente experimenta una clase excelente y, cuando la repite el año siguiente, en un grupo con características similares, los resultados no son los que esperaba.

La libertad de buscar planes, guías o caminos para sacar ventajas del trabajo frente a los deportistas es manera de llevarlos a mejorar cada día y que sientan satisfacción en su entrenamiento que sus ejercicios realizados den el resultado esperado y satisfaga su necesidad de mejorar.

### **Motivación**

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St.Clair, 2000), pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Murray, 1964; Roberts, 2001), siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Kanfer, 1994; Sage, 1977), (Juan Antonio MORENO MURCIA, Eduardo CERVELLÓ GIMENO, David GONZÁLEZ-CUTRE COLL, 2007).

Al respecto (Juan Antonio MORENO MURCIA, Eduardo CERVELLÓ GIMENO, David GONZÁLEZ-CUTRE COLL, 2007). La Teoría de las Metas de Logro establece que la meta principal de un individuo en contextos de logro es demostrar habilidad, existiendo dos concepciones de la misma que se crean por influencia social; la orientación a la tarea o a la maestría, en la que el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o al resultado, en la que el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad (Nicholls, 1984). Estas orientaciones de meta disposiciones interactuarán con las claves contextuales (clima motivacional), para determinar la implicación del deportista en un momento dado a la tarea o al ego (Santos-Rosa, 2003). El clima motivacional fue definido por Ames (1992) como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. Este clima es creado por los padres, entrenadores, compañeros, amigos, y medios de comunicación, y puede ser de dos tipos, un clima motivacional implicarte a la tarea o clima de maestría, y un clima motivacional implicarte al ego o clima competitivo, diferenciándose en función del criterio de éxito establecido. En



este sentido, si para la gente que rodea al deportista lo más importante es la victoria y la demostración de capacidad y rendimiento, estarán transmitiendo un clima orientado al ego, mientras que si consideran que lo fundamental es el esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de habilidades, transmitirán un clima orientado a la tarea.

El escritor (J. A Moreno-Murcia - E. Cervelló Gimeno, 2010), concluye: “La motivación juega un papel muy importante en la adherencia a la práctica y determina el inicio, mantenimiento y abandono de una conducta; ya que el compromiso de los practicantes de actividades físico-deportivas vendrá determinado por su motivación. De ahí la importancia de su conocimiento para todos, ya sea para su aplicación en el ámbito educativo, recreativo o incluso de competición (p. 3)”.

El conjunto de motivaciones que el deportista estudiantil pueda recibir es muy importante para su desenvolvimiento diario, su estado anímico depende de su rendimiento académico, su familia, sus compañeros, el apoyo de las autoridades de la institución y los maestros la adherencia al entrenamiento y su permanecía van de la mano del inicio de la competencia y los resultados que se muestren.

## **Valores**

Accesible: el uso de la palabra “accesible” se refiere a la disponibilidad de instalaciones, equipos, currículo y pedagogía para el conjunto del estudiantado, incluidas las personas con discapacidad, las niñas o aquellas personas con necesidades culturales o religiosas específicas, modificados o adaptados, si procede, para satisfacer necesidades concretas, situados en un entorno seguro y libre de amenazas y peligros, sometidos a un mantenimiento periódico, totalmente operativos y adecuados al propósito perseguido ( Organización de las Naciones Unidas, 2015)..

Educación equitativa y de calidad: la educación equitativa y de calidad, elemento central de la agenda educativa después de 2015 puede definirse en términos generales como: garantizar que todos los niños, especialmente los de grupos marginados y

vulnerables, estén preparados para acceder a la escuela y que la terminen con un aprendizaje mensurable y las aptitudes y los conocimientos y valores necesarios para convertirse en miembros responsables, activos y productivos de la sociedad y del mundo ( Organización de las Naciones Unidas, 2015).

La educación de buena calidad se ha definido como aquella capaz de equipar a las personas con las aptitudes, conocimientos y actitudes necesarios para: conseguir un trabajo digno, convivir como ciudadanos activos tanto a escala nacional como mundial, comprender y prepararse para un mundo en que la degradación ambiental y el cambio climático supongan una amenaza para la vida y el sustento sostenibles y comprender sus derechos ( Organización de las Naciones Unidas, 2015).

Según ( Organización de las Naciones Unidas, 2015), “la inclusión: sensación de pertenencia que abarca sentirse respetado y valorado por ser uno quien es, y percibir que se recibe apoyo, energía y lealtad de los demás. Debe existir el compromiso de aceptar la diferencia y valorar las aportaciones de todos los participantes, sean cuales sean sus características o su extracción (p.8).”

De acuerdo a ( Organización de las Naciones Unidas, 2015). “Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social (p.10).“

Los valores deportivos es un manejo integral para que los deportistas estudiantiles se complementen en su accionar diario manejando haci disciplina, orden, respeto, responsabilidad, compañerismo etc... Son el cumulo acciones que en el entrenamiento deportivo se han de aprender en todas las sesiones de los entrenamientos, siendo su

eje de aprendizaje su entrenador el cual debe ir recalcando cada momento los valores deportivos en el momento justo para que sea significativo para cada uno.

## **Evaluación**

Un mejor rendimiento y resultados medibles dependen de un cuidadoso equilibrio entre los tres instrumentos de política que influyen en el comportamiento de los actores locales: (1) una mayor autonomía a nivel local; (2) las relaciones de rendición de cuentas; y (3) los sistemas de evaluación eficaces. La mayor autonomía a nivel local empodera a las partes interesadas a través una mayor autoridad por tomar de decisiones y una financiación más flexible. A su vez, los profesores y administradores escolares se involucren como socios en los esfuerzos para mejorar la calidad y pertinencia de la educación local ( Organización de las Naciones Unidas, 2015).

Los desafíos de la prestación de educación física sólo pueden superarse si los países adoptan planes de desarrollo estratégicos a largo plazo basados en principios de referencia. Un aspecto clave es el desarrollo de una política de infraestructura práctica para apoyar la prestación inclusiva, la dedicación y la garantía de calidad dentro del contexto del cumplimiento de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO de 1978. La metodología utilizada para desarrollar normas mínimas considera los principios de inclusión y acceso como primordiales para cualquier programa de EFC. Estos principios de base deben estar integrados en las políticas del sector educativo y otros sectores apropiados y, donde sea posible, incluir alianzas entre múltiples interesados en la sociedad civil. Los Principios Básicos que aquí se indican no son exclusivos para un tipo de prestatario y se han desarrollado para su aplicación en todo el espectro de los prestatarios de la educación ( Organización de las Naciones Unidas, 2015).

En conclusión ( Organización de las Naciones Unidas, 2015), el cumplimiento de los principios fundamentales de EFC y/o FPEF, apoyado por autoevaluaciones regulares. Revisión periódica que implique el seguimiento y la evaluación del currículo y

presentación de informes periódicos ante el órgano de coordinación nacional. Prestación regular de una garantía de calidad, como por ejemplo, inspecciones externas y evaluaciones internas (incluyendo el despliegue de personal cualificado con experiencia): el seguimiento debe abordar las fortalezas y debilidades, proporcionar ejemplos de buenas prácticas y hacer recomendaciones de mejoras donde sea necesario. Compromiso con el órgano apropiado de coordinación nacional para garantizar la calidad de la prestación, mejorar la práctica y aprovechar las oportunidades de DPC. Los profesores de educación física, apoyados por los directores de escuela, inspectores y asesores pedagógicos, adoptan un papel activo en la sensibilización de los valores intrínsecos y extrínsecos de la educación física de la población escolar y la comunidad en general. Los recursos deben ser seguros, accesibles (véase la definición del glosario) y contar con un mantenimiento adecuado. Oportunidad para la participación en un entorno seguro y bien administrado, en el que se pueda tener una experiencia de participación sin temor a abusos o explotación. Existencia de alianzas cooperativas/colaborativas de varias agencias para maximizar/optimizar el suministro y uso, como, por ejemplo, contactos con clubes deportivos extraescolares

Evaluación del aprendizaje: evaluación como parte del programa de EFC, que informa y mejora la docencia, y que sitúa al alumno en el corazón del proceso de evaluación continua. Evaluación de la enseñanza: un marco claro para la gestión del desempeño que incluye la observación regular y otras estrategias para informar y mejorar la práctica y promueve una cultura de aprendizaje y desarrollo en un ambiente positivo ( Organización de las Naciones Unidas, 2015).

La realidad es que la evaluación es una de las estrategias que se utiliza para medir los resultados alcanzados tanto de los deportistas estudiantiles como de su entrenador, son medibles a cada uno de sus actores, se la realiza en el inicio, mitad y en la competencia mismo el logro alcanzado en forma individual y colectiva será su medición para su evaluación.

### **Procesos Técnicos**

Según (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), “El Entrenador de Iniciación al Baloncesto debe ser capaz de proporcionar un

desarrollo de las capacidades motoras básicas en los niños/jugadores así como fomentar las relaciones y normas básicas de socialización (p8).”.

De acuerdo a (FIBA, 2000), enseñar es más difícil que aprender. Todos sabemos esto pero a menudo nos olvidamos de esto. ¿Por qué enseñar es más difícil? No sólo porque un profesor necesita tener un conocimiento mayor en todo momento, sino también porque enseñar es una tarea más difícil: significa enseñar cómo y qué aprender. La Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (WABC) tiene el honor de estar asociada con esta importante iniciativa en la «enseñanza» del entrenamiento del baloncesto a los jugadores jóvenes como parte del programa que promueve la FIBA. Las clínicas para entrenadores se organizan continuamente en todo el mundo. Sin embargo, muy pocos de ellos se centran en el trabajo con los jugadores jóvenes.

El proceso técnico es determinado en el momento en que el grupo de deportistas que estén pre dispuestos al entrenamiento, la evaluación inicial es importante para determinar sus capacidades físicas básicas y específicas las cuales serán el camino a seguir de ahí en adelante.

El Entrenador de Iniciación deberá basar su enseñanza en las capacidades y necesidades de los jugadores (niños). En el entrenamiento de la TÉCNICA, éste, es un momento de evolución y consolidación de las habilidades motrices básicas y específicas. Estas habilidades específicas son los recursos técnicos necesarios para el desarrollo del juego. En la enseñanza de la TÉCNICA son objetivos principales la consolidación de los patrones correctos de ejecución así como ampliar el abanico de recursos técnicos básicos. Esta enseñanza de la Técnica debe entenderse como un aprendizaje global junto con la TÁCTICA y la ESTRATEGIA y no como un elemento aislado del aprendizaje (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990).

Entendemos el baloncesto como una situación con naturaleza abierta y cambiante. Por ello, el concepto de táctica se basa en proceso de percepción de la situación, análisis de la misma y elección del fundamento técnico (de todos los disponibles por parte del jugador) más conveniente para la ejecución. La enseñanza de la TÁCTICA,

tanto individual como colectiva, como se verá posteriormente, mantiene un camino paralelo a la técnica, basándose ambas en una progresión global coherente. Se entiende por TÁCTICA, el conjunto de acciones TÉCNICAS que se realizan en función del juego. Es decir, la TÉCNICA llevada a la práctica. Por otra parte, mencionamos la Estrategia como un planteamiento a priori sobre las decisiones a tomar en un determinado entrenamiento o competición (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990).

Para la enseñanza de la TÉCNICA INDIVIDUAL nos basaremos en las capacidades del niño para realizar las acciones técnicas. Estas capacidades se basan en el desarrollo de habilidades motrices básicas, como son: Habilidades de desplazamiento, de lanzamiento y recepción y, por último habilidades de giros y equilibraciones, como son los pivotes. En la enseñanza de la TÉCNICA, es primordial partir desde estas habilidades motrices básicas para poder llegar a las habilidades motrices específicas que requiere el propio juego. Es, por tanto, trabajo del entrenador afianzar y consolidar estas habilidades motrices para facilitar aprendizajes motores posteriores. También entenderemos que la enseñanza de la TÉCNICA no es un elemento aislado de la formación del jugador, sino que debemos proporcionar al niño una formación global. Esta formación global debe entenderse como un aprendizaje conjunto y simultáneo de la TÉCNICA junto con la TÁCTICA, ya que los dos son elementos indivisibles de las acciones del propio juego (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990).

De acuerdo a (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990) “HABILIDADES TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO Son todas aquellas acciones que el niño utiliza para desenvolverse sobre el espacio de juego. Este espacio no es fijo (campo de ataque y de defensa) y es limitado (p.18)”

Al respecto (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), todas las acciones descritas en los Fundamentos Individuales o Técnica

Individual se ejecutan siempre en la práctica en un contexto de juego colectivo. Su aplicación coordinada entre los jugadores se basa en una serie de principios, que constituyen los Fundamentos Colectivos o Táctica. Los cuales, de la misma forma que los Individuales, se dividen en dos grandes apartados, según el equipo tenga la posesión del balón o no: Fundamentos Colectivos de Ataque y Fundamentos Colectivos de Defensa. El baloncesto, como deporte colectivo, ofrece al jugador muchas posibilidades, tanto desde el punto de vista de los contenidos técnicos, como tácticos y estratégicos. Conviene en este punto precisar la interrelación de los contenidos del juego en la etapa de aprendizaje y formación del jugador. Es cierto, y cada vez más, que la metodología deportiva moderna se globaliza en cuanto a evitar que los objetivos estén aislados entre sí, y cada vez más el proceso de asimilación de una tarea en particular, conlleva otra asimilación paralela: la técnica no puede aislarse de la táctica. El gesto no puede separarse del uso, del "porqué de su utilización y sus fines", lo que exige un aprendizaje permanente, en situaciones de juego. El gesto técnico considerado de forma aislada no es suficiente en el aprendizaje de un deporte

El recurso técnico individual está determinado por el desarrollo su propia capacidad específica que cada jugador tiene el entrenador busca encontrar como acoplar a la táctica que busca como modelo de juego para su equipo, es que de ahí se desprende que la técnica de cada uno de los deportista es el modelo mismo de la estrategia que se utilizara en el proceso técnico-táctico para el desenvolvimiento en accionar del equipo competitivo.

## **Componentes Metodológicos**

### **Sin Balón**

Este tipo de desplazamiento lo utilizamos, además de conseguir cierta destreza y soltura en las ejecuciones, lo usamos para el conocimiento del espacio por parte del niño. a) Distintos tipos de desplazamiento sin balón: Destacaremos los más relevantes: 1) Frontal hacia adelante: Carrera frontal normal. Posteriormente se

detallarán las características para el correcto desplazamiento. 2) Frontal hacia atrás. Desplazamiento de espaldas. Especial atención que el niño mueva la cabeza de un lado a otro con el fin de poder ver lo que hay a sus espaldas. El primer apoyo se realiza sobre la punta del pie. 3) Laterales. De entre todos los desplazamientos laterales, elegiremos, por ser el más aplicable, el desplazamiento defensivo. Se debe realizar con las rodillas flexionadas y con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante. La separación de los pies debe ser ligeramente superior a la anchura de hombros. El peso del cuerpo debe descansar sobre la punta de los pies. El desplazamiento se debe realizar intentando mantener siempre la distancia entre los pies (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990).

Cambios de ritmo. Arrancadas y paradas. 1) Entendemos por arrancada el gesto por el cual iniciamos un desplazamiento. Para obtener una mayor eficacia deberemos tener en cuenta los siguientes puntos: – Mantener el centro de gravedad lo más cercano posible al suelo. Trasladar el peso del cuerpo al pie de apoyo en el momento de iniciar el desplazamiento. Movimiento coordinado de los segmentos corporales para facilitar el gesto (brazos y piernas). Elevar brazo y pierna contraria en el momento de la arrancada. Con el fin de proporcionar el mayor número de estímulos al niño se pueden combinar las arrancadas con los desplazamientos, partiendo de diferentes posiciones y combinando diferentes desplazamientos. Por ejemplo, partir desde posiciones verticales u horizontales, de frente o de espaldas, estáticas o en movimiento (pequeños saltos) y desplazarse frontal o lateralmente. 2) En cuanto a las paradas, podemos distinguir dos formas de parar: En un sólo apoyo. (Apoyo simultáneo de los dos pies). Sobre dos apoyos. (Apoyo alternativo de los pies). En este sentido proporcionaremos a los niños diferentes estímulos para obligarles a parar con los dos pies a la vez o elegir el pie del primer apoyo. Obviamente, la parada se utilizará para facilitar una acción posterior, porque habrá que adoptar una postura adecuada, pero esto forma parte de la TÁCTICA (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990).



## Con Balón

De acuerdo a (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), en este tipo de desplazamientos incluimos todos aquellos desplazamientos que se utilizan para trasladar el balón sobre el terreno. Hay que tener en cuenta que este desplazamiento está limitado por el reglamento. Diferenciaremos entre los Cambios de Dirección y los Cambios de Ritmo. a) Cambios de Dirección. Los cambios de dirección se realizan básicamente sobre un pivote, siendo éste el vértice formado por las dos trayectorias. Como cambios de dirección más importantes destacamos: 1) Cambio de mano y dirección por delante. Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos adelantando el pie del lado de la mano que bota, de esta manera se carga el peso del cuerpo sobre la pierna atrasada (pie de pivote). Se da un bote bajo entre los pies en diagonal hacia atrás (que bote el balón cerca de la punta del pie retrasado). Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos), a la vez que se pivota por delante para arrancar en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro interior. 2) Cambio de dirección y de mano en reverso. Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos en la que se adelanta el pie contrario a la mano de bote y se carga el peso del cuerpo sobre ese pie adelantado. Se pivota hacia atrás con el pie retrasado dejando la cabeza aún sin girar para mantener la mirada por encima del hombro. Se da un bote bajo entre los pies y hacia atrás con la misma mano que se venía botando (que bote el balón cerca de la punta del pie que ha pivotado hacia atrás). Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección, girando la cabeza más rápidamente para ver el espacio disponible, mantener el equilibrio y perder de vista el juego lo menos posible. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos) arrancando en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro interior.

Cambios de ritmo. En primer lugar destacaremos los puntos importantes en la protección del balón. 1) Los pies se colocarán uno más adelantado que el otro distribuyendo la mayor parte del peso del cuerpo sobre el pie adelantado, que será el más cercano al defensor y contrario a la mano que bota. 2) Las rodillas bien flexionadas, igual que la cadera (los hombros están adelantados), pero la cabeza bien erguida, facilitando la visión de todo el entorno. 3) El balón, que se bota con la mano más alejada del defensor se llevará al suelo (y se mantendrá durante el bote) cerca del pie retrasado. La mano que bota recibe e impulsa el balón sobre su parte superior

(bote prácticamente perpendicular al suelo). 4) El brazo libre, se mantiene separado del cuerpo, con el codo ligeramente flexionado, y no pasivo sino utilizándose en función de los movimientos del defensor (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990).

Con ello se cumplen las dos funciones de protección de la posesión y de contrapeso para mantener el equilibrio. 5) La posición del cuerpo respecto al defensor puede ir desde estar de frente a él (menor protección), a formar un ángulo de 45° con el defensor o hasta estar prácticamente de espaldas a él (mayor protección pero menor visión) (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990).

Según (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990). Paradas, estas pueden ser con los dos pies simultáneamente (de mayor complejidad pero posibilita cualquiera de los dos pies para el pivote) o con apoyos alternativos (con lo que el primer pie de contacto se constituye como pie de pivote). En ambas paradas deberemos tener en cuenta la correcta flexión de rodillas y caderas. Arrancadas, destacaremos las más importantes: ABIERTA o DIRECTA. Se sale por el mismo lado del pie que da el primer paso. CRUZADA. Se sale por el lado contrario del pie que da el primer paso. Este primer paso se da cruzando el pie por delante del cuerpo, girando el cuerpo, a la vez que el pie de apoyo gira sobre su parte anterior (pivota) para orientar el cuerpo en la dirección de salida. EN REVERSO. Se realiza un pivote de reverso, cambiando el peso corporal al pie de salida y arrancando a la vez que el pie de apoyo pivota para orientar el cuerpo en la dirección de salida. En las arrancadas se deberá prestar especial atención a: Dar el primer bote adelantado y siempre con la mano más alejada del defensor, por la parte exterior del pie que da el primer paso, pasando el balón rápidamente por encima del muslo de esa misma pierna. Es decir: en el caso de la salida abierta se botará con la mano del mismo lado del pie que avanza, y en las salidas cruzadas y en reverso con la mano del lado contrario al pie que avanza. Dar el primer paso amplio, manteniendo las rodillas bien flexionadas y haciendo el gesto explosivo, para ganar la ventaja al defensor. Utilizar los hombros: Pivotar girando el tronco para “meter” el hombro interior (el más cercano al defensor) e inclinar la espalda en la dirección de la arrancada, para mejorar la velocidad de salida y la protección, y ganar espacio al defensor. No mover el pie de pivote hasta que el balón toque el suelo. La salida cruzada es la más segura y fácil de ejecutar (y la más habitual), por ser la de coordinación más natural al botar con la mano contraria al pie de avance. La salida abierta es más rápida, pero es más difícil coordinar los movimientos manteniendo la protección del balón y el equilibrio para no hacer pasos levantando el pie de pivote antes de soltar el balón. La salida en reverso no se aplicará hasta que los jugadores hayan evolucionado suficientemente en el dominio del balón y de todos los gestos del reverso, y solo se utiliza en casos muy concretos ante mucha presión de la línea de pase (la línea imaginaria que va del jugador con el balón, que pasa, al jugador que recibe).

Las estrategias a utilizar en cada sesión de entrenamiento con balón o sin balón se deben determinar por el entrenador adaptando al grupo de deportistas estudiantiles, buscando así su captar su atención y que los entrenamientos sean una práctica satisfactoria en donde su mejora técnica sea su mejor motivación ya que es importante en su valoración de aprendizaje en grupos de rendimiento deportivo.

## **Componente Didáctico**

### **Habilidades Técnicas de Lanzamiento**

#### **Lanzamiento a Canasta**

Según (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), “El lanzamiento a canasta supone el primer objetivo a alcanzar en situaciones atacantes. Es el único medio por el cual se consigue sumar puntos. Este fundamento, es además, de gran complejidad de realización por el gran número de grupos musculares implicados y sobre todo por la necesaria coordinación entre ellos (p.21).”

De acuerdo a (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), indica que “Destacar que en las primeras fases de la enseñanza, es importante inculcar a los jugadores jóvenes, que el lanzamiento a canasta es el resultado final de una acción de juego colectiva realizada por un jugador individualmente. Es decir, el lanzamiento lo realiza un jugador y el equipo es el que consigue la anotación (p.21).”

Al respecto (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), señala el conocimiento de la altura y distancia al aro. A nosotros, como personas adultas, y gracias a nuestra experiencia, podemos valorar una distancia y una altura con una simple mirada breve. Además podemos adecuar nuestros músculos para que efectúen el impulso adecuado para el lanzamiento con un margen de error mínimo. Por el contrario, en el caso de los niños esto no sucede así. Su poca experiencia motriz, su falta de control corporal total y su anatomía cambiante (constantes cambios de tamaño y peso) hacen que la percepción de la distancia y

altura no sea siempre la correcta. Si a esto añadimos que no siempre consiguen una regulación muscular adecuada, encontramos que pueden tener algunas dificultades en la precisión del lanzamiento. Esto explica por qué la mayoría de los niños alternan lanzamientos con una adecuada trayectoria con otros de escasa precisión. Con el fin de facilitar al niño el mayor número de experiencias perceptivas y motoras relacionadas con los lanzamientos deberemos promover actividades con las siguientes características: 1) Lanzamientos con diversos balones de diferentes tamaños y pesos. 2) Antes y simultáneamente en el proceso de enseñanza de la técnica del lanzamiento promover diferentes tipos de lanzamientos: De espaldas, a dos manos, laterales, etc. (Fomentando la creatividad de los niños). 3) Diseñar ejercicios de la técnica del lanzamiento a canasta una única limitación de la altura. (Por ejemplo, sobre una cuerda horizontal atada a ambos aros). A esto podemos añadir diferentes distancias de lanzamiento con respecto a la cuerda. 4) Y, por supuesto, actividades en las cuales se realice lanzamiento a canasta, adecuando la técnica del lanzamiento a las capacidades de los niños. Es importante realizar estos ejercicios de técnica en relación a la distancia adecuada a dichas capacidades ya que una distancia superior a sus posibilidades desvirtuaría la técnica correcta.

Según (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), indica que la correcta colocación de la posición previa de lanzamiento. A continuación señalamos los aspectos más importantes a tener en cuenta respecto a la posición previa de los distintos segmentos corporales antes del lanzamiento. 1) LOS PIES. La mayoría de los entrenadores opinan que un buen tiro empieza por un correcto apoyo de los pies. Éstos deben mantener una separación próxima a la distancia entre hombros. La colocación de los pies es paralela, apuntando ambas puntas hacia el aro, pero no simétrica, adelantando ligeramente el pie de la mano lanzadora. Así mismo, se debe liberar a los talones del peso del cuerpo. 2) LAS PIERNAS. Estas deben mantenerse con una ligera flexión de rodillas, (aprox. 120°) con el fin de proporcionar el impulso adecuado. Mayor flexión significaría menor explosividad del movimiento y menor flexión supondría menor impulso. 3) EL TRONCO. El tronco debe mantenerse ligeramente inclinado hacia adelante, pero con la espalda recta. La colocación adelantada del pie de tiro provoca una ligera rotación en la cadera que se mantendrá a lo largo del tronco. No obstante, hay que evitar exagera esta rotación para evitar que la posición del tronco se sitúe lateralmente al aro. 4) LA CABEZA. La visión en el lanzamiento juega un papel primordial, por lo tanto, es igualmente importante una correcta colocación de la cabeza en el lanzamiento. Esta debe colocarse erguida pero no tensa evitando movimientos laterales o longitudinales de la cabeza en el momento del lanzamiento. (Hay muchos jugadores que echan la cabeza hacia atrás como gesto compensatorio del movimiento de brazos hacia adelante). La visión debe fijarse en el objetivo (el aro) no en el móvil (el balón). Para mantener dicho objetivo el mayor tiempo posible a la vista, es imprescindible una correcta colocación de los brazos. 5) LOS BRAZOS. Los dedos de la mano de tiro deben colocarse separados, pero no exageradamente, el peso del balón debe descansar sobre la yema de éstos. El codo del brazo de tiro debe colocarse por dentro de la línea de hombros, para poder impulsar el balón de abajo hacia arriba y a la altura del hombro. De esta forma, todas las articulaciones del brazo (brazo respecto a tronco, antebrazo respecto a brazo y mano respecto a antebrazo) deben formar un ángulo de 90°. De igual modo hay que evitar que el codo se coloque con

una abertura mayor respecto del hombro. Según las capacidades del niño, esta colocación puede verse modificada, fundamentalmente, en la colocación del balón respecto del cuerpo. Una colocación más baja del balón facilitaría un mayor impulso, pero a su vez una menor velocidad de ejecución y menor protección.

De acuerdo a (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), indica que la correcta colocación de la posición previa de lanzamiento. A continuación señalamos los aspectos más importantes a tener en cuenta respecto a la posición previa de los distintos segmentos corporales antes del lanzamiento. 1) LOS PIES. La mayoría de los entrenadores opinan que un buen tiro empieza por un correcto apoyo de los pies. Éstos deben mantener una separación próxima a la distancia entre hombros. La colocación de los pies es paralela, apuntando ambas puntas hacia el aro, pero no simétrica, adelantando ligeramente el pie de la mano lanzadora. Así mismo, se debe liberar a los talones del peso del cuerpo. 2) LAS PIERNAS. Estas deben mantenerse con una ligera flexión de rodillas, (aprox. 120°) con el fin de proporcionar el impulso adecuado. Mayor flexión significaría menor explosividad del movimiento y menor flexión supondría menor impulso. 3) EL TRONCO. El tronco debe mantenerse ligeramente inclinado hacia adelante, pero con la espalda recta. La colocación adelantada del pie de tiro provoca una ligera rotación en la cadera que se mantendrá a lo largo del tronco. No obstante, hay que evitar exagerar esta rotación para evitar que la posición del tronco se sitúe lateralmente al aro. 4) LA CABEZA. La visión en el lanzamiento juega un papel primordial, por lo tanto, es igualmente importante una correcta colocación de la cabeza en el lanzamiento. Esta debe colocarse erguida pero no tensa evitando movimientos laterales o longitudinales de la cabeza en el momento del lanzamiento. (Hay muchos jugadores que echan la cabeza hacia atrás como gesto compensatorio del movimiento de brazos hacia adelante). La visión debe fijarse en el objetivo (el aro) no en el móvil (el balón). Para mantener dicho objetivo el mayor tiempo posible a la vista, es imprescindible una correcta colocación de los brazos. 5) LOS BRAZOS. Los dedos de la mano de tiro deben colocarse separados, pero no exageradamente, el peso del balón debe descansar sobre la yema de éstos. El codo del brazo de tiro debe colocarse por dentro de la línea de hombros, para poder impulsar el balón de abajo hacia arriba y a la altura del hombro. De esta forma, todas las articulaciones del brazo (brazo respecto a tronco, antebrazo respecto a brazo y mano respecto a antebrazo) deben formar un ángulo de 90°. De igual modo hay que evitar que el codo se coloque con una abertura mayor respecto del hombro. Según las capacidades del niño, esta colocación puede verse modificada, fundamentalmente, en la colocación del balón respecto del cuerpo. Una colocación más baja del balón facilitaría un mayor impulso, pero a su vez una menor velocidad de ejecución y menor protección.

El lanzamiento debe ser valorado y guiado a todo instante del aprendizaje de los fundamentos de baloncesto se ha podido observar que la técnica de lanzamiento depurada es la que a la postre determina que el jugador sobre salga de los demás al momento del tiro al cesto con una impresionante puntería en sus dedos la cual es el modo del lanzamiento ejecutado con precisión.

## **PASES**

Según (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), “Correcta sujeción del balón. El balón debe agarrarse intentando abarcar la mayor superficie posible. Esto se consigue separando adecuadamente los dedos, especialmente los pulgares y meñiques. El agarre debe realizarse con firmeza, manteniendo una tensión adecuada con todos los dedos. Existen dos tipos de agarre: Asimétrico (utilizada para el lanzamiento a canasta) y simétrico (oponiendo una mano a la otra con el balón en medio de ambas)( p.23).”

Las dos principales articulaciones que intervienen el pase son el codo y la muñeca. Antes de la ejecución los codos deben mantenerse flexionados apuntando hacia afuera, por lo que el balón se mantendrá a la altura del pecho. Para el lanzamiento los codos se extienden, manteniendo la horizontalidad con el suelo. Finalmente, y a continuación de la extensión de los codos, se debe realizar una extensión explosiva de las muñecas (parecida a la ejecutada en el lanzamiento a canasta), quedando las palmas de las manos orientadas hacia afuera. La coordinación de estos dos gestos debe realizarse como en el lanzamiento a canasta. (Como en el símil del látigo). No obstante, muchos niños tienen dificultades en la ejecución, fundamentalmente, por falta de fuerza suficientemente. Por esto, aunque estos consejos no se adecuan a la técnica correcta en los adultos, si pueden ayudarnos a facilitar el aprendizaje en nuestros jóvenes jugadores (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990).

La correcta sujeción del balón con la exacta posición de los dedos pulgares o su forma de engancharla con una sola mano es la diferencia de un proceso bien ejecutado y direccionado en la etapa de desarrollo de los jóvenes deportistas es en donde el baloncesto se vuelve llamativo a la vista de sus espectadores por los pases precisos realizados.

## **RECEPCIONES**

De acuerdo a (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990), “Para conseguir una resultado final óptimo en la ejecución del pase, debemos conseguir una buena comunicación entre pasador y receptor. Esta comunicación normalmente no es verbal, sino motriz. Es decir, un desplazamiento o un gesto de un jugador da información al pasador de cuál es la intención del primero. No obstante, estos aspectos se desarrollarán con más profundidad en el aspecto Táctico de la asignatura (p.24).”

Adecuada colocación del cuerpo en la recepción. Una correcta recepción facilita enormemente las siguientes acciones atacantes. Por esto debemos enseñar a los niños a orientar el cuerpo en el momento de la recepción para que, una vez en posesión del balón, puedan realizar la acción más conveniente en el menor tiempo posible. En primer lugar, los brazos deben estar extendidos con las palmas de las manos orientadas hacia el balón. El cuerpo debe mantener erguido e inclinado ligeramente hacia delante. Las rodillas deben mantener una ligera flexión de unos 120°. El peso del cuerpo debe reposar sobre la punta de los pies. En el momento de la recepción los brazos se deben flexionar amortiguando al balón. De igual modo, las piernas se flexionan ligeramente para extender ese efecto de amortiguamiento a todo el cuerpo. Este amortiguamiento debe realizarse desde que el balón toma contacto con los dedos hasta que el jugador se coloca en posición básica o de triple amenaza (Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto, 1990).

La orientación del cuerpo es un trabajo de motricidad para la recepción, el deportista irá desarrollando en las sesiones de entrenamientos los movimientos que se dan el momento de ejecutar ejercicios de pase y la posición del receptor que es determinada por los dos en conjunto.

### **2.4.2. Fundamentación teórica Variable Dependiente**

#### **Deportes**

#### **Concepto.-**

Durante la infancia y la juventud, la educación física en la escuela ofrece una excelente oportunidad de aprender y practicar una serie de destrezas que contribuyen potencialmente a mejorar la condición física y la salud a lo largo de toda la vida. Dichas actividades pueden consistir en correr a diario, nadar, montar en bicicleta y escalar, así como otros deportes y juegos más estructurados. Un dominio temprano de las habilidades básicas resulta esencial para que los jóvenes practiquen estas actividades y comprendan la importancia que tienen de cara a su educación futura, o bien como adultos en el trabajo o en su tiempo de ocio (Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013).

No obstante, la educación física no se limita al entrenamiento de las destrezas físicas, sino que tiene una dimensión que trasciende lo meramente lúdico. La participación en actividades físicas diferentes favorece la asimilación de conocimientos y conceptos tales como “las reglas del juego”, el juego limpio y el respeto, la conciencia táctica y corporal, así como la conciencia social asociada a la interacción personal y el trabajo en equipo inherente a muchos deportes. Otros objetivos más amplios relacionados con la educación física y el deporte, como, por ejemplo, una buena salud, un desarrollo personal adecuado y la inclusión social, corroboran la importancia de incluir esta asignatura en el currículo escolar (Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013).

Educación Física es la enseñanza movimientos corporales determinados hacia juegos individuales o grupales con movilidad propia para mejorar el desarrollo motriz del cuerpo que ayudan al ser humano a aumentar, mejorar su estado de ánimo y de salud.

### **Metodología**

En consonancia con la naturaleza del área de educación física, las clases normalmente conceden prioridad absoluta al desarrollo de las destrezas corporales y motrices. Así pues, se enseña a niños y jóvenes a potenciar sus capacidades físicas, a lograr una



mejor coordinación, unos reflejos más rápidos y una mayor velocidad, resistencia, flexibilidad, fuerza y equilibrio. Lituania y Hungría mencionan la conveniencia de adquirir otra serie de destrezas como, por ejemplo, una postura correcta y una respiración regular. Las clases también tienen como objetivo desarrollar las habilidades motoras relacionadas con determinados deportes y juegos. Igualmente, la educación física se preocupa de compensar el número de horas que los alumnos pasan sentados en clase en la mayoría de las demás asignaturas y, en general, de disuadirles de llevar un estilo de vida sedentario (Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013).

La metodología su objetivo es mejorar el proceso de aprendizaje de los deportistas estudiantiles encaminados el rendimiento deportivo que ayuden a mejorar su capacidades competitivas.

### **Enseñanza-Aprendizaje**

Incluir la educación física entre las asignaturas obligatorias del currículo, los países europeos tratan de animar a los jóvenes a mantenerse físicamente activos fuera del horario regular de clase a través de diversas fórmulas. En este sentido, se ofrece a la juventud oportunidades para considerar la actividad física y deportiva como algo atractivo y accesible, de manera que se motiven para disfrutar de dichas actividades y cada vez más jóvenes participen en ellas. Se entiende aquí por actividades extracurriculares las que están diseñadas para jóvenes en edad escolar y que se realizan fuera del horario normalmente establecido para el currículo (Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013).

Las tareas extracurriculares de enseñanza aprendizaje de deportes como el baloncesto en horarios después de clase ofrecen al deportista estudiantil una manera de desarrollar su capacidad física y así fortalecer su técnica-táctica motivados a mejorar para sus diversas participaciones en eventos intercolegiales.

## **Métodos Técnicos**

En la mayoría de los países en los que la educación física en primaria está al cargo de profesores especialistas, la cualificación mínima exigida es un título de Grado. Para aquellos que trabajan en educación secundaria inferior, en más de la mitad de los países la formación inicial del profesorado también culmina con este nivel de titulación. En 15 países, los profesores especialistas en educación física en secundaria inferior ahora han de poseer también un título de Máster. En la mayoría de los países, el título que se exige a los profesores especialistas es un Grado en educación física y deporte. En Suecia e Islandia también se admiten títulos relacionados con las ciencias de la salud (Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013).

Los métodos técnicos van de la mano de la especialización del entrenador con su constante innovación y capacitación para difundir los fundamentos a los deportistas estudiantiles.

## **Juego Colectivo**

De acuerdo a (UNESCO, 1980) “En los juegos colectivos, el niño aprende a situarse en el marco de estructuras definidas y jerarquizadas. Este descubrimiento le lleva a comprenderse como miembro del grupo, a determinar su estatuto personal, y después a percibir el grupo en relación consigo mismo y con otros grupos (p.14).”

No hay que extrañarse de que el juego, espacio acotado por la sociedad para que puedan desahogarse libremente las fuerzas reprimidas por ella, constituya a la vez una válvula de seguridad vital y una verdadera institución educativa espontánea. El juego asumía esta función antes de que existiera la escuela, y la asume todavía, antes de la escuela o paralelamente a ella. Mediante el juego se transmiten tecnologías o conocimientos prácticos, y aun conocimientos en general. Sin los primeros conocimientos debidos al juego, el niño no podría aprender nada en la escuela; se encontraría irremediabilmente separado del entorno natural y del entorno social. 1 Jugando, el niño se inicia en los comportamientos del adulto, en el papel que tendrá que desempeñar más tarde; desarrolla sus aptitudes físicas, verbales, intelectuales y

su capacidad para la comunicación. Institución que penetra la sociedad entera, el juego constituye un factor de comunicación más amplio que el lenguaje verbal ; abre el diálogo entre individuos de orígenes lingüísticos o culturales distintos ; permite el contacto entre el psicópata y su terapeuta (UNESCO, 1980).

En el grupo de edad organizado como verdadera institución educativa el niño encuentra un medio diferente de la familia en el que el aprendizaje de la vida social puede realizarse fuera de los vínculos demasiado estrechos de afectos, pertenencia y dependencia. En la atmósfera que respira allí se encuentra en germen la que caracterizará más tarde la vida pública del adulto. La sociedad se le aparece en un aspecto nuevo, por etapas sucesivas, se prepara para entrar en ella y responder a todas sus exigencias (UNESCO, 1980).

### **Características**

Al respecto (UNESCO, 1980) indica que “Se designan con esta expresión las actividades que permiten al niño ejercer una función en curso de maduración, o ya madura. Por ejemplo, las actividades de balanceo cuya finalidad es el placer que proporcionan por su mismo funcionamiento, de carácter cinestésico; las actividades vocales de ejercicio de la elocución o de la memorización (canciones infantiles); juegos de equilibrio o de ritmo (p.46)”

La enseñanza primaria es el fundamento de toda educación. Para que sea eficaz, es necesario dotarla de instalaciones materiales convenientes, de personal competente y de programas apropiados, teniendo en cuenta las necesidades sociológicas y psicológicas de los alumnos. Además, los maestros deben utilizar un material de enseñanza y técnicas pedagógicas que hagan del acto de aprender una experiencia agradable. Este aspecto tiene una importancia particular en los dos primeros años, cuando los niños acaban de salir del hogar para entrar en el ambiente más formalista de la escuela y encuentran generalmente difícil acostumbrarse a ese nuevo entorno, a menos, evidentemente, que se consiga despertar su interés (UNESCO, 1980).

Según (UNESCO, 1980), “Se trata de toda actividad de juego en la que el niño representa un objeto, una persona o una situación mediante simulacros (símbolos). Hay, pues, una referencia, en el juego simbólico, a una situación que existe fuera del juego (p. 47).”

En conclusión (UNESCO, 1980), “ Es innegable que el niño que juega fija unas reglas en su juego, y que éste obedece a menudo a una lógica interna ; pero ciertos juegos, que sólo se dan entre los niños de más edad o los adolescentes, tienen como característica unas reglas y una lógica propios. Entendemos con esta expresión, en el presente contexto, los juegos que tienen una unidad en sí mismos, sin una referencia necesaria a unas situaciones existentes fuera de la situación de juego (p.47).”

El juego colectivo hace al joven que aprenda a convivir, a crear estrategias de convivencia, a ser solidario con el compañero y los demás miembros de la sociedad, que con llevan a formar adultos mejores capaces de integrarse a las diferentes situaciones que la vida ofrece.

### **Ventajas**

De acuerdo a (DEVIS DEVIS, 2000) indica que “La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental (p.25)”.

Existen asimismo pruebas científicas convincentes de que los niños y niñas que dedican más tiempo a tareas sedentarias tales como ver la televisión o los juegos de

ordenador presentan más probabilidades de tener un exceso de grasa [19, 20]. Más adelante, en el presente epígrafe, se reseña información adicional sobre el sobrepeso y la obesidad (DEVIS DEVIS, 2000)

Existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil. Los niños y niñas con niveles de actividad más bajos presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos. El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia, provocando un efecto más positivo en aquellos que ya tengan una baja autoestima (DEVIS DEVIS, 2000).

El niño que a edades tempranas no ha desarrollado hábitos deportivos contribuye a ser propenso a la obesidad pero lo cual no se ha comprobado totalmente. Pruebas científicas de laboratorio hechas a grupos de niños dicen que los niños sedentarios presentan ser más propensos a almacenar grasa que los niños que si practican deportes.

### **Desventajas**

Los estudios han demostrado que la obesidad en la infancia se puede mantener hasta la edad adulta. De hecho, el riesgo de obesidad en la edad adulta es al menos dos veces más elevado en niños y niñas obesos que en aquellos no obesos. Por lo tanto, la actividad física durante la infancia parece generar una protección frente a la obesidad en etapas posteriores de la vida. Además, las personas adultas que fueron obesas en la infancia presentan una salud peor y una mortalidad más elevada que aquellas que no fueron obesas en su infancia. Al mantener una condición física aeróbica en la infancia, la actividad física durante la niñez reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (DEVIS DEVIS, 2000).

Durante los años de crecimiento (en especial, la adolescencia), los chicos y las chicas desarrollan rápidamente la densidad mineral de sus huesos. Este hecho es importante, puesto que el desarrollo de tanta masa ósea como sea posible durante la infancia y la adolescencia reduce las probabilidades de pérdidas excesivas de masa ósea en etapas posteriores de la vida (conocidas como osteoporosis). Se ha demostrado claramente que las actividades físicas durante la pubertad temprana, en especial las actividades de fuerza muscular (cargas de peso que tensionan en mayor medida los huesos), pueden servir para lograr una mayor masa ósea que constituya una protección frente a la osteoporosis en la tercera edad (DEVIS DEVIS, 2000).

Entre los ejemplos de actividades beneficiosas, se incluyen las de impacto osteoarticular y fuerza muscular en las que soportamos nuestro propio peso corporal, como, por ejemplo, los saltos, el baile, el aeróbic, la gimnasia, el voleibol, el balonmano, los deportes de raqueta, el fútbol o la bicicleta de montaña. Se debe subrayar que las actividades de bajo impacto como la natación no resultan eficaces a la hora de promover mejoras en la masa ósea. La masa ósea máxima se alcanza a la edad de 20-30 años, por lo que los esfuerzos por mejorarla se deben centrar en la infancia y la adolescencia (DEVIS DEVIS, 2000).

Las desventajas de no realizar actividades deportivas son riesgo de obesidad, falta de motricidad, riesgo de enfermedades cardiovasculares etc. Cualquier actividad deportiva de impacto o relacionado con la fuerza siempre serán beneficiosas en el desarrollo del cuerpo humano.

## **Fundamentos de Baloncesto**

### **Posición Básica**

Según (Río, 2003), “La postura semiflexionada, con el peso del cuerpo descansando prioritariamente sobre la parte anterior de los pies, y quedando éstos ligeramente más

separados por su parte delantera. Acentuando esta flexión tanto en defensa como en ataque, cuánto más cerca se halle del balón o del punto en el que vaya a resolver la situación técnica en la que se intervenga (p.11).”

La posición de los brazos siempre debe ayudar a mi objetivo individual y colectivo. Así dirigiré las dos manos al balón si debo recibirlo; defendiendo la continuidad del dribling, o de la trayectoria limpia de un lanzamiento, protegiendo con el otro brazo; usando uno o incluso los dos a la vez del apoyo opcional en la defensa al poseedor; servirán de protección y barrera en el momento de dar un bloqueo; los moveré para cerrar la línea de pase. Enseñando a aplicar criterios de equilibrio y efectividad en las situaciones de juego que se vayan presentando, introduciendo situaciones más perfeccionistas a medida que se vaya dominando la percepción global de cada una (Río, 2003).

Concluye (Río, 2003), “El pivote consiste en un desplazamiento alrededor de un único punto de contacto con el suelo, manteniendo el giro sobre la punta de los pies. Los que incluyen cambio de dirección. (p.13).”

Inciendo en lo anterior, hablar de posiciones básicas, estáticas tiene sentido, únicamente, por razones de metodología en la enseñanza de los primeros conceptos de nuestro deporte, y en ese contexto deben comunicarse al estudiante a la hora de jugar, poco rendimiento le dará al equipo aquel elemento que pueda presumir de haber mantenido, en tiempo y/o cantidad, posiciones de este estilo: con o sin balón, aquí todos participan activamente a la vez (Río, 2003).

La postura de la posición básica del baloncesto es una capacidad básica motriz que debe ser muy aprendida en sus inicios del aprendizaje y acentuada en su desarrollo a las diferentes edades del entrenamiento se ha podido observar que su correcta postura determina el desenvolvimiento en el juego de baloncesto que proporciona mejor movilidad a la hora de atacar y defender.

## **El Bote**

Según (Río, 2003), “Botar es la forma más común de moverse por todo el campo con el balón. Otras formas también validas, aunque un poco más limitadas en posibilidades, son el pivote el desplazamiento realizado al finalizar la propia acción del dribling, (con dos pasos máximo con un gesto posterior de pase o lanzamiento) y las acciones aéreas de recepción, resueltas con un lanzamiento desde el aire o con paradas en uno o dos tiempos”.

Existen dos tipos de bote: el de avance y el de protección. Ambos deben dominarlos perfectamente con cualquier mano y se diferencian entre sí en tres aspectos generales:

- La altura del bote
- La dirección del bote
- La posición del bote respecto al cuerpo

Cumplen con dos normas básicas que dicen que es la pelota la que busca la mano y no al revés, por un lado, y que la pelota se siente pero no se mira, por otro. Dicho con otras palabras, debo conseguir que la pelota se integre completamente a mis movimientos y desplazamientos, realizando todas las acciones como realmente las hiciera ella: se tiene que dedicar la atención a buscarla, con la mano y/o con la vista, seguramente se perderá la rapidez y la efectividad. Este par de axiomas son igualmente válidos para muchas otra actividad que pretendan realzas con el útil juego: cambio de mano, cambios de ritmo, pases, recepciones, lanzamientos, aproximaciones (Río, 2003)...

Concluye (Río, 2003), “Es común el principio de impulso se lo comunica al balón, principalmente con la muñeca y los dedos. La fuerza necesaria para botar es pequeña y esto hace que pueda poner en acción, la musculatura fina de las extremidades



superiores. La muñeca ayuda a amortiguar la velocidad de la pelota al subir, con la flexión se vuelve a impulsar al suelo (p.20)”.

El bote la capacidad de hacerse el balón con las dos manos indistintamente se debe hacerle parte de la mano al balón sentirle con los dedos que se peguen a los mismos, la muñeca con su movilidad hace que su al subir se amortigüe y al bajar se direcciona hacia el avance o retención en el campo de juego.

### **Tiro al Cesto**

El lanzamiento es el gesto supremo del baloncesto y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos, destinados casi siempre a poder realizarlo con las mejores condiciones extras posibles. Es decir, que los gestos técnicos y tácticos, tanto individuales como de los compañeros que hayan podido intervenir en la fabricación, sólo intentan que, el instante del lanzamiento, lo haga desde posiciones favorables para lanzarlo (Río, 2003).

De acuerdo a (Río, 2003), indica que “Los movimientos previos al tiro, partiendo del principio de que la defensa no va dejar prolongar mucho tiempo la iniciativa eventual de marcaje en el momento de tirar, es lógico que intente llevar el balón a la posición inicial de tiro lo antes posible. La acción anterior puede ser un dribling o un control posicional antes o después de la opción de bote (P.47)”.

El tiro tras el bote hacia el lado de la mano impulsadora, controlará el balón, mientras sube el último bote, apoyando esa mano por la parte inferior y colocando posteriormente la otra en posición de ayuda y control. Si el dribling es hacia el otro lado, es la mano contraria al tiro la que contacta primero con el balón, también por debajo, conduciéndola mediante un recorrido ascendente por delante del cuerpo hacia la posición del lanzamiento. La mano tiro incide con la pelota cuando esta se halla cerca ya en el punto máximo del gesto impulsor (Río, 2003)

Estas normas básicas no se modifican si la detección que se producen en uno o dos tiempos, puedo decir que únicamente varia el tiempo que tengo para completar el gesto, y que es mayor el segundo caso, aunque también resulta más armónico, especialmente en las detecciones al lado contrario de la mano de tiro, con la que consigo mejor equilibrio postural. Esta detección debe ser simultánea con el posible giro que deba hacer para encarar canasta que busque su posición ideal para iniciar el tiro, en momento que este el apoyo de los pies listo (Río, 2003).

Según (Río, 2003), indica que “El tiro en posesión estática, si no se ha dado el bote, o si ya ha dejado de hacerlo, sin haber tirado sin haber hecho el movimiento previo y respectivo de recepción o bote, puedo aprovechar una situación de defensa superable para realizar un lanzamiento en posesión estática(p.49)”

Posición fundamental de tiro se refiere al tren inferior, mantengo los pies separados al a distancia aproximada de la anchura de los hombros y uno levemente más arqueado que el otro, aunque también puedo mantenerlos perfectamente simétricos. La pelota descansa sobre la mano habitual de tiro, con los dedos extendidos, abiertos hacia atrás, formando una superficie de contacto prácticamente paralela al suelo. La otra mano contacta con el balón en una posición ligeramente por delante y por encima del centro de gravedad, y esa asimetría de las manos la que provoca un ligero adelantamiento del hombro de mi mano del tiro respecto al otro (Río, 2003).

No hay normas estrictas de la colocación del brazo y el antebrazo, pues los ángulos de las articulaciones del hombro y codo dependen de algo tan personal como la longitud de las respectivas palancas óseas. En cualquier caso procurare adoptar una posición inicial cómoda que me permita una buena visión de la canasta a través de una ventana que forman os brazos y la pelota en un mismo plano vertical, lo que facilitara la sencillez del movimiento posterior (Río, 2003).

El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador de baloncesto conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance. El gesto técnico del lanzamiento es uno de los primeros que debe ser enseñado ya que si no se tiene la técnica el individuo se puede acostumbrar a lanzar de una forma diferente a la acostumbrada y corregirlo después es muy complicado, se debe enseñar a lanzar desde muy cerca del aro y con el tiempo se va alejando en los entrenamientos la distancia de los lanzamientos (Wissel, 2014).

Ejercicios metodológicos para el lanzamiento:

- Hacer el gesto técnico acostado
- Hacer el gesto técnico sentado
- Hacer el gesto técnico de forma bípeda
- Hacer lanzamientos combinando el tiro con la flexión de las rodillas

El doble ritmo lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después Al igual que el lanzamiento el doble ritmo es una forma de anotar al cesto, es un movimiento de mucha coordinación y se debe enseñar a muy temprana edad para que el individuo lo llegue a ejecutar a la perfección, la entrada del doble ritmo debe ser enseñada por el lado derecho e izquierdo de esta forma el jugador será más efectivo (Wissel, 2014).

El lanzamiento el gesto técnico que debe ser practicado con su técnica respectiva la cual hace que el jugador de acuerdo a su posición en la cancha de juego determine que al momento de atacar su movimiento engañe al defensor que proponga un doble amenaza el lanzar o el hacer un pase de habilitación que no intuya la defensa del equipo contrario. Esta técnica de lanzamiento es muy apropiada en jugadores que su fundamentación es la correcta.

## **Finta**

Es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales. Las fintas con los pies son pasos cortos y veloces que indican cambios de dirección, pueden ser con balón o sin él. Amago de tiro y pase, amago, tiro y drible (penetración), amago de drible y tiro (Wissel, 2014).

La finta es esconder el balón, despistar al oponente que no se le ocurra por el lado que va a salir, a botar, a lanzar, a pasar se la realiza con brazos, piernas y ojos muy efectivas el momento de atacar y defender.

## **Pase**

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta. Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota (Wissel, 2014).

Según (Wissel, 2014) indica que “El gesto técnico del baloncesto es uno de los últimos que se enseña ya que primero el individuo debe tener una socialización con el balón para evitar lecciones en las manos o dedos y mejor evitar golpes por falta de reflejos al momento de recibir el balón”

## **Metodología**

- Primero se debe hacer los pases picados
- Pases de pecho

- Pases sobre cabeza
- Pases de beisbol
- Pases a una sola mano

El pase es la consolidación de un juego de equipo en el que se aplica la estrategia de juego practicada o más bien dicho la táctica en donde sus jugadas rápidas con técnicas individuales de pase que hacen la diferencia de un equipo a otro.

## **Enseñanza de Fundamentos de Baloncesto**

### **Generalidades**

Toda vez que uno quiere decir algo acerca de la enseñanza de un deporte, o de los deportes, se encuentra inevitablemente con una serie de conceptos -iniciación deportiva, juegos pre-deportivos, de iniciación, fundamentadores y con el hecho del mini-deporte. Este último aparece en nuestro caso bajo la forma del minibásquetbol, forma pionera de adaptar el LA ENSEÑANZA DEL BASQUETBOL, deporte a los niños. Los conceptos aludidos han arraigado insensiblemente en el discurso de entrenadores y profesores de educación física con la misma fuerza que el mini-básquetbol se ha constituido en una práctica inobjetable. Sin embargo, el concepto de iniciación deportiva, las clasificaciones de los juegos para su utilización en la enseñanza y el mini-básquetbol mismo, responden a una idea tecnocrática de la enseñanza que puede y debe cuestionarse, tanto desde el punto de vista educativo como desde el punto de vista deportivo (Crisori, 2001).

Al respecto (Crisori, 2001), aunque solemos estar dispuestos a jurar que el concepto de iniciación deportiva es, desde siempre, naturalmente inherente a la enseñanza de los deportes, la idea de planificar la formación deportiva desde las edades tempranas es bastante nueva; de hecho, la infancia no fue parte de esta formación en nuestro país hasta la década de los setentas. Por esos años se importó de los países del Este (o de Cuba, que la importó de esos mismos países junto con la estructura de escuelas deportivas) esta idea de fabricar atletas y deportistas aplicando los estímulos apropiados en cada etapa de la vida, de acuerdo con las prescripciones de la teoría

“científica” del entrenamiento deportivo. Hasta entonces las federaciones y asociaciones deportivas, todavía no imbuidas de semejante “cientificidad”, se despreocupaban de preparar sistemáticamente a los futuros deportistas a partir de la infancia. Antes de los setentas, prácticamente no existían “escuelitas” de voleibol, rugby, tenis o atletismo y el potrero era todavía el mejor maestro de fútbol para los chicos argentinos (las escolitas de fútbol son muy posteriores). Sólo el mini-básquetbol representaba entonces una organización “mini deportiva”, aunque sin el rigor “científico” que exige la iniciación deportiva.

Concepto iniciación deportiva en la historia con el único fin de mostrar que ella no es un fenómeno natural, por ciertos discursos y prácticas en los últimos treinta años. La naturalización de los conceptos y de las rutinas derivadas de ellos tiene el efecto de estrechar nuestra mirada y logran que aceptemos como la forma de ver las cosas aquello que apenas es el producto de una forma de ver las cosas. La creencia de que hay que iniciar a los niños en el deporte de un modo planeado y sistemático, de acuerdo con normas supuestamente científicas, ha tenido efectos tanto sobre la enseñanza de los deportes como sobre la formación de los deportistas (Crisori, 2001).

La enseñanza de deportes en edades tempranas es meramente un paradigma en el cual seguir procesos de entrenamiento es una equivocación, al niño se lo debe desarrollar en el aspecto lúdico para que descubra cuál es su capacidad y se incline algún deporte que despierte su interés.

### **La Clasificación e Instrumentación de los Juegos**

En el ámbito de la educación física ha habido muchos intentos de clasificar los juegos con el objeto de usarlos como recursos para la enseñanza, como “recursos didácticos” como se dice habitualmente. Se ha hablado de “juego-tarea” para la enseñanza en el Nivel Inicial (sin advertir que juego y trabajo son conceptos opuestos y contradictorios); se han propuesto, también, juegos “cooperativos”, grandes y pequeños juegos, juegos de interior (para instrumentar en los días de lluvia), juegos para conocer el propio cuerpo, juegos para reconocer el espacio, e infinitos más (Crisori, 2001).

Los primeros señalan juegos fabricados a partir de la simplificación del deporte que se quiere enseñar pero que guardan la esencia del mismo; por ejemplo, el básquetbol de 5 reglas: no correr con la pelota en las manos; no intervenir físicamente sobre el oponente; la pelota puede pasarse libremente en todo el terreno; el gol se marca cuando la pelota atraviesa el cesto de arriba hacia abajo; el oponente repone la pelota cuando ésta sale fuera de los límites del campo. Este “juego” contiene globalmente las reglas esenciales del básquetbol y prácticamente todas las situaciones sustantivas que lo caracterizan (Crisori, 2001).

Según (Crisori, 2001), señala “Se llama juegos fundadores a aquéllos que se supone sirven para enseñar o practicar los fundamentos técnicos y/o tácticos básicos del deporte de que se trate. En el básquetbol, particularmente: juegos de driblear, de pasar, de lanzar, de marcar, de ayudar, de bloquear, de saltar, etc (p.11)”.

Quienes clasifican los juegos infantiles en el marco de la iniciación deportiva cometen el mismo error que todos los que han intentado clasificarlos: miran la infancia con ojos de adulto y suponen que los niños son como ellos los imaginan. El resultado de todo esto salta a la vista de cualquier observador agudo: los niños no aprenden, o aprenden poco o mal, y, sobre todo, no juegan. La utilización de juegos en el proceso de iniciación deportiva no ha detenido el éxodo adolescente de las filas del deporte institucionalizado (Crisori, 2001).

Clasificar a los juegos infantiles en etapas tempranas sería perder el objetivo de que los niños aprendan deportes jugando con pocas reglas y simples que poco a poco vayan generando el interés por la práctica de los variados deporte que a ellos se los debe enseñar, con el cuidado de que su desarrollo motriz básico sea el adecuado para que mejore sus habilidades propias.

### **El mini-básquetbol**

Es muy fácil criticar el mini-básquetbol 38 años después de su creación, con la ventaja que supone toda la experiencia y el conocimiento acumulado en esos años. Pero hay que situarse a principios de los sesentas, estudiar el estado del conocimiento y la educación en ese entonces, las cosas que se creían verdaderas, las idealizaciones y las representaciones sociales que eran posibles en esa época y resultan irracionales en ésta, para ver que su creador, Anselmo López Martín, español, tenía las mejores intenciones y estaba a tono con el pensamiento de su tiempo respecto del deporte, el cual, por otra parte, ni siquiera en Europa había llegado a los niveles de comercialidad que hoy tiene. No obstante estas consideraciones, estamos obligados a formular la crítica correspondiente si queremos realmente que la enseñanza de los deportes progrese (Crisori, 2001).

Al respecto (Crisori, 2001), señala el mini-básquetbol se inscribe, anticipadamente, en la línea de la iniciación deportiva; es decir, comete el señalado error de superponer los modos de vida adultos en la vida de los niños. Esto se ve fácilmente cuando se analizan sus características. En primer lugar, en su momento fue presentado por su creador y auspiciantes como un “juego pedagógico”, asignándole desde el principio un fin que los juegos, y sobre todo los infantiles, no pueden tener sin perder el carácter de juego. En segundo lugar, institucionaliza las reglas, las determina externamente, dejando a los jugadores sin otra alternativa que aceptarlas; esto, como vimos, es contrario a la índole del juego y, sobre todo, del juego infantil. En el mini-básquetbol, como en los deportes, nada queda librado a la iniciativa de los jugadores, todo está preestablecido: la oportunidad del juego (la asociación fija la fecha y la hora); el tiempo de juego y el de descanso (cuatro cuartos de 10 minutos); quienes juegan y con quienes (tal institución con tal otra); quién es el capitán de cada equipo; cómo deben vestirse los jugadores; qué edades deben tener; y así, de seguido, todas y cada una de las reglas, las cuales, además, no son administradas por los jugadores sino por los árbitros, anotadores, etc. Contrariamente a lo que ocurre en los juegos, en el mini-



básquetbol las reglas son fijas, no pueden cambiarse por acuerdo de los jugadores. Es imposible que, en un encuentro de mini-básquetbol, los capitanes de ambos equipos acuerden permitir detenciones en tres tiempos o realizar doble dribling, o intercambiar jugadores para emparejar el juego porque un equipo es superior al otro, o que un jugador pida “gancho” para evitar que un oponente le quite la pelota o porque tiene sed. Las únicas concesiones que el mini-básquetbol hace a los niños son de orden mecánico o físico: la cancha y la pelota son más chicas, los cestos más bajos, las reglas son menos y se excluyen las más complejas, el tiempo de juego de cada jugador se reduce a la mitad. Todas estas adaptaciones dan cuenta de una preocupación por los aspectos orgánicos e intelectuales de los chicos pero no por su subjetividad, sus deseos, sus intereses o sus formas de jugar.

El mini baloncesto ya como participación se da en edades de 10 a 12 años en donde el niño ya dio sus primeras aceptaciones a que bajo entrenamientos se mejora sus habilidades y destrezas para ponerles en práctica en las competencias.

## **Métodos**

### **La Enseñanza de Baloncesto**

Según (Crisori, 2001), la propuesta de articular el mini-básquetbol en la perspectiva de una formación deportiva a largo plazo, en la que el objetivo sea la formación de buenos basquetbolistas para las primeras divisiones, va de la mano con una propuesta de cambio, ahora sí radical, en la enseñanza del básquetbol. Si he efectuado la crítica de la iniciación deportiva, de la utilización de los juegos y del mini-básquetbol, no ha sido por criticar sino porque entiendo que esos conceptos y organizaciones constituyen obstáculos ciertos a una propuesta de enseñanza no sólo más respetuosa de las posibilidades e intereses de los niños sino, a la vez, más provechosa para las instituciones deportivas que decidan adoptarla y más satisfactoria para los entrenadores que se dispongan a llevarla adelante. De lo dicho hasta aquí no debiera concluirse que se trata sólo de jugar y de favorecer una mayor participación de todos los chicos en la competición porque, en verdad, se trata de pensar y actuar críticamente para resolver los problemas que expuse, los cuales, en mi opinión, merecen consideraciones teóricas escrupulosas que provean soluciones prácticas viables.

La primera consideración que haré se refiere al hecho de que el básquetbol, como cualquier otro deporte, no se reduce a la suma de una serie de fundamentos técnicos bien ejecutados, sino que constituye una configuración de acciones que se encadenan unas con otras en función de las situaciones a resolver en las distintas instancias del juego. Esta sola reflexión indica que la enseñanza de los fundamentos técnicos sin relación con las situaciones del juego resulta tan abstracta y sin sentido como enseñarlos sin conexión con otros fundamentos que, necesariamente, se encadenan en la resolución de tales situaciones (Crisori, 2001).

Pero las situaciones del juego no se dan de manera casual ni caprichosa sino que están determinadas, en última instancia, por el objetivo más general del juego, que se define en la primera regla y que dice, aproximadamente, que el básquetbol es un juego en el que dos equipos de cinco jugadores procuran introducir la pelota en el cesto del oponente y evitar que el oponente haga lo propio, sujeto a las siguientes reglas; es así que tanto el objetivo general como los objetivos parciales (negar buenos tiros al oponente, recuperar la pelota, pasar rápido de una fase a otra del juego, organizar el ataque, conseguir buenos tiros, etc.) como las acciones de los participantes, quedan sujetos a las reglas, que determinan las formas lícitas de conseguirlos (Crisori, 2001).

Se puede evidenciar (Crisori, 2001), "La relación, lógica, por la cual las reglas determinan objetivos y formas legales de conseguirlos, generando y permitiendo ciertas situaciones y no otras y, consecuentemente, ciertas acciones y no otras, constituye lo que llamo la lógica interna del básquetbol (y también de los demás deportes)(p.16)".

En la pedagogía del básquetbol que propongo, la enseñanza está orientada por esta lógica; quiero decir que la enseñanza progresa en dirección a que los jugadores comprendan esta lógica y sepan actuar en consecuencia, lo cual requiere articular, por

un lado, los distintos elementos que la componen y, por el otro, la teoría con la práctica. Se advierte fácilmente, entonces, que no es el dominio de fundamentos técnicos aislados lo que importa y regula el proceso de enseñanza, sino la construcción de una inteligencia del juego que permita a los jugadores seleccionar, en cada situación del juego, la acción más eficaz en función de los objetivos y dentro de las reglas; esto último es esencial, tanto por los valores educativos que implica actuar de acuerdo a reglas, como porque violarlas significa la menos inteligente de las acciones posibles en tanto implica perder la pelota, es decir, el elemento con el cual se consigue anotar puntos y contribuir al logro del objetivo final (Crisori, 2001).

Enseñar fundamentos de baloncesto o jugar baloncesto en etapas de iniciación la gran pregunta, lo importante es que mientras jueguen asocien tanto los fundamentos como sus reglas, para que los niños encuentren lo fascinante de este deporte que con su simpleza y capte su atención no correr con el balón en las manos, sacar el balón cuando sale del perímetro de la cancha, pasar al compañero y tirar al cesto.

### **Punto de partida**

Proceso de iniciación deportiva comenzaba con el nacimiento; la investigación me mostró cuán estrecha era esa perspectiva organicista, “física”, con que entonces miraba la enseñanza. Hoy creo que el proceso de enseñanza de los deportes comienza, para cada niño, en el momento en que decide jugar un deporte determinado, no importa si más o menos influenciado por el medio en que vive. Con esta definición tomo distancia de aquella creencia de hace quince años, que algunos todavía sostienen, pero también de los que piensan que los niños no deben jugar deportes sino juegos “infantiles”, como algunas corrientes de la psicomotricidad. La primera posición se equivoca al suponer que todo es deporte y que los niños son adultos en miniatura, la segunda idealiza los juegos infantiles imaginando que se organizan independientemente de la cultura en que los niños viven (Crisori, 2001).

Según (Crisori, 2001), indica que si en tiempos de nuestros padres o abuelos los juegos infantiles no tenían que ver con los deportes, ello obedecía únicamente a que éstos últimos no formaban parte de la vida cotidiana, pero actualmente las prácticas deportivas se han extendido a toda la sociedad y los medios de comunicación los ponen constantemente al alcance de todos. Los juegos infantiles están regidos estructuralmente por el deseo de ser como los adultos; por ende, al cambiar las prácticas adultas han cambiado también los motivos de juego de los niños. Todo esto para decir que los niños pueden jugar deportes a cualquier edad, a condición de que se los deje jugar, efectivamente, como ellos quieran y puedan, sin aprovechar, con el apuro que nos caracteriza, para iniciarlos deportivamente; en adelante diré jugar deportes para referirme a la relación propia de los niños respecto de ellos y practicar deportes para aludir al vínculo que los adolescentes y jóvenes establecen con ellos; es preciso interpretar el deseo de los niños de jugar al fútbol o al básquetbol con las claves de su lenguaje y no con las del nuestro: cuando los niños dicen “jugar” quieren decir exactamente eso, jugar.

En realidad cuando los niños dicen jugar es jugar, ahora los padres quieren adaptarlos a jugar el deporte de su preferencia por herencia, un gran error porque desde ese momento empiezan a exigirles más de lo debido, el niño ya no juega compite por captar la atención de sus padres que a la interpretación observada no desarrollan su propio intelecto al contrario se detienen por el miedo al fracaso para no frustrar a sus padres.

## **Etapas**

El escritor (Crisori, 2001), refiere que las etapas en que se organizó la enseñanza del básquetbol quiero advertir: primero, que estas etapas, como cualquier otra indicación que imponga divisiones o clasificaciones en el proceso de desarrollo de los niños y jóvenes, son apenas referencias teóricas que no reemplazan la observación atenta y rigurosa de cada niño o joven por parte de los entrenadores (en todo caso la ordenan o le sirven de referencia teórica) porque los seres humanos somos, antes que nada, únicos e irrepetibles, y los niños y jóvenes contradicen a diario todo intento de encasillarlos en categorías fijas y uniformes; segundo, que excluyo ahora una

primera etapa que incluía hace unos años y que se extendía desde el nacimiento hasta los 8 o 9 años porque, contrariamente a lo que pensaba entonces, este período no tiene nada que ver con el básquetbol ni con ningún otro deporte, ni corresponde considerarlo dentro de la iniciación deportiva sino que es una etapa general cuyo principal objetivo es introducir a los niños en la vida, no en el deporte.

La etapa de nacimiento hasta 8 o 9 años el niño debe aprender jugando, mejorando su motricidad básica, claramente adaptarlos para la vida no para jugar deportes, cuando el niño conoce sus habilidades a partir de los 8 o 9 años. Se inclinará a jugar el deporte que haya llamado su atención y se irá compenetrando poco a poco por su iniciativa a querer mejorar.

### **Etapa de Enseñanza de 13 a 15 Años**

Según la escritora (Crisori, 2001), "Se ha dicho que toda práctica deportiva institucionalizada anterior a la pubertad/adolescencia constituye un apresuramiento estéril, improductivo. En cambio, la práctica deportiva institucionalizada me parece no sólo apropiada sino necesaria, a partir de los 13 o 14 años de edad, para todos los jóvenes que tengan vocación deportiva (p.26) ".

Se considera ahora, la iniciación deportiva propiamente dicha debe comenzar en esta etapa. Entre las numerosas causas del éxito indudable del básquetbol estadounidense hay que contar, sin duda, las de orden social y económico, pero también el gran conocimiento que tienen del juego y su forma de organizar la enseñanza, la cual permite a los niños jugar e identificarse con los ídolos de la NBA, por intermedio de la televisión, a la vez que ofrece competencias interesantes, de carácter incluso nacional, a los adolescentes y jóvenes, primero en las escuelas medias y después en las universidades, con reglas diferentes para cada nivel (Crisori, 2001).

En la edad de 13-15 años, es en este período los jóvenes deberían adquirir las habilidades y destrezas de todas las distintas funciones propias del básquetbol, es decir, deberían aprender a trasladar la pelota y a distribuirla, a lanzar de cerca y de lejos, a penetrar, a jugar de espaldas y de frente al cesto oponente, a rabotear, a defender en todas las situaciones, a realizar todas las ayudas, etc., con independencia del puesto en que jueguen. Asimismo, debería incrementarse la exigencia respecto de la depuración y definición de las técnicas de movimiento ofensivas y defensivas, es decir, respecto de la resolución progresivamente más eficiente de las situaciones del juego (Crisori, 2001).

El incremento en la exigencia técnica, sin embargo, no debe confundirse con una tecnificación de la enseñanza o con la posibilidad de incluir en ella cierta dosis de adiestramiento; por el contrario, se apoya en las posibilidades que otorga la adquisición del pensamiento abstracto por parte de los jóvenes. A diferencia del pensamiento concreto, el pensamiento formal se rige menos por el éxito y se interesa más en la verdad, penetra más allá de las evidencias y las conveniencias, y se preocupa por las formas correctas de los movimientos; en cuanto a las reglas, posibilita la comprensión y aceptación de reglamentos externos, inmóviles y complejos (Crisori, 2001).

Al respecto (Crisori, 2001) señala por otra parte, las respuestas motoras se hacen más específicas, más económicas, más técnicas si se quiere; la motricidad se especializa, los movimientos se depuran, sobre todo si los contenidos de las etapas anteriores fueron enseñados y aprendidos correctamente. La enseñanza debe acompañar, entonces, ese proceso de especificación y refinamiento de los movimientos, de conversión de la motricidad general característica de la infancia en una motricidad progresivamente más eficaz: debe introducir, en concepto y en acto, el ahorro de energía, el control de las sinergias musculares, la regulación del tono muscular, pero no debe confundir este control de que hablo con una rigidización del movimiento en función de modelos técnicos estereotipados; el aprendizaje de las técnicas motoras debe incluir una actividad de construcción por parte de los jóvenes, de modo que ellos realicen inteligentemente las adecuaciones necesarias de los modelos técnicos a sus propias posibilidades biomecánicas, a su biomecánica particular y a su particular modo de resolver

las situaciones que enfrentan; las técnicas de movimiento, como he dicho y no dejaré de repetir, carecen de sentido tanto si se las aísla de las situaciones motrices que contribuyen a resolver como de los sujetos que las emplean.

La etapa de 13 a 15 años es la que se introduce al adolescente a deporte específico en donde se debe desarrollar sus habilidades y convertirlas en destrezas, para luego potenciarlas acorde a la necesidad individual que el entrenador observe que cada deportista haya desarrollado en paso por el aprendizaje motriz de adaptación a los deportes.

El trabajo sobre el plano técnico en esta etapa debe hacerse en el marco de un trabajo general que continúe promoviendo la sustitución de los comportamientos infantiles por una cultura de la autonomía y la responsabilidad, sin que esto signifique adelantar exigencias y obligaciones que los adolescentes no están en condiciones de asimilar todavía; en esta etapa, quizás más que en las otras, conviene caminar paso a paso, dada la magnitud de las apuestas que se juegan, proponiendo más que exigiendo, enseñando a pensar más que a obedecer: la mejor preparación para las etapas subsiguientes consiste en enseñar lo más posible en la presente (Crisori, 2001).

En cuanto al entrenamiento de las capacidades motoras, es preciso abandonar la errónea creencia de que los cambios corporales que acompañan a la adolescencia debilitan y vuelven torpes a los chicos; por el contrario, tanto la fuerza como la resistencia física aumentan en esta etapa y resulta prioritario entrenarlas tanto como a la movilidad articular; si es cierto que los púberes manifiestan cierta disminución en la actividad corporal, ello es debido a mecanismos más psíquicos que físicos: hay que pensar que el cuerpo de los púberes no sólo se “estira” o cambia de dimensiones sino que también cambia de forma y se vuelve sexualmente atractivo (Crisori, 2001).

La introducción en la especificidad del deporte, finalmente, tampoco debe significar el olvido del juego. Aun considerando las diferencias que he señalado entre el juego y el deporte, es preciso sostener el espíritu lúdico también en las prácticas deportivas si

se quiere propiciar una relación perdurable de los jóvenes con el deporte; pero es necesario saber que el modo de jugar es distinto del de la infancia: el placer se hace menos físico, la actividad más económica, el despliegue y la entrega física ceden paso a la inteligencia del juego, la valoración se vuelve cualitativa, el eje de apreciación éxito/fracaso-victoria/derrota, se relativiza en el concepto de “jugar bien”, pero este concepto no refiere únicamente a la capacidad orgánica o motriz sino que comprende aspectos técnicos, tácticos y éticos que hay que saber aprovechar y desarrollar (Crisori, 2001).

Los procesos técnicos deben ser imprescindiblemente impartidos por entrenadores específicos al deporte en el caso del baloncesto es primordial ya que al no ser un deporte de contacto se debe conocer mucho para enseñar la posición básica que es una capacidad motriz que determina el avance de aprendizaje de este deporte, para después enseñar el bote, el pase, tiro al cesto y ataque-defensa, en el juego direccionado a fortalecer sus habilidades para luego potenciarlas y haci su destreza esté lista para competir y hacer la diferencia de entre los demás.

## **2.5 Hipótesis**

Los Procesos Técnicos mejoran el aprendizaje de los fundamentos de baloncesto de los jóvenes y aporta nuevas formas de incluir a nuevos deportistas en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito.

- **Variable independiente:** Los procesos técnicos
- **Variable dependiente:** Enseñanza de los fundamentos de baloncesto



## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1. Enfoque de la Investigación**

Según (Baptista, 2006), indica que "La investigación cuantitativa usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, planteamos que es el enfoque más antiguo y que se le utiliza con frecuencia para establecer patrones de comportamiento y probar teorías".

La investigación cuantitativa se basa en el uso de técnicas estadísticas para conocer ciertos aspectos de interés sobre la población que se está estudiando, se utiliza en diferentes ámbitos de estudio de opinión hasta diagnósticos para establecer políticas de desarrollo. Se plantea que la investigación cuantitativa es el enfoque más antiguo y que hasta la fecha se utiliza con más frecuencia (Sempere, 2012).

La investigación cualitativa se plantea, por un lado, que observadores componentes cualificados pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como de las experiencias de los demás. Por otro, los investigadores se aproximan a un sujeto real, un individuo real, que está presente en el mundo y que puede, en cierta medida, ofrecernos información sobre sus propias experiencias, opiniones, valores etc. (Alvarez, 2011).

#### **3.2. Modalidad de la Investigación**

La presente investigación es de **campo** ya que la recolección de datos se realizó directamente de la realidad donde ocurrieron los hechos, este tipo de investigación se

apoyó en informaciones que provinieron entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. Como es compatible desarrollar este tipo de investigación junto a la investigación de carácter documental, se recomendó que primero se consulten las fuentes de la de carácter documental, a fin de evitar una duplicidad de trabajos (Rivero, 2008).

Según (Rivero, 2008), indica que "La Investigación es **documental** porque se realizó, como su nombre lo indica, apoyándose en fuentes de carácter documental, esto es, en documentos de cualquier especie. Como subtipos de esta investigación se encontró la investigación bibliográfica, la hemerográfica y la archivística; la primera se basa en la consulta de libros, la segunda en artículos o ensayos de revistas y periódicos y la tercera en documentos que se encontraron en los archivos, audiovisuales y electrónicas, etcétera (p.20) ".

### **3.3. Nivel o Tipo de Investigación**

**Exploratoria** ya que se investigó tendencias, relaciones potenciales que se plantearon en las hipótesis, variables y una vez que se ha definió el problema claramente, la investigación fue útil para la identificación de cursos alternativos de acción debido a que la Institución facilita el planteamiento del problema.

**Descriptiva** en las variables involucradas con carácter específico del grupo investigado se obtuvieron datos que causaron impacto en los deportistas de la Institución. Y este tipo de investigación genero datos de primera mano para realizar después un análisis general.

**Asociación de variables** el investigador pretende visualizar cómo se correlacionan ya que permite medir el grado de relación entre la variable independiente los procesos técnicos y la variable dependiente en la enseñanza de fundamentos de baloncesto.

### 3.4. Población y Muestra

El universo de la presente investigación está distribuido de la siguiente manera:

Tabla 1. Población y Muestra

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Estudiantes del club de básquet	20	100 %
Total	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La investigación

La población está compuesta por menos de cien personas por lo tanto no es necesario calcular la muestra y se trabajara con el universo total de la misma.

### 3.5. Operacionalización de Variables

Tabla 2. Operacionalización variable independiente: Los procesos técnicos

Operacionalización variable independiente: Los procesos técnicos

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Son los pasos de enseñanza-aprendizaje para que desde un inicio del proceso técnico los movimientos vayan encaminados a mejorar sus capacidades motrices básicas que son capacidades coordinativas y capacidades físicas las cuales se deben potenciar para convertirlas en habilidades y destrezas que den resultados positivos en mejora de rendimientos a la hora de jugar baloncesto.	Movimientos	Posición. Actitud. Capacidad motriz.	¿Sabe que es una capacidad motriz básica en el baloncesto?  ¿Piensa usted que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz básica?	Encuesta  Cuestionario
	Motricidad	Flexiones Organización Control	¿Cree usted que la flexión de las piernas en la posición básica de baloncesto ayuda al control de la postura del cuerpo?  ¿Piensa usted que mediante el equilibrio que se da en la posición básica del baloncesto usted se orienta mejor el momento de atacar y defender?	
	Habilidad y destrezas	Equilibrio Orientación desplazamiento	¿Cree usted que con la posición básica del baloncesto los desplazamientos laterales son más coordinados y rápidos?	

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación

Tabla 3. Operacionalización de Variables: Fundamentos de baloncesto

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Son movimientos que tienen su propia técnica con sus gestos propios del baloncesto con su mecánica y dominio de las capacidades motoras del cuerpo en el momento de aprender a botar, pasar, lanzar, atacar y defender los cuales al momento de hacerlos repetitivamente en las practicas se convierten en habilidades que luego serán destrezas para jugar baloncesto.	Movimientos técnicos  Capacidades motoras  Destreza	Posición. Gesto propio  Mecánica Dominio  Seguridad Precisión	¿Piensa usted que el bote es un gesto propio dentro de los fundamentos de baloncesto?  ¿Sabe usted que es una triple amenaza y cree usted que es un fundamento de baloncesto?  ¿Piensa usted que dominar las dos manos de botar el balón mejora el avance en el campo de juego de baloncesto?  ¿Cree usted que la práctica de los fundamentos de baloncesto mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto?  ¿Cree usted que la repetición de movimientos mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto?	Encuesta  Cuestionario

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La investigación.

### Test para aplicar a los integrantes del club

Según (Davis, 2000), Para la recolección de la información se utilizó el test de sargent para determinar la potencia de los grupos musculares implicados en el salto vertical.

Tabla 4. Test de sargent de 13 a 16 años de edad

Género	Excelente	Encima de la medida	promedio	Por abajo del promedio	pobre
Hombre	+ 65 cm	56-65 cm	50-55 cm	49-40 cm	- 40 cm
Mujer	+ 60 cm	51-60 cm	41-50 cm	35-40 cm	- 35 cm

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

Según (Buñel, 2003), “Para la recolección de la información se utilizara el test del fundamento del tiro libre para determinar errores en la mecánica del tiro libre y la efectividad en el cesto en cinco repeticiones con la pausa que el jugador crea conveniente.

Tabla 5. Test del fundamento del tiro libre de 13 a 16 años de edad

Género	Excelente	Encima de la medida	promedio	Por abajo del promedio	pobre
Hombre	5 de 5	3 a 5	2 a 3	1	0
Mujer	5 de 5	3 a 5	2 a 3	1	0

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

### 3.6. Plan de Recolección de la Información

Para realizar el plan de recolección de la información se realizó la encuesta hacia el club de baloncesto con repuestas cerradas, esta información nos permitirá analizar el problema y dar una posible solución.

Tabla 6. Plan de Recolección de la Información

<b>Preguntas Básicas</b>	<b>Explicación</b>
1.- ¿Para qué?	Para determinar el desarrollo de los procesos técnicos en la enseñanza de fundamentos de baloncesto
2.- ¿A quién?	A club de baloncesto de los novenos años de Unidad Educativa Eugenio Espejo
3.- ¿Quién?	Roberto Fidel Chico Vaca
4.- ¿Sobre qué aspecto?	Enseñanza de fundamentos de baloncesto Psicopedagogía de la Educación física
5.- ¿Cuándo?	Abril 2016-septiembre 2016
6.- ¿Cuántas veces?	Las veces que sean necesarias para que la investigación tenga sustento
7.- ¿Qué técnicas?	Encuesta
8.- ¿Con qué?	Cuestionario
9.- ¿Dónde?	Unidad Educativa Eugenio Espejo ciudad de Quito
10.- ¿En qué situación?	Real, practica

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

### **3.6.1 Técnica e Instrumentos de Recolección de información**

Se solicitó el permiso correspondiente a las autoridades de la Institución para realizar la investigación, posteriormente se aplicaron los cuestionarios a los estudiantes que van a formar parte de la investigación, una vez obtenida la información se realizó la tabulación con el fin de realizar el procesamiento estadístico y la representación gráfica con el fin de establecer las conclusiones y recomendaciones más adecuadas.



## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Análisis e Interpretación de Resultados

Encuesta aplicada a integrantes del club

1.- ¿Sabe usted que es una capacidad motriz básica en el baloncesto?

Tabla 7. Plan de Recolección de la Información

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	25%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

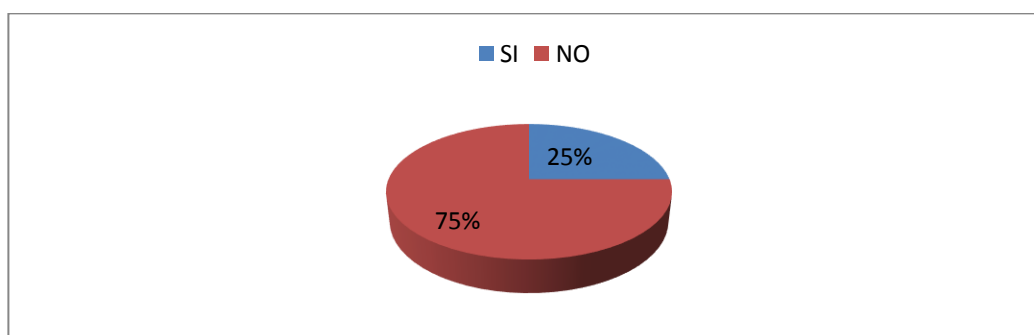


Ilustración 5. Sabe usted que es una capacidad motriz básica

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

## **Análisis**

De 20 personas encuestadas que corresponde al 100% responden que no sabe que es una capacidad motriz básica en el baloncesto.

## **Interpretación**

Todos los jugadores encuestados del club de baloncesto dicen que no saben que es la capacidad motriz básica en el baloncesto lo que hace notar que los procesos técnicos teóricos de iniciación en donde se debe enseñar los conceptos básicos de lo aprendido en cada clase no han sido impartidos para su aprendizaje.

2.- ¿Piensa usted que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz básica?

Tabla 8. Piensa usted que la posición básica en el baloncesto

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	25%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La investigación.

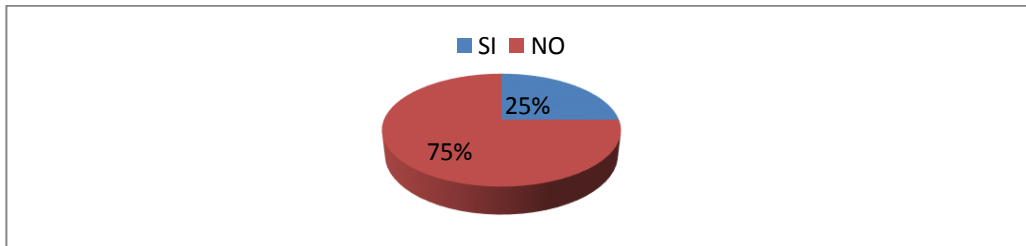


Ilustración 6. Piensa usted que la posición básica en el baloncesto  
Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La investigación.

### **Análisis**

De 15 personas encuestadas que corresponde al 75% responden no saben que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz básica, mientras que 5 encuestados que representan el 25% dicen que si es una capacidad motriz básica.

### **Interpretación**

La mayoría de jugadores encuestados del club no saben que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz básica lo que se puede deducir que su aprendizaje no ha sido impartido para que los jugadores sepan que el movimiento coordinado que se ejecuta en la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz.

3.- ¿Cree usted que la flexión de las piernas en la posición básica de baloncesto ayuda al control de la postura del cuerpo?

Tabla 9. Cree usted que la flexión de las piernas en la posición básica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	50%
NO	10	50%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

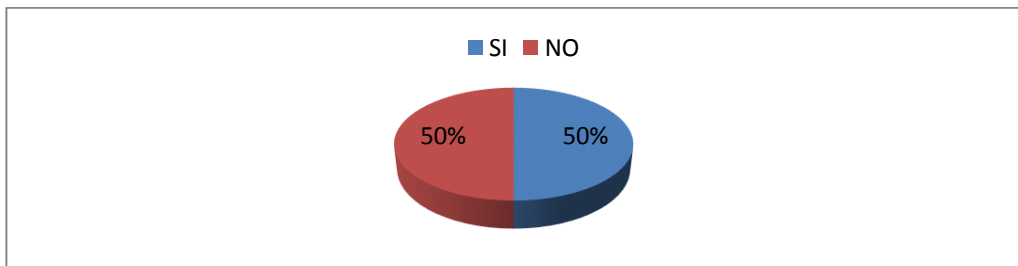


Ilustración 7. Cree usted que la flexión de las piernas en la posición básica

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

### **Análisis**

De 10 jugadores encuestados que corresponde al 50% responden que la flexión de piernas en la posición básica de baloncesto no ayuda al control del cuerpo, mientras 10 encuestados que corresponde el 50% dicen que si ayuda al control de la postura del cuerpo.

### **Interpretación**

La mitad de jugadores encuestados dicen que la flexión de piernas en la posición básica de baloncesto no ayuda al control de la postura del cuerpo por lo que se puede analizar que la posición básica no se la ejecuta de una forma correcta, evidenciando que habrá problemas el momento de practicar baloncesto competitivo.

4.- ¿Piensa usted que mediante el equilibrio que se da en la posición básica del baloncesto usted se orienta mejor el momento de atacar y defender?

Tabla 10. Piensa usted que mediante el equilibrio

	Frecuencia	Porcentaje
SI	12	60%
NO	8	40%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

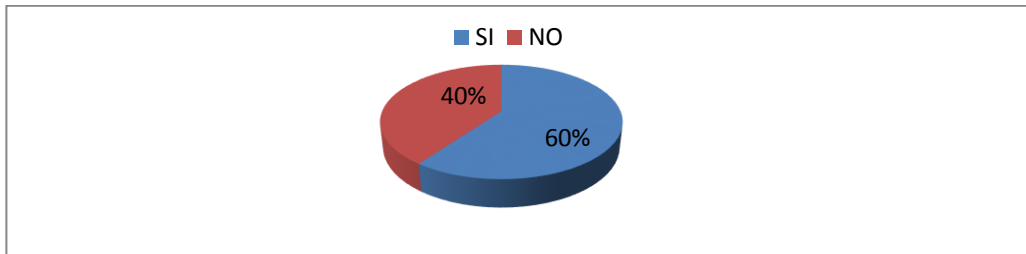


Ilustración 8. Piensa usted que mediante el equilibrio

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

## Análisis

De 12 jugadores encuestados que corresponde al 60% responden que si se orientan mejor el momento de atacar y defender con el equilibrio que se da en la posición básica del baloncesto, mientras que 8 encuestados que corresponde al 40% dicen que no se orientan mejor.

## Interpretación

La mayoría de jugadores del club dicen que si se orientan mejor con el equilibrio que se da en la posición básica del baloncesto lo cual quiere decir que han captado y aplican la posición básica que les da una mejor movilidad dentro del campo de juego el momento de atacar y defender.

5.- ¿Cree usted que con la posición básica del baloncesto los desplazamientos laterales son más coordinados y rápidos?

Tabla 11. Cree usted que con la posición básica del baloncesto los desplazamientos

	Frecuencia	Porcentaje
SI	11	55%
NO	9	45%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

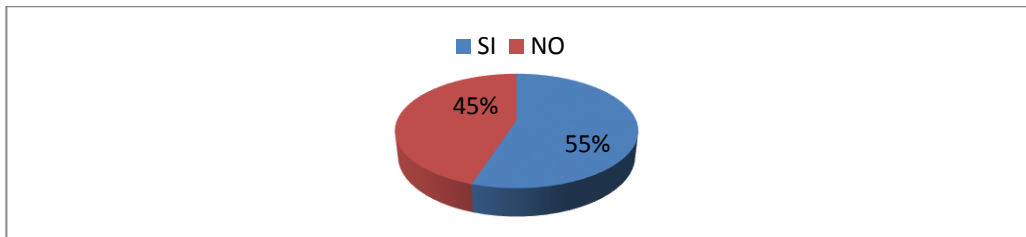


Ilustración 9. Cree usted que con la posición básica del baloncesto los desplazamientos

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

## Análisis

De 11 jugadores encuestados que corresponde al 55% responden que si los desplazamientos laterales son más coordinados y rápidos con la posición básica, mientras que 9 encuestados que representan el 45% dicen que no son más rápidos y coordinados los desplazamientos con la posición básica.

## Interpretación

La mitad más uno de los jugadores del club dicen que la posición básica del baloncesto ayuda para que los desplazamientos laterales sean más coordinados y rápidos, se evidencia que los movimientos laterales bien ejecutados ayudan a desplazarse mejor el momento de realizar las marcas personales e inmediatamente ir al ataque.

6.- ¿Piensa usted que el bote es un gesto propio dentro de los fundamentos de baloncesto?

Tabla 12. Piensa usted que el bote es un gesto

	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	30%
NO	14	70%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

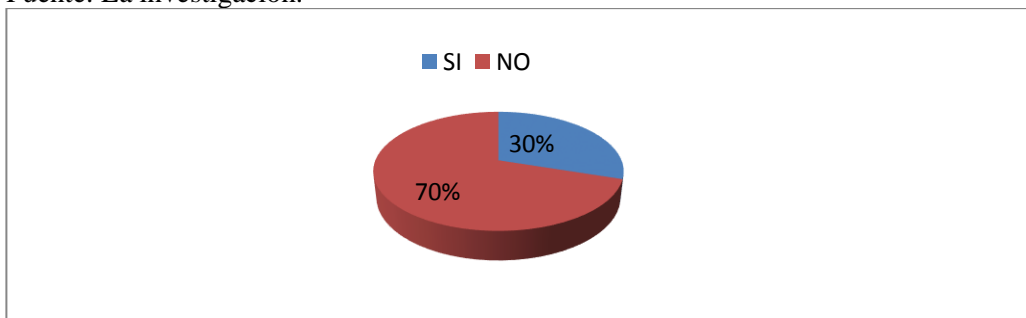


Ilustración 10. Piensa usted que el bote es un gesto

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

### **Análisis**

De 14 jugadores encuestados que corresponde al 70% responden que el bote no es un gesto propio dentro de los fundamentos del baloncesto, mientras que 6 encuestados que corresponden al 30% dicen que si es un gesto propio.

### **Interpretación**

La mayoría de los jugadores del club dicen que el bote no es un gesto propio de los fundamentos de baloncesto lo cual quiere decir que la contextualización teórica el momento de enseñar el fundamentos del bote no fue impartida, cada jugador tiene gestos únicos el momento de botar el balón de acuerdo a su motricidad en las manos.

7.- ¿Sabe usted que es una triple amenaza y cree usted que es un fundamento de baloncesto?

Tabla 13. Sabe usted que es una triple amenaza

	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	20	100%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La investigación.

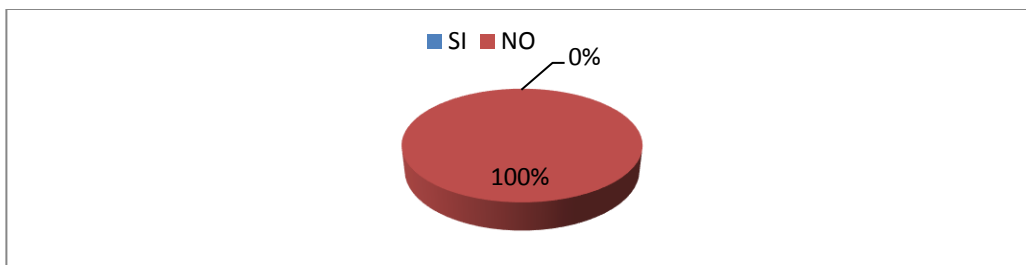


Ilustración 11. Sabe usted que es una triple amenaza  
Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La investigación.

### **Análisis**

De 20 jugadores encuestados que corresponde al 100% responden que no saben que la triple amenaza es un fundamento de baloncesto.

### **Interpretación**

Todos los jugadores del club dicen que no saben que la triple amenaza es un fundamento de baloncesto lo que pone en evidencia que cuando en sus inicios de aprendizaje del juego de baloncesto no hubo la fundamentación teórica para que el aprendizaje sea integral y luego se lo aplique a la hora de la práctica del juego.



8.- ¿Piensa usted que dominar las dos manos al botar el balón mejora el avance en el campo de juego de baloncesto?

Tabla 14. Piensa usted que dominar las dos manos de botar

	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	40%
NO	12	60%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

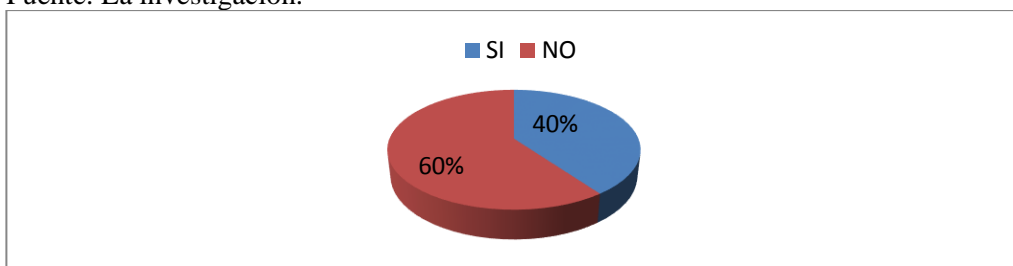


Ilustración 12. Piensa usted que dominar las dos manos de botar

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

## Análisis

De 12 jugadores encuestados que corresponde al 60% responden que dominar las dos manos a la hora de botar no mejora el avance en campo de juego de baloncesto, mientras que 8 encuestados que corresponden al 40% dicen que si mejora el avance cuando se dominar las dos manos.

## Interpretación

La mayoría de jugadores del club dicen que el dominar las dos manos no mejora el avance en el campo de juego de baloncesto con lo cual se puede observar que tienen un déficit del fundamento que se debe dominar las dos manos a la hora de jugar baloncesto ya que esto ayuda a eludir y avanzar rápidamente al atacar y realizar las jugadas estratégicas.

9.- ¿Cree usted que la práctica de los fundamentos de baloncesto mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto?

Tabla 15. Cree usted que la práctica de los fundamentos

	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	90%
NO	2	10%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

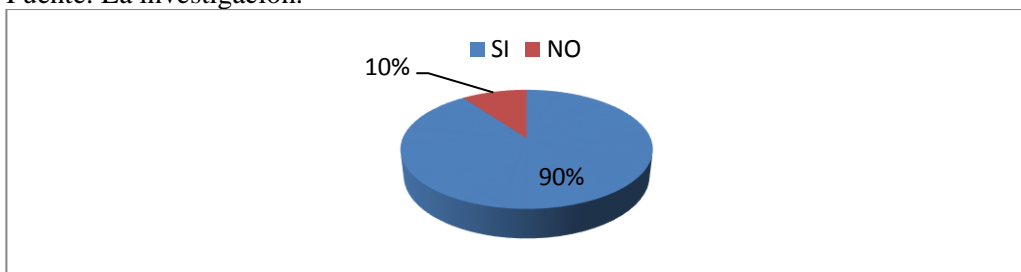


Ilustración 13. Cree usted que la práctica de los fundamentos

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

## Análisis

De 18 jugadores encuestados que corresponde al 90% responden que si la práctica de fundamentos de baloncesto mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto, mientras que 2 encuestados dicen que no mejora la su seguridad practicando fundamentos de baloncesto.

## Interpretación

En su mayoría los jugadores del club dicen que la práctica de fundamentos de baloncesto si mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto evidenciando que si les gusta la repetición y mecanización de fundamentos para mejorar su desempeño como basquetbolistas lo que a la postre dará buenos resultados en el juego en equipo.

10.- ¿Cree usted que la repetición de movimientos mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto?

Tabla 16. Cree usted que la repetición de movimientos

	Frecuencia	Porcentaje
SI	17	85%
NO	3	15%
TOTAL	20	100%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

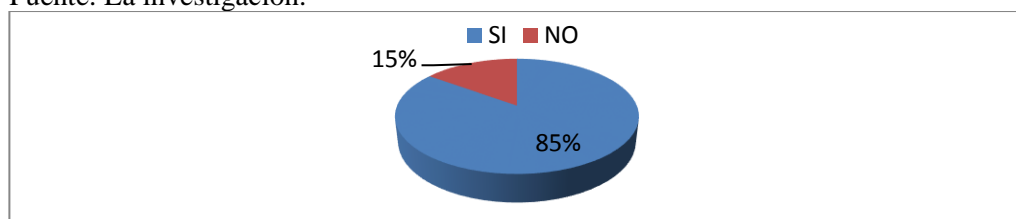


Ilustración 14. Cree usted que la repetición de movimientos

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

### **Análisis**

De 17 jugadores encuestados que corresponde al 85% responden que la repetición de movimientos si mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto, mientras que 3 encuestados que corresponden al 15% dicen que la repetición no mejora los fundamentos de baloncesto.

### **Interpretación**

En su mayoría de jugadores del club dicen que la repetición si mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto lo cual evidencia que tienen predisposición a trabajar en retroalimentación de los distintos ejercicios para que sus fundamentos queden afianzados y su desempeño en las participaciones internas como intercolegiales den los resultados positivos esperados.

## Test aplicado a los integrantes del club

Tabla 17. Test de sargent para 13 a 16 años de edad

Prueba	POBRE		BUENO		MUY BUENO	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Test de sargent o salto vertical	16	80%	2	10%	2	10%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

Tabla 18. Test de tiro libre para 13 a 16 años de edad

Prueba	POBRE		BUENO		MUY BUENO	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Test de tiro libre # de aciertos	18	90%	1	5%	1	5%

Realizado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La investigación.

## Análisis e interpretación

Se puede notar que la mayoría de integrantes del club su estado es pobre ya que se evidencia que el trabajo de motricidad básica en lo que se refiere al estado físico ha sido poco o nulo lo cual es esencial el momento que se inicia el trabajo de los proceso técnico de enseñanza de fundamentos de baloncesto.

## 4.2 Verificación de la Hipótesis

El proceso estadístico del chi-cuadrado es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

### Modelo Lógico

H<sub>1</sub>: Los procesos técnicos si mejoran el aprendizaje de fundamentos de baloncesto en el club de baloncesto de la Unidad Educativa Eugenio Espejo ciudad de Quito.

H<sub>0</sub>: Los procesos técnicos no mejoran el aprendizaje de fundamentos de baloncesto en el club de baloncesto de la Unidad Educativa Eugenio Espejo ciudad de Quito.

### Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de la variable se eligieron 4 preguntas representativas a través del formulario de encuestas de las variables.

Pregunta # 2.- ¿Piensa usted que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz?

Tabla 19. Piensa usted que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	5%
NO	15	75%
Total	20	100%

Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La encuesta

Pregunta # 3.- ¿Cree usted que la flexión de piernas en la posición básica del baloncesto ayuda al control de la postura del cuerpo?

Tabla 20. Cree usted que la flexión de piernas en la posición básica del baloncesto ayuda al control de la postura del cuerpo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	50%
NO	10	50%
Total	20	100%

Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La encuesta

Pregunta # 9.- ¿Cree usted que la práctica de los fundamentos de baloncesto mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto?

Tabla 21. Cree usted que la práctica de los fundamentos de baloncesto mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	90%
NO	2	10%
Total	20	100%

Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La encuesta

Pregunta # 10.- ¿Cree usted que la repetición de movimientos mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto?

Tabla 22. Cree usted que la repetición de movimientos mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	17	85%
NO	3	15%
Total	20	100%

Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La encuesta

### **Nivel de Significación**

El nivel de significación con el que se trabajo es:

5 %

$\alpha = 0.05$

### **Grados de Libertad**

Gl= Columna - 1 \* Filas - 1

Gl= (4-1) \* (2-1)

Gl= (3) \* (1)

Gl= 3

### **Chi-cuadrado**

$$\chi^2_c = \sum \left| \frac{(O - E)}{E} \right|$$

Donde

$\chi^2_c$  = Chi-cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencias observadas

E = Frecuencias esperadas

## Calculo de Chi-cuadrado

### Frecuencias Observadas

Tabla 23. Frecuencias observadas

Pregunta	SI	NO	Total
Piensa usted que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz	5	15	20
Cree usted que la flexión de piernas en la posición básica del baloncesto ayuda al control de la postura del cuerpo	10	10	20
Cree usted que la práctica de los fundamentos de baloncesto mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto	18	2	20
Cree usted que la repetición de movimientos mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto	17	3	20
Total	50	30	80

Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La encuesta



## Frecuencias Esperadas

Tabla 24. Frecuencias observadas

Pregunta	SI	NO	Total
Piensa usted que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz	15	5	20
Cree usted que la flexión de piernas en la posición básica del baloncesto ayuda al control de la postura del cuerpo	15	5	20
Cree usted que la práctica de los fundamentos de baloncesto mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto	15	5	20
Cree usted que la repetición de movimientos mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto	15	5	20
Total	60	20	80

Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La encuesta

Tabla 25. Cálculo del Chi-cuadrado

0	E	(0-E)	$(0 - E)^2$	$(0 - E)^2/E$
5	15	-10	100	6.6
15	5	10	100	20
10	15	-5	25	1.6
10	5	5	25	5
18	15	3	9	0.6
2	5	-3	9	1.8
17	15	2	4	0.26
3	5	-2	4	0.8
Total				26.66

Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: La encuesta

Tabla 26. Tabla Chi cuadrado

v/p	0,05	0,1	0,025	0,01
1	3,8415	2,7055	5,0239	6,6349
2	5,9915	4,6052	7,3778	9,2104
3	<b>7,8147</b>	6,2514	9,3484	11,3449
4	9,4877	7,7794	11,1433	13,2767
5	11,0705	9,2363	12,8325	15,0863
6	12,5916	10,6446	14,4494	16,8119
7	14,0671	12,0170	16,0128	18,4753
8	15,5073	13,3616	17,5345	20,0902
9	16,9190	14,6837	19,0228	21,6660
10	18,3070	15,9872	20,4832	23,2093
11	19,6752	17,2750	21,9200	24,7250
12	21,0261	18,5493	23,3367	26,2170
13	22,3620	19,8119	24,7356	27,6882
14	23,6848	21,0641	26,1189	29,1412
15	24,9958	22,3071	27,4884	30,5780
16	26,2962	23,5418	28,8453	31,9999
17	27,5871	24,7690	30,1910	33,4087
18	28,8693	25,9894	31,5264	34,8052
19	30,1435	27,2036	32,8523	36,1908
20	31,4104	28,4120	34,1696	37,5663

Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel

Fuente: [http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla\\_chi\\_cuadrado.pdf](http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla_chi_cuadrado.pdf)

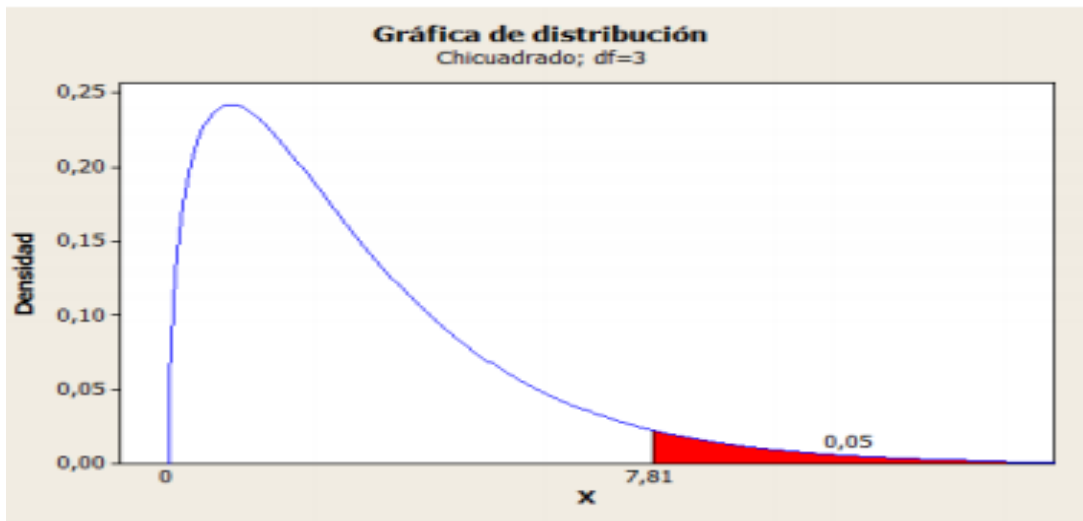


Ilustración 15. Campana de Gauss  
Elaborado por: Chico Vaca Roberto Fidel  
Fuente: La encuesta

## Conclusión

El valor de  $\chi^2_{c=}$  7.8147 es  $<$   $\chi^2_{c=}$  26.66 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna H1= Los procesos técnicos si mejoran el aprendizaje de fundamentos de baloncesto en el club de baloncesto de la Unidad Educativa Eugenio Espejo ciudad de Quito.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- Los procesos técnicos no han sido acompañados de la parte teórica en donde se debe enseñar los conceptos básicos como parte de la planificación de lo que se ha de trabajar en cada sesión de entrenamiento de baloncesto.
- Los fundamentos de baloncesto no han sido retroalimentados en los entrenamientos dando como resultado que los fundamentos básicos como la posición básica, la triple amenaza, el amague, y las fintas sean mal ejecutadas.
- Los fundamentos de baloncesto no se han entrenado por el método de la continuidad, lo cual evidencia que los deportistas del club de baloncesto no tienen predisposición a trabajar en los distintos ejercicios técnicos-tácticos; y sus consecuencias en las participaciones internas y de intercolegiales sus resultados son negativos.

#### **5.2. Recomendaciones**

- Los procesos técnicos de entrenamiento de baloncesto deben ser impartidos tanto en la práctica como en la teoría, en la iniciación y en todas las etapas del entrenamiento de fundamentos de baloncesto, en donde se debe enseñar los conceptos básicos de lo aprendido en cada clase y sean aplicados el momento del juego del baloncesto.
- Los fundamentos de baloncesto deben ser retroalimentados con cada sesión de entrenamiento de acuerdo a la planificación del trabajo diario, siempre con la

percepción del entrenador al mirar cuales son las falencias individuales y grupales.

- Realizar un artículo científico donde se evidencie el resultado de la investigación.

## Bibliografía

- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Educación Física de calidad*. Francia: UNESCO .
- Álvarez Aguilar y R. Cardoso Pérez . (2011). *Estrategias*. Cuba: Universidad de Camagüey.
- Alvarez, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cualitativa y cuantitativa*. Neiva: Universidad Surcolombiana.
- Asamblea General Contituyente del Ecuador. (2010). *Reglamento General a la ley del Deporte, educación física y Recreación*. Quito: Biblioteca Juridica.
- Baptista, R. H. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mexico: En los talleres de Intagon Web, SA de CV.
- Buñel, F. J. (2003). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación del baloncesto*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.l.
- Comisión Europea/EACEA/Eurydice. (2013). *La educación física y el deporte en los centros escolares*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Crisori, R. L. (2001). *La enseñanza del Basquetbol*. California: FaHCE.
- Cristina, D. M. (2008). *Metodos de enseñanza*. Buenos aires : Santillana.
- DEVIS DEVIS, J. (2000). *LA EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE Y LA SALUD EN*. Alicante: CAI; GOBIERNO DE ARAGÓN.
- Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto. (1990). *Curso de entrenador de iniciación de baloncesto*. Pais Vasco: FEDERACIÓN GUIPUZCOANA.
- FIBA. (2000). *Balonsesto para jugadores jóvenes*. Madrid: DYKINSON.
- J. A Moreno-Murcia - E. Cervelló Gimeno. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Murcia: Editorial Wanceulen.
- Juan Antonio MORENO MURCIA, Eduardo CERVELLÓ GIMENO, David GONZÁLEZ-CUTRE COLL. (2007). *Apuntes de Psicología*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Lautaro, R. A. (2006). *El fundamento axiológico de las realciones internacionales y de las Constituciones modernas*. Chile: UNAM.
- López, F. A. (2009). *los modelos de enseñanza utilizados en los deportes colectivos*. Murcia: La castilla.

- Lorenzo, A. F. (2012). *Conceptos de estrategia*. Unión Europea: Escuela de organización empresarial.
- Prieto, J. H. (2012). *Estrategias de enseñanza-aprendizaje*. México: PEARSON EDUCACIÓN.
- Prieto, J. H. (2012). *Estrategias de enseñanza-aprendizaje*.
- Rebeca Anijovich y Silvia Mora. (2010). *Estrategias de enseñanza* .: Buenos Aires: Aique.
- Río, J. A. (2003). *Metodología del Baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Rivadeneira, A. S. (2016). *Los fundamentos técnicos de baloncesto en el desarrollo motor de los niños de la escuela permanente de baloncesto del gadma provincia de Tungurahua*. tungurahua: U.T.A.
- Rivero, D. S. (2008). *Metodología de la Investigación*. Argentina: Editorial Shalom .
- Sempere, A. H. (2012). *Metodología y Técnicas Cuantitativas de Investigación*. Valencia: Universidad politécnica de Valencia.
- Torrealba, J. A. (2010). *Corrientes filosóficas que sustentan la educación física deporte y recreación*. Maracaibo: Artículo.
- Trujillo, J. O. (2011). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Medellín: Funambulos editores.
- UNESCO. (1980). *Estudios y documentos de educación*. París: Talleres de la Unesco.
- Vera, C. P. (2016). *La preparación física en el baloncesto en el rendimiento deportivo en las categorías intermedia y superior de la Unidad educativa Hispano América de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*. tungurahua: U.T.A.
- Wissel, H. (2014). *Baloncesto. Aprender y progresar*. Dallas: Ed. Paiotribo.

## Anexos

### Anexos N° 1-Encuesta dirigida a los estudiantes



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Encuesta dirigida a estudiantes del club de baloncesto 13-14 años de la Unidad  
Educativa Eugenio Espejo ciudad de Quito**

#### **OBJETIVO:**

Analizar los procesos técnicos en la enseñanza de los fundamentos de baloncesto en el club de baloncesto de los novenos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Eugenio espejo ciudad de Quito.

#### **Instrucciones**

- Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.
- Antes de responder las preguntas, lea atentamente, reflexione y luego de su opinión.
- Marque con una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta

#### **CUESTIONARIO**

1.- ¿Sabe usted que es una capacidad motriz básica en el baloncesto?

Si ( )

No ( )



2.- ¿Piensa usted que la posición básica en el baloncesto es una capacidad motriz básica?

Si ( )                      No ( )

3.- ¿Cree usted que la flexión de las piernas en la posición básica de baloncesto ayuda al control de la postura del cuerpo?

Si ( )                      No ( )

4.- ¿Piensa usted que mediante el equilibrio que se da en la posición básica del baloncesto usted se orienta mejor el momento de atacar y defender?

Si ( )                      No ( )

5.- ¿Cree usted que con la posición básica del baloncesto los desplazamientos laterales son más coordinados y rápidos?

Si ( )                      No ( )

6.- ¿Piensa usted que el bote es un gesto propio dentro de los fundamentos de baloncesto?

Si ( )                      No ( )

7.- ¿Sabe usted que es una triple amenaza y cree usted que es un fundamento de baloncesto?

Si ( )                      No ( )

8.- ¿Piensa usted que dominar las dos manos al botar el balón mejora el avance en el campo de juego de baloncesto?

Si ( )                      No ( )

9.- ¿Cree usted que la práctica de los fundamentos de baloncesto mejora su seguridad el momento de jugar baloncesto?

Si ( )                      No ( )

10.- ¿Cree usted que la repetición de movimientos mejora la precisión de los fundamentos de baloncesto?

Si ( )                      No ( )

# EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN EL ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO

Chico<sup>1</sup>, Vaca<sup>1</sup>, Roberto<sup>1</sup>, Fidel<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Técnica de Ambato,  
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador

robertochico41.cf@gmail.com

## Resumen:

Esta investigación tiene como base determinar e identificar el nexo que tiene el desarrollo de las capacidades motrices y la motricidad básica en el entrenamiento del club de baloncesto de la categoría Sub 13-14 de la Unidad Educativa Eugenio Espejo ciudad de Quito. El objetivo de este estudio es analizar la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades motrices básicas en el entrenamiento de baloncesto, en etapas base de aprendizaje en donde la posición básica de juego es la que da el camino para mejorar los procesos técnicos que mejoraran su desenvolvimiento técnico-táctico en sus participaciones competitivas. En la metodología se aplicó el test de Burpee dirigidos a los jóvenes basquetbolistas del club de baloncesto de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito. Los resultados de los ejercicios del test realizados por los deportistas hay concordancia en las variables del desarrollo de las capacidades motrices en el entrenamiento de baloncesto. Se concluyó que el test de Burpee es uno de los ejercicios cardiovasculares más duros que se puede aplicar a los deportistas, se pudo evidenciar que la mayoría de deportistas tienen una resistencia aceptable, además al hacer ejercicios de motricidad básica en el entrenamiento de baloncesto ayuda a desarrollar capacidades motrices y se evidencia en su mejora en las capacidades motrices condicionales físicas.

**Palabras claves:** Desarrollo, capacidad motriz, movimiento, flexibilidad, entrenamiento, baloncesto.

## Abstrat:

This research has as basis to determine and identify the nexus that has the development of motor skills and basic motor skills in the training of the basketball club of the category Sub 13-14 of the Educational Unit Eugenio Espejo city of Quito. The objective of this study is to analyze the importance of the development of basic motor skills in basketball training, in basic stages of learning where the basic game position is the one that gives the way to improve the technical processes that improve its Technical-tactical development in their competitive shares. In the methodology the Burpee test was applied to young basketball players of the basketball club of the Eugenio Espejo Educational Unit of the city of Quito. The results of the exercises performed by the athletes are concordant in the variables of the development of motor skills in basketball training. It was concluded that the Burpee test is one of the toughest cardiovascular exercises that can be applied to athletes, it was evidenced that most

athletes have acceptable resistance, in addition to doing basic motor exercises in basketball training helps Develop motor skills and is evidenced in its improvement in physical conditional motor skills.

**Key words:** Development, motive power, movement, flexibility, training, basketball.

## **Introducción**

En la práctica de todo deporte es importante el competir sin dejar de jugar, esta experiencia puede ser favorable o no en el deportista, ya que las secuelas de la ansiedad pueden influir en su rendimiento. Tanto la preparación psicológica como la adaptación al equipo competitivo juegan un papel importante en el comportamiento del deportista. La preparación psíquica de motivación del deportista debe ser evaluada, analizada y comprendida con el estado del comportamiento psicológico, que influye en su preparación y desenvolvimiento tanto en los entrenamientos como en el campo de juego. (Cajas Luna, 2011). Resulta conveniente explotar al máximo las capacidades motrices adquiridas por el deportista, al mismo tiempo se debe potenciarlas día a día en base a una planificación, que pretenda mejorar su resistencia, capacidades específicas en precompetitivas y el cumulo de capacidades desarrolladas en la etapa competitiva.

En igual sentido (Cajas Luna, 2011), en su investigación señala que bajo todas la circunstancias los apegos de quienes manejan el deporte están muy vigilantes del mismo para su práctica, entrenadores, profesores de educación física, autoridades y padres, que son parte de situaciones procedimentales y que todas sus generaciones están familiarizadas con “ganar campeonatos”, “este año si”, “tenemos mejores jugadores”, “con este entrenador si”, entre varios factores, que en realidad afectan el psiquis de la comunidad y de los deportistas que están lejos de comprender la magnitud que cuesta manejar la motivación del entrenamiento para competir con miras a ganar. Deben comprender que no solo se maneja deportistas sino personas que son totalmente diferentes pero si con el mismo objetivo que es ganar el campeonato. El factor “ganar o perder” está ligado a la motivación individual que generan los grupos los cuales llevados por un trabajo equipo dan resultados favorables cuando se juega por lo que les gusta, les complace hacer y motivados por la responsabilidad, disciplina, perseverancia lealtad, etc.

De acuerdo a (Reverter Masià, Jové Deltell, Fonseca, & Navarro Eroles, 2012), los estudiantes de los establecimientos educativos desde la educación inicial hasta tercero de bachillerato son inclinados a participar en prácticas deportivas ya sea por currículo académico o por entrenamiento deportivo para representar a sus instituciones en participaciones tanto internas como inter colegiales. Los deportes son parte del buen vivir, así como también de la educación integral. Motivados por su voluntad propia e inculcados por sus profesores de área los estudiantes son encaminados al entrenamiento deportivo en busca de mejorar sus habilidades. Es así que los objetivos de entrenamiento base después del currículo académico es comprometerse a al entrenamiento mismo. Este concepto ha sido indicado por (Torregrosa y Cruz 2006). Es una de las estrategias para que los jóvenes deportistas no dejen de practicar deportes; es que se comprometan a la práctica del deporte que les apasiona, entonces será casi improbable que abandonen las practicas más bien, su mejora por el entrenamiento hará que su autoestima mejore y su agrado hacia ello.

Según (Quintana Salas, 2015), la Biomecánica es una de las principales ciencias en los deportes que se utiliza para que los deportistas mejoren su capacidad deportiva, está fundamentada en sus bases para el empleo en las técnicas de estudio que se rigen por la aplicación de los principios técnicos para el análisis de los métodos, aplicaciones y capacidades de los deportistas en entrenamiento de alto rendimiento.

Sobre el tema (Albertazzi & Cáceres Cáceres, 2014), señala que en los últimos años la Cultura Física ha tenido mayor realce en el ámbito escolar, ya que su práctica es importante en los procesos cognitivos en las etapas del aprendizaje. El autor indica que se abren nuevos temas de discusión y retos de la Educación Física del siglo XXI, como enuncia el mismo Dr. Hardman en el Congreso Europeo

de Educación Física y Deporte del 2012 en Barcelona, al narrar sobre el producto de su último estudio mundial sobre la situación de la Educación Física en los colegios. Las investigaciones que busca esta asignatura se orientan básicamente a dos aspectos: exponer métodos de Educación Física de categoría y establecer mejoras en las guías del Entrenamiento Deportivo.

Al respecto (Rojas Pardo, 2015), indica que el arte de aprendizaje de las cualidades deportivas en todos los tiempos se concentran en acciones motoras realizadas por los deportista limitados por factores intrínsecos e extrínsecos. Considerando estas primarias, es que citamos la definición de (Alfredo Ranzola en Bermejo, 2013), que conceptualiza a las acciones deportivas como: “Secuencia de movimientos organizados que resuelven una tarea motora concreta acorde a las reglas de la competición”.

En su investigación (Mujica Johnson, 2015), aporta que el alcance de la metas de entrenamiento y las evaluaciones, permitirá analizar si los profesores Educación Física (EF) de nuestra provincia están siguiendo el currículo escolar, que les ayude a no cometer errores en el seguimiento, incremento y valoración de los aprendizajes, ya que existen errores puntuales en los parámetros educativos del currículo educativo, los docentes deben aplicarse con más esmero para interpretar mejor las metas educativas y luego dar indicadores de evaluación, que demuestran a veces tener muchas falencias de orden. El nivel de la Educación Física a nivel provincial, están regulados por los lineamientos nacionales del Ministerio del Deporte y los principales están en los objetivos Educativos Institucionales, sería mejor que los docentes investigaran y se actualizarán para su mejor comprensión.

Según expresa (Hidalgo, 2014), al observar las cualidades que hacen a los jóvenes distintos a los demás o le que llamamos el estereotipo en la asignatura de educación se concluye en realidad los docentes están siempre a la expectativa del desarrollo individual de sus estudiantes. Los niños inquietos que se apoderan del espacio y son los que les gusta llamar la atención son los que rinde más. Los que miran de lejos, que buscan pleito, desordenados sor general resultan imprecisos y lentos. Los que le interesa el deporte especialmente el baloncesto y el futbol son los que más participan. También el género marca la diferencia entre el varón y la mujer, el barón siempre desando ser protagonista, la mujer en cambio tranquila, organizada y segura de sí mismo.

Según expresa (Patiño Fernández, 2014), las competencias provinciales son el punto de partida para los investigadores, hay constantes que se repiten las cuales, son las primicias, el deporte en etapas de iniciación le han dado poco o nada de importancia. En América Latina se ha instalado desde los años ochenta del S. XX una corriente conocida como Iniciación Deportiva, que según (Crisorio 2001) citado por (Hours 2013) en nuestro país se han instalado congresillos para dar pautas a seguir “Haciendo énfasis en las planificaciones del entrenamiento deportivo por etapas- edades”; Impulso y adquisición colectiva en busca de mejorar la metodología de entrenamientos iniciales que sirven de conocimientos de actualización y retroalimentación en busca de mejorar los procesos técnicos de fundamentación en las capacidades motrices.

Sobre el tema (Portes Júnior & Almonacid Fierro, 2014), analiza que en la Educación Física escolar su compromiso es de ella y debe cargarla como tal, debe buscar y encontrar respuestas para los diversos problemas que se generan con la obesidad, sedentarismo, el ocio, la deserción deportiva, que con bases de iniciación deportiva, alimentación, hidratación, apoyo de padres, autoridades educativas y no culpar de lleno a los docentes que imparten la Cultura Física.

Los autores (Hernández Mosqueira, y otros, 2014), aportan sobre el tema indicando que la evaluación de la estructura individual de los deportistas estudiantiles en busca de definir su somatotipo para guiarles al aprendizaje de un deporte específico en las etapas iniciales de la educación básica escolar; los estudios están a la medida de los procesos evolutivos de los niños los cuales serán el producto de su rendimiento deportivo ya que son diversas actitudes y aptitudes como las tendencias hacia un deporte de preferencia, que tienen como objeto ya seleccionar al deportista para potenciar sus capacidades motrices y adaptarlas al entrenamiento deportivo. Toda especialización deportiva debe ir

unida a la motricidad básica con los movimientos iniciales de posición básica específica de cada deporte, entonces ahí entra el somatotipo individual que indicara las capacidades propias del deportista estudiantil tomando en cuenta los tiempos para el desarrollo de las capacidades motrices básicas que son dos: la condicionadas que son el desarrollo de fuerza, resistencia, velocidad, etc., y las coordinativas como la agilidad, flexibilidad, movilidad, etc.

De acuerdo a (Cajas Luna, León León, Mancilla Guzmán, & Osorio Gutiérrez, 2013), se ha podido determinar que un docente con capacitación pobre de docencia, visionará una educación tradicional en donde la base son las reglas a raja tabla, y que su única palabra es la que vale, que no ven en sus estudiantes las destrezas para potenciarlas simplemente como objetos de aprendizaje propio, confrontándose con el docente de altruismo, con sentido constructivista que busca llegar a su estudiante con estrategias, métodos que se adapten al cada grupo para que los procesos sean correctamente ejecutados en la enseñanza-aprendizaje con las demandas que genera la educación actual.

Para (Gamboa Jiménez, y otros, 2012), los métodos progresivos de capacidades motrices, específicamente en la niñez y adolescencia, son acelerados y complicados, y de esta forma sigue el crecimiento vital del ser humano donde se observan un sin número de variaciones de motricidad natural, que son su iniciación del aprendizaje de las habilidades que se hacen más difíciles como la de los deportes, del arte y trabajo, y también las que son de rutina diaria como tan solo correr hacia el bus que es una capacidad motriz voluntaria que se ejecuta por accidente, que se adquiere como prioridad de necesidad propia, que acompañan de una manera fugas en la etapa del crecimiento, para luego afianzarse como las bases de la motricidad específica de cada persona. Habilidades que son correr, botar, rolar, saltar, girar sentarse, pararse, flexionarse, equilibrarse, desplazarse de manera natural, individual de forma voluntaria y de una manera extraordinaria casi automática.

Los jugadores de baloncesto desarrollan capacidades físicas, técnicas y tácticas en edades de 8 a 12 años, y van afianzándose cuando más alto sea el nivel de competición, es cuando las capacidades físicas salen a flote acorde a su trabajo consecutivo. Las demandas corporales estas estrechamente ligadas con el volumen e intensidad del juego de baloncesto y pueden tener altibajos, si las capacidades básicas no son desarrolladas a la par de la fundamentación técnica-táctica para llegar a niveles máximos de rendimiento deportivo en la etapa de competencia. Las características individuales hacen la diferencia entre cada jugador las cuáles pueden ser utilizadas por su entrenador y potenciadas de acuerdo a su valoración, los entrenamientos grupales son esenciales para el funcionamiento de equipo, los entrenamiento específicos son los que desarrollan capacidades motrices que empiezan desde la posición básica hasta las posiciones de ataque y defensa en equipo (Almagià Flores & Lizana Arce, 2011).

Sobre el tema (Hernández Mosqueira, y otros, 2014), aportan que se ha podido evidenciar el prestigio que tienen los basquetbolistas, ya que en si su morfotipo es un jugador alto, con una envergadura extensa que en expectativas técnico- tácticas sobresalgan a mirada de su entrenador, por las observaciones centradas en este estudio podemos evidenciar que las características de los deportistas estudiantiles que desean pasar al entrenamiento deportivo, su morfo fisiología están con diferencias pequeñas entre uno y otro deportista, lo que puede decir que el trabajo de desarrollo de capacidades es lento o se debe a factores genéticos o de alimentación.

En el presente artículo se plantea el estudio del desarrollo de las capacidades motrices en el entrenamiento de baloncesto para lo que se plantea la aplicación del test de burpee, el mismo que permite medir la resistencia anaeróbica, en la cual el deportista realiza un ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto. El ejercicio consta de cinco posiciones: posición 1: deportista de pie brazos colgando, posición 2: deportista con piernas flexionadas, posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas, posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2, posición 5: extensión de piernas y vuelta a la posición 1. El resultado del test se puede comprobar en

una tabla con la baremación correspondiente. Hay que tomar en cuenta que se considera un ejercicio completo cuando el deportista partiendo de la posición 1 pasa a la 5 realizando correctamente las posiciones 2,3 y 4 (Barbosa Zapata, Chávez Silva, Pazmiño Iturralde, Revelo Mayorga, & Ballesteros Casco, 2017).

El objetivo de este estudio es analizar la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades motrices básicas en el entrenamiento de baloncesto, en etapas base de aprendizaje en donde la posición básica de juego es la que da el camino para mejorar los procesos técnicos que mejoraran su desenvolvimiento técnico-táctico en sus participaciones competitivas.

### **Metodología**

Los deportistas en este estudio pertenecen al club de baloncesto de edad juvenil de la Institución Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito. Se valoraron a 40 deportistas en edades comprendidas entre los 13 a 14 años, que estaban en periodo competitivo, los mismos entrenaban cuatro días a la semana, con un promedio semanal de ocho horas de entrenamientos de baloncesto como se indica en la Tabla 1.

**Tabla 27. Población**

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Estudiantes del club de básquet categoría sub 13	20	50 %
Estudiantes del club de básquet categoría sub 14	20	50 %
Total	40	100%

### **Procedimiento**

Este test tiene como objetivo analizar si los deportistas del club de baloncesto objeto de la investigación tienen predisposición para desarrollar capacidades motrices potenciando su motricidad básica en busca de mejorar sus condiciones técnicas-tácticas.

La aplicación del test se realizó a los deportistas sin comunicarles sobre el mismo en un día normal de Entrenamiento. Una vez reunido el grupo se socializo con los mismos sobre el test a aplicar, luego con la ayuda de un estudiante el investigador procedió con la ejemplificación del test el mismo que consta de cinco posiciones:

- Posición 1: deportista de pie brazos colgando
- Posición 2: deportista con brazos flexionando
- Posición 3: con apoyo de las manos en el suelo, realiza una extensión de piernas
- Posición 4: flexión de piernas, y vuelve a la posición 2
- Posición 5: extensión de pierna y vuelta a la posición 1

Una vez que el grupo de deportistas conoció del test a aplicar se procedió a realizar primero ejercicios físicos calisténicos por un espacio de 10 minutos, para luego medir la resistencia anaeróbica en el deportista el que consistió básicamente en realizar el mayor número de veces en un minuto el ejercicio.

Hay que indicar que se considera un ejercicio completo partiendo de la posición 1 pasa a la 5 realizando correctamente las posiciones 2,3 y 4

De acuerdo a la aplicación del test los criterios de evaluación del Test de Burpee se presentan en la tabla 2.

**Tabla 2.** *Criterios de Evaluación del Test de Burpee*

Género	Excelente	Muy buena	Buena	Suficiente	Capacidad mala
Hombre	+ 50	40-45	30-35	20-30	- 20
Mujer	+ 45	35-40	25-30	15-25	- 15

Para la aplicación del test se dividió a los deportistas en dos grupos, los integrantes de la categoría sub 13 y los integrantes de la categoría sub 14

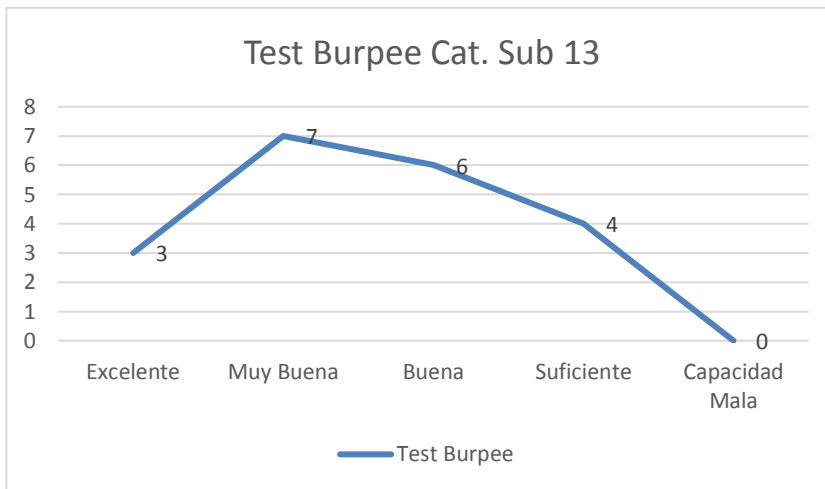
### Resultados

Los resultados obtenidos con la aplicación del test de burpee a los integrantes del club de baloncesto de los novenos años de educación básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo ciudad de Quito, se presentan en la tabla 3 para los deportistas categoría sub 13 y en la tabla 4 para los estudiantes de la categoría sub 14.

**Tabla 3.** *Resultados Sub 13 del Test de Burpee*

Sub 13	Excelente		Muy Buena		Buena		Suficiente		Capacidad mala	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
Test de burpee	3	15%	7	35%	6	30%	4	20%	0	0%

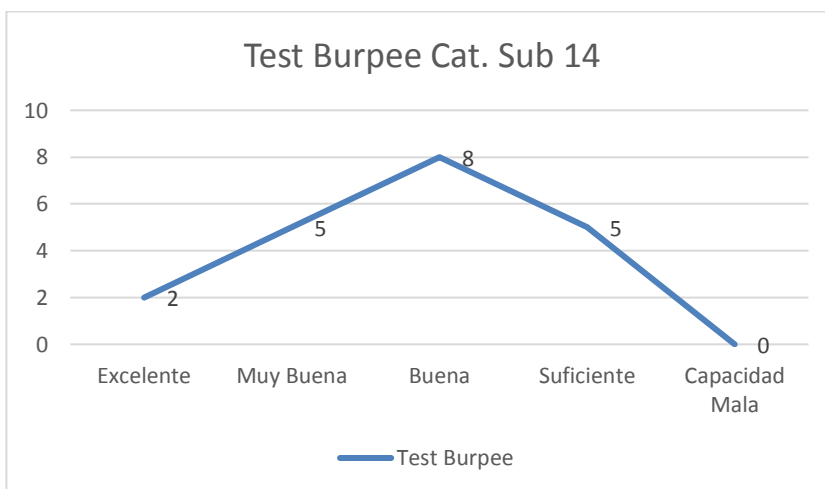
Como se observa en la tabla 3 el 15% de deportistas compuesto por 3 basquetbolistas según la tabla de burpee tienen una valoración de Excelente, 7 deportistas que representan el 35% obtienen Muy buena, 6 basquetbolistas que representan 30% obtienen como valoración Buena, 4 deportistas correspondiente al 20% obtienen Suficiente, finalmente ningún deportista tiene capacidad mala.



**Grafico 1.** Resultados Test de Burpee categoría Sub 13

**Tabla 4.** Resultados Sub 14 del Test de Burpee

Sub 14	Excelente		Muy Buena		Buena		Suficiente		Capacidad mala	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
Test de burpee	2	10%	5	25%	8	40%	5	25%	0	0%

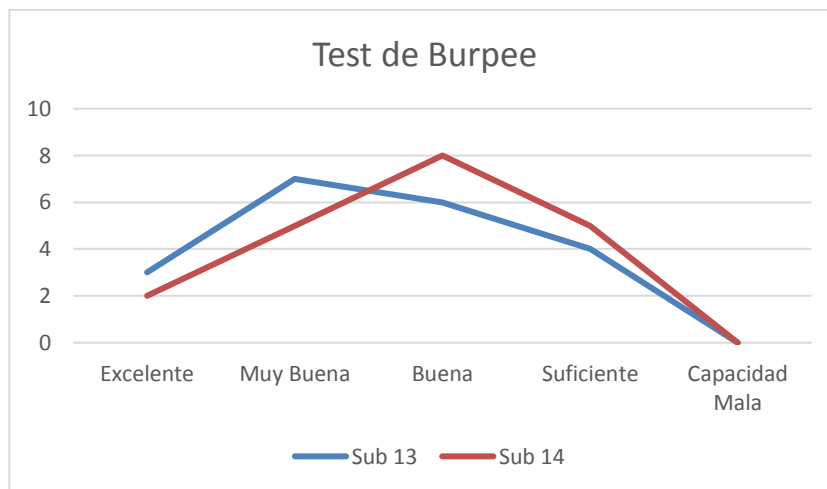


**Grafico 2.** Resultados Test de Burpee categoría Sub 14

Los resultados de la tabla 4 dan como resultado que 2 deportistas que son el 10% según la tabla de burpee tienen una valoración de Excelente, 5 deportistas que representan el 25% obtienen Muy buena,



8 basquetbolistas que representan 40% obtienen como valoración Buena, 5 deportistas correspondiente al 25% obtienen Suficiente, finalmente ningún deportista tiene capacidad mala.



Comparando los resultados de los test aplicados tanto a los deportistas de la categoría sub 13, así como a los deportistas de la categoría sub 14 se puede observar que los resultados son similares, teniendo un bajo porcentaje la calificación de excelente y 0% con capacidad mala, también se observa que la mayoría de deportistas tienen una valoración comprendida entre Buena y Muy Buena.

### Discusión

En su investigación los autores (Barbosa Zapata, Chávez Silva, Pazmiño Iturralde, Revelo Mayorga, & Ballesteros Casco, 2017) reflexionan sobre los test dentro de la actividad deportiva, revelando sus características generales y valor práctico. Se aborda el test de Burpee aplicado en este artículo, el mismo que se constituye en una herramienta de trabajo de los entrenadores para dosificar el entrenamiento deportivo y garantizar una óptima preparación del deportista. Al igual que en la presente investigación la valoración de la aptitud física está encaminado a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios físicos, siendo importante el test de Burpee ya que el mismo interesa a nivel de Educación Física y por ende en el baloncesto.

Se concuerda con la investigación realizada por (Venâncio de Almeida, Mello, Vale, & Martin Dantas, 2011), en vista a que este tipo de estudios donde desarrolla capacidades motrices se pone en evidencia que trabajar las capacidades motrices básicas como flexibilidad dio como resultado la disminución en su fuerza muscular, se puede vincular que la disminución de fuerza muscular.

La población en este estudio pertenecen al club de baloncesto de edad juvenil de la Institución Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito con edades comprendidas entre 13 y 14 años, los mismos que entrenan 4 veces a la semana, en el artículo de (Almagià Flores & Lizana Arce, 2011), los deportistas de la categoría 17-18 años de edad entrenan 4 a 5 veces en la semana, y tienen fechas de juego una o dos veces en 8 días por esta razón su constante entrenamiento ayuda a su ganancia muscular lo que explica que están formados mejor muscularmente el quipo adulto. En el equipo de la categoría sub 13-14 se muestra menos masa muscular por dos razones específicas; la continuidad de entrenamientos es menor y el desarrollo de la capacidad motriz condicional no es total para su etapa.

Al igual que con la población de esta investigación comprendida con deportista de 13 y 14 años, (Almagià Flores & Lizana Arce, 2011), en su artículo concluye que las desigualdades mecánicas se miden el momento que su capacidad de juego entre el grupo se 17-18, sobre 13-14, se observa que al

enfrentarse individualmente el jugador más alto, con más peso tiene mejores opciones de ganar jugadas. El desarrollo de los músculos, extensiones de hombros y piernas que tienen los 17-18 años sobre los 13-14 años son superiores entonces se evidencia claramente que en estas edades un año hace la gran diferencia.

Según (Barraza Gómez, Cajas Luna, Inostroza Bailles, & López Montes, 2011), evidencia que las progresiones en los valores antropométricos de crecimiento, peso, envergadura en miembros superiores e inferiores son por el desarrollo de la edad propia del ser humano, que pueden variar por estímulos recibidos durante su crecimiento lo cual hará que aumenten el nivel de desarrollo de sus capacidades motrices que son dos las coordinativas y las condicionales, que serán claras evidencias en edad media de 14 años, observando así que el ritmo de crecimiento es totalmente diferente entre un joven a otro, podemos decir que no todos aumentan de talla al mismo tiempo ni la fuerza al mismo nivel.

### **Conclusiones**

El test de Burpee es uno de los ejercicios cardiovasculares más duros que se puede aplicar a los deportistas, se pudo evidenciar que la mayoría de deportistas tienen una resistencia aceptable, además al hacer ejercicios de motricidad básica en el entrenamiento de baloncesto ayuda a desarrollar capacidades motrices y se evidencia en su mejora en las capacidades motrices condicionales físicas.

La importancia que tiene el desarrollo de las capacidades motrices básicas en el entrenamiento de baloncesto, permite mejorar los procesos técnicos que mejoraran el desenvolvimiento técnico y táctico de los deportistas.

El desarrollo de las capacidades motrices hacen la diferencia entre un deportista y otro que son factores que los entrenadores deben dar prioridad para que su progresión sea la adecuada para llegar a niveles de elite deportiva en donde su performance técnico-táctico sea visible a los ojos de cualquier casa talentos deportivo.

## REFERENCIAS

- Albertazzi, S., & Cáceres Cáceres, V. (2014). La formación inicial docente: desafíos para una educación física de calidad desde la perspectiva de profesores formadores y estudiantes. *Motricidad humana*, 72 - 76.
- Almagià Flores, A. A., & Lizana Arce, P. J. (2011). Estudio comparativo de la morfoestructura de basquetbolistas jóvenes y adultos. *Revista Motricidad Humana*, 15-20.
- Barbosa Zapata, J., Chávez Silva, G., Pazmiño Iturralde, O., Revelo Mayorga, L., & Ballesteros Casco, T. (2017). Los test de valoración deportiva. *Revista Órbita Pedagógica*, 4(2).
- Barraza Gómez, F., Cajas Luna, B., Inostroza Bailles, A., & López Montes, B. &. (2011). ANÁLISIS DE VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS Y BIOMECÁNICAS QUE INFLUYEN EN LA. *Revista Motricidad Humana* , 32-36.
- Cajas Luna, B. (2011). ¿Cómo Competir sin dejar de Jugar? *Revista Motricidad Humana*, 48-52.
- Cajas Luna, B., León León, M., Mancilla Guzmán, M., & Osorio Gutiérrez, J. (2013). Percepción por parte de los profesores de educación física sobre docencia. *Revista Motricidad Humana*, 16-21.
- Gamboa Jiménez, R., Acevedo Gallardo, C., Canala-Echeverría, T., Olivares Villanueva, I., Valenzuela Montana, k., Jiménez Alvarado, G., & Cacciuttolo Juárez, C. (2012). Pautas de evaluación de las habilidades motrices básicas de botear un balón, rodar hacia adelante y hacer rodar un balón en niños y niñas de 6 y 7 años de edad. *Revista Motricidad Humana*, 74-83.
- Hernández Mosqueira, C., Ibarra Mora, J., Retamales Muñoz, F., Hernández Vásquez, D., Fernandes Da Silva, S., & Fernandes Filho, J. (2014). Composición corporal y somatotipo de jugadores categoría sub 13 del Club Deportivo Ñublense de Chillan. *Revista Motricidad Humana*, 18-26.
- Hidalgo, G. T. (2014). ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista Motricidad Humana* , 86-95.
- Mujica Johnson, F. C. (2015). Objetivos de aprendizaje de primer a sexto año básico en Educación Física. *Revista Motricidad Humana*, 18-25.
- Patiño Fernández, W. A. (2014). Caracterización del entrenador deportivo, tras los mitos, los ritos y los vicios de los procesos de la competición deportiva infantil en Colombia: el caso del festival Pony fútbol. *Revista Motricidad Humana*, 77-85.
- Portes Júnior, M., & Almonacid Fierro, A. A. (2014). Reflexiones respecto de un plan de estudio para pedagogía en educación. *Revista Motricidad Humana*, 124-133.
- Quintana Salas, J. I. (2015). Técnica y efectividad biomecánica en el remate del voleibol. *Revista Motricidad Humana*.

Reverter Masià, J., Jové Deltell, C., Fonseca, T., & Navarro Eroles, E. (2012). Análisis de la planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. *Revista Movimiento Humano*(3), 79-98.

Rojas Pardo, E. D. (2015). La técnica en la escalada deportiva. *Revista Motricidad Humana*, 13-17.

Venâncio de Almeida, O., Mello, D., Vale, R., & Martin Dantas, E. H. (2011). Efecto agudo del entrenamiento máximo de flexibilidad sobre la fuerza muscular y los niveles de hidroxiprolina urinaria en jóvenes adultos. *Revista Motricidad Humana*, 8-14.