



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

**Proyecto de investigación del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la**  
**Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**  
**Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

---

**EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LOS LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS SELECCIONADOS DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO “LA MERCED”**

---

**AUTOR:** Mario Alberto Campaña Castillo.

**TUTORA:** Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro

**Ambato - Ecuador**

**2017**

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

**CERTIFICA:**

Yo, Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro, en mi calidad de tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LOS LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS SELECCIONADOS DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO “LA MERCED”**”. Desarrollado por el egresado **Campaña Castillo Mario Alberto**, considero 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.



Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro

C.I 180290388-8

Tutora

## **Del Trabajo de Graduación o Titulación**

### **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

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



**Campaña Castillo Mario Alberto.**

**1804715694**

**Autor**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LOS LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS SELECCIONADOS DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO “LA MERCED””**, 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.



**Campaña Castillo Mario Alberto.**

**1804715694**

**Autor**

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

La comisión de estudio y de calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: “EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LOS LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS SELECCIONADOS DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO “LA MERCED”” presentado por la Sr. Campaña Castillo Mario Alberto, egresado de la carrera de Cultura Física modalidad presencial, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

**LA COMISIÓN**



Mg. Ángel Sailema.  
MIEMBRO



Lic. Mg. Luis Jiménez.  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Con mucho amor y dedicación, el presente trabajo dedico a mi familia, a mis padres Grace y Mario, que han sido un pilar fundamental en el transcurso de mi vida y que gracias a ellos estoy donde estoy ahora, a mi hermana Alexandra que con sus consejos me ha sabido llevar de la mano inculcándome siempre a ser mejor cada día, por ellos éste trabajo.

## **AGRADECIMIENTO**

Con mucho amor y dedicación, el presente trabajo dedico a mi familia, a mis padres Grace y Mario, que han sido un pilar fundamental en el transcurso de mi vida y que gracias a ellos estoy donde estoy ahora, a mi hermana Alexandra que con sus consejos me ha sabido llevar de la mano para inculcándome siempre a ser mejor cada día, por ellos éste trabajo.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xi
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
<b>CAPITULO I</b>	
<b>EL PROBLEMA</b>	
1.1 TEMA.....	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 Preguntas directrices .....	7
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación:.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	8
1.4 Objetivos: .....	10

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes investigativos .....	11
2.2 Fundamentación filosófica: .....	12
2.3 Fundamentación legal: .....	13
2.4 Categorías Fundamentales .....	15
Constelación de ideas: Variable independiente.....	16
Constelación de ideas: Variable dependiente.....	17
2.7 Hipótesis.....	41
2.8 Señalamiento de variables de la hipótesis .....	41

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1 Enfoque: .....	42
3.2 Modalidad básica de la investigación: .....	42
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	42
3.4 Población y muestra. ....	43
3.5 Operacionalización de variables .....	44
3.7 Procesamiento y análisis .....	46

## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.2. Verificación de la hipótesis .....	57
4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis Modelo.....	57
4.2.2. Nivel de Significación:.....	58
4.2.3. Descripción de la población: .....	58
4.2.4. Cálculo de CHI Cuadrado. ....	58

4.2.4.1 Chi Cuadrado Tabular .....	59
4.2.4.2 Chi Cuadrado Calculado .....	59
<b>CAPITULO V</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1 Conclusiones .....	62
5.2 Recomendaciones.....	63
Bibliografía .....	64
ANEXOS .....	67
ARTÍCULO CIETÍFICO .....	70

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de Problemas .....	5
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales.....	15
Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la variable Independiente .....	16
Gráfico N° 4 Constelación de ideas de la variable dependiente .....	17
Gráfico N° 5 Conocimiento de las técnicas de lanzamientos .....	47
Gráfico N° 6 Las técnicas de lanzamientos deben ser espontaneas y naturales...	48
Gráfico N° 7 Fuente: Deportistas.....	49
Gráfico N° 8 Las técnicas de lanzamientos van de la mano con la coordinación deportiva general.....	50
Gráfico N° 9 Implementación de un manual de ejercicios para mejorar la técnica de los lanzamientos .....	51
Gráfico N° 10 Con el rendimiento competitivo actual de cada deportista se lograrán las metas trazadas.....	52
Gráfico N° 11 Estar comprometido con el entrenamiento diario mejorará el rendimiento competitivo .....	53
Gráfico N° 12 El rendimiento competitivo actual del equipo ayudará a alcanzar los objetivos colectivos.....	54
Gráfico N° 13 Es necesario tener habilidad individual para mejorar el rendimiento competitivo del equipo.....	55
Gráfico N° 14 El rendimiento competitivo actual mejorará con un sistema de entrenamiento adecuado.....	56
Gráfico N° 15 Campana de Gauss .....	61

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Población y Muestra .....	43
Tabla N° 2 Variable Independiente: Técnicas de lanzamientos.....	44
Tabla N° 3 Variable dependiente: Rendimiento competitivo .....	45
Tabla N° 4 Recolección de la información .....	46
Tabla N° 5 Conocimiento de las técnicas de lanzamientos .....	47
Tabla N° 6 Las técnicas de lanzamientos deben ser espontaneas y naturales.....	48
Tabla N° 7 Los movimientos biomecánicos del baloncesto deben tener técnica .	49
Tabla N° 8 Las técnicas de lanzamientos van de la mano con la coordinación deportiva general .....	50
Tabla N° 9 Implementación de un manual de ejercicios para mejorar la técnica de los lanzamientos .....	51
Tabla N° 10 Con el rendimiento competitivo actual de cada deportista se lograrán las metas trazadas .....	52
Tabla N° 11 Estar comprometido con el entrenamiento diario mejorará el rendimiento competitivo .....	53
Tabla N° 12 El rendimiento competitivo actual del equipo ayudará a alcanzar los objetivos colectivos.....	54
Tabla N° 13 Es necesario tener habilidad individual para mejorar el rendimiento competitivo del equipo.....	55
Tabla N° 14 El rendimiento competitivo actual mejorará con un sistema de entrenamiento adecuado.....	56
Tabla N° 15 Descripción de la población .....	58
Tabla N° 16 Frecuencia observada .....	59
Tabla N° 17 Frecuencia esperada.....	60
Tabla N° 18 Calculo del Chi Cuadrado .....	60

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

**TEMA: EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LOS LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS SELECCIONADOS DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO “LA MERCED”**

AUTOR: Mario Albertos Campaña Castillo.

TUTOR: Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro.

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo investigativo nace de la necesidad de dar respuesta y conocer los factores que provocan un índice elevado de fracasos deportivos y deficiente técnica deportiva en los seleccionados de baloncesto de la unidad educativa pensionado “LA MERCED”. por lo tanto se elaboró el siguiente tema: **“EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LOS LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS SELECCIONADOS DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO “LA MERCED”**”. En el marco teórico tendremos una integra recopilación conceptual que sustenta nuestra investigación acerca de las técnicas de lanzamientos en baloncesto y el rendimiento competitivo. En la metodología el estudio consistió en un procedimiento exploratorio a través de encuestas realizadas a los deportistas, y dar un tratamiento estadístico a la muestra recogidas para obtener resultados precisos a las interrogantes de la investigación. También se destaca las conclusiones y recomendaciones más importantes obtenidas después del análisis e interpretación de los datos, debido a esto nació la importancia de realizar un artículo científico (Paper), en el cual conoceremos nuevos métodos y formas para trabajar con los deportistas, además conoceremos más acerca de las técnicas de lanzamientos, como enseñarles a los deportistas y que éstas den mejoras a su rendimiento en los campeonatos

**Palabras claves:** Técnicas de lanzamientos de baloncesto, rendimiento competitivo, entrenamiento deportivo, deportistas, baloncesto, Método de entrenamiento, Técnicas deportivas.

## **ABSTRACT**

## **INTRODUCCIÓN**

El proyecto de investigación tiene como tema: “EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LOS LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS SELECCIONADOS DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO “LA MERCED””. El presente trabajo investigativo otorga beneficios a los deportistas seleccionados de baloncesto y entrenadores de esta disciplina de la Unidad Educativa pensionado La Merced, debido a que damos a conocer un método innovador y adecuado de entrenamiento para mejorar el rendimiento competitivo de la institución y de esta forma lograr la formación integral de los deportistas, logrando obtener óptimos resultados en las diferentes competiciones. El desarrollo del informe final consta de capítulos en la cual estará los conceptos básicos, descripciones generales, los cuales facilitan la comprensión del contenido del proyecto investigativo de tesis. Estructura de la investigación realizada:

**CAPITULO I.- TEMA.** Contiene el desarrollo del planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, delimitación del problema, delimitación temporal, delimitación espacial, unidades de observación, interrogantes, justificación, objetivos generales y específicos.

**CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO.** Abarca lo referente antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, enseñar a aprender, fundamentos técnicos, fundamento legal, señalamiento de variables.

**CAPITULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.** Incluye lo que es el enfoque, modalidad de la investigación, población y muestra, Operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos.

CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Tabulación de datos, presentación de datos sobre la observación, la encuesta y la comprobación de resultados.

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. Se elabora las conclusiones y recomendaciones.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 TEMA.**

EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LOS LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS SELECCIONADOS DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO “LA MERCED”

#### **1.2 Planteamiento del problema.**

##### **1.2.1 Contextualización. -**

El baloncesto es un deporte practicado es toda **América Latina**, desde niños hasta mayores. Las técnicas de lanzamiento forman parte de los fundamentos técnicos y son base primordial para la práctica de esta disciplina. Rodríguez, S. (2009). Las técnicas de lanzamientos ejecutadas eficazmente generan soluciones a las jugadas en espacios reducidos y tiempo, la aplicación de este fundamento técnico sobresale unos de otros durante la competencia q conlleva a un óptimo rendimiento competitivo tanto individual como en equipo. Guamán,G. (2015).

En el **Ecuador**, el baloncesto es el deporte más practicado después del fútbol lo que ha motivado a las organizaciones deportivas a llevar a cabo múltiples competiciones tanto a nivel federado como a nivel escolar.

En varios sectores del país no se planifica y estructura un correcto proceso de enseñanza de la técnica de los lanzamientos en los entrenamientos, esto trae como

consecuencia un déficit en la ejecución de la técnica de los deportistas lo cual se refleja en malos resultados. López, R. (2009).

En la ciudad de **Ambato** La asignatura de Cultura Física en escuelas y colegios, promueve a la práctica del baloncesto. En los diferentes planteles de la ciudad se realiza entrenamientos deportivos, organizados, sistematizados, planificados y direccionados a la correcta y eficaz ejecución de las técnicas de lanzamientos, en los cuales se toman en cuenta las aptitudes del deportista para desarrollar la técnica de lanzamiento asimilando situaciones de jugadas reales a la competencia. Debido a esto es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas de los lanzamientos y las ejecute mediante el entrenamiento y la práctica de la disciplina, lo que le proporcionará la confianza necesaria y la serenidad que requiere el lanzamiento.

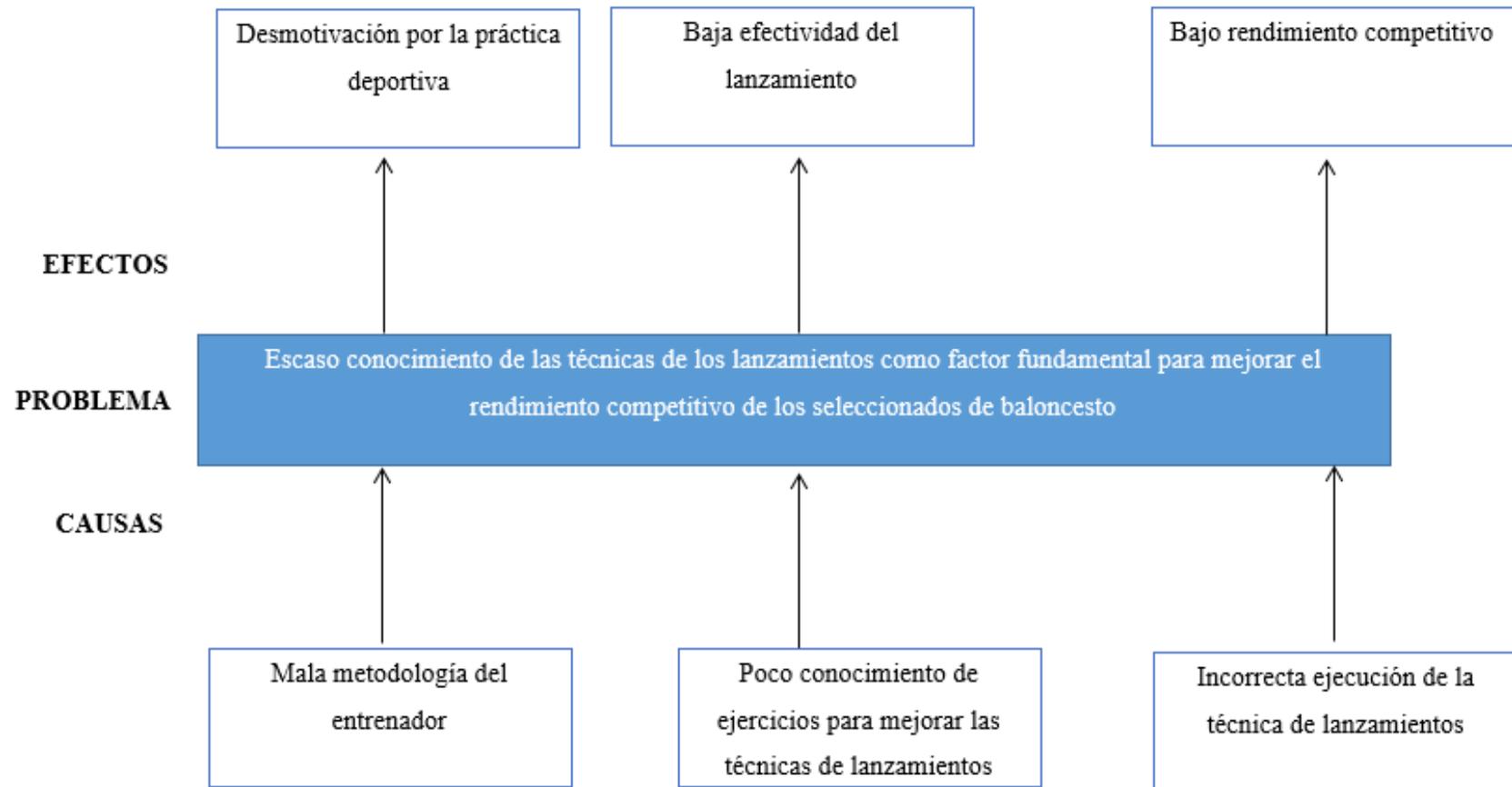


Gráfico N° 1 Árbol de Problemas  
Elaborado por: Mario Campaña

### **1.2.2 Análisis crítico**

En el pensionado la Merced se presentan varios problemas al momento de entrenar, puesto que el entrenador al no tener una buena metodología para compartir sus conocimientos no puede llegar al deportista de una forma correcta para estimularlo de forma permanente y que el rendimiento del mismo pueda ser el adecuado, la escasa planificación para desarrollar las actitudes positivas del deportista es otro factor negativo que se tiene al momento de entrenar y esto desencadena en la desmotivación de los deportistas para la práctica de este deporte.

En el momento del entrenamiento se puede ver también el poco conocimiento por parte del entrenador y de los deportistas acerca de los ejercicios que pueden ayudar a mejorar las técnicas de lanzamientos en los seleccionados, puesto que, al no planificar una rutina de entrenamiento específicos para el lanzamiento, la efectividad de éstos no será la esperada y se verá reflejado al momento de participar en una competición.

Además, los deportistas al no ejecutar correctamente la técnica del lanzamiento en un entrenamiento, esto afecta en su rendimiento individual debido a que no cuenta con la confianza en sí mismo al ejecutar un lanzamiento, esto se ve reflejado en un alto porcentaje de lanzamientos fallidos en un entrenamiento y en un partido oficial, conllevando al equipo a un nivel bajo de confianza y bajo en rendimiento competitivo y esto desencadenará a un fracaso deportivo.

### **1.2.3 Prognosis**

Si no realizamos la debida investigación de “El proceso de enseñanza de las técnicas de lanzamientos de tiro libre, 2 y 3 puntos para mejorar el rendimiento competitivo de los seleccionados de baloncesto de la unidad educativa pensionado “La Merced”, la institución tendrá malas presentaciones en los campeonatos y por ende los

deportistas y estudiantes irán perdiendo el interés por practicar este deporte puesto que los malos resultados afectarán a emocionalmente a los deportistas.

Es importantísimo implementar un sistema de entrenamiento, que mediante ello, ayude a mejorar la técnica de los deportistas al momento de ejecutar un lanzamiento, y poco a poco el deportista ira ganando más confianza en su técnica y en sí mismo, esto favorecerá al deportistas, al equipo y a la institución en general, porque al ir incrementando la efectividad de los deportistas en un partido, el equipo y la institución tendrán mejores presentaciones deportivas.

#### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cómo influye el proceso de enseñanza de la técnica de lanzamiento de 2 y 3 puntos para mejorar el rendimiento competitivo de los seleccionados de baloncesto de la Unidad Educativa Pensionado “LA MERCED”?

#### **1.2.5 Preguntas directrices**

¿Qué ejercicios se deberían implementar para mejorar la eficacia de los lanzamientos en los deportistas?

¿Cuál es el sistema de entrenamiento adecuado para mejorar el rendimiento competitivo en el campeonato interescolar?

¿Qué alternativa de solución se puede dar a la deficiente efectividad de la técnica de lanzamiento de 2 y 3 puntos para mejorar el rendimiento competitivo de seleccionados de baloncesto de la unidad educativa pensionado “La Merced”?

## **1.2.6 Delimitación del objeto de investigación:**

### **Delimitación de contenidos**

<b>Campo:</b>	Educación Física
<b>Área:</b>	Entrenamiento deportivo.
<b>Aspecto:</b>	Técnicas de lanzamientos en baloncesto Rendimiento competitivo

#### **1.2.6.1 Delimitación espacial**

El presente trabajo investigativo se realizará a los estudiantes deportistas seleccionados de baloncesto de la Unidad Educativa Pensionado “LA MERCED” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

#### **1.2.6.2 Delimitación temporal**

La presente investigación se ejecutó durante el periodo académico Abril - Septiembre 2017.

## **1.3 JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación es **importante** porque ayudará a los seleccionados del Pensionado la Merced poder ver sus deficiencias en sus técnicas de lanzamientos puesto que su motricidad y agilidad se las irá trabajando de una forma equitativa, es necesario también la preocupación de las autoridades las cuales deben dar la debida atención a los seleccionados de la institución puesto que en la misma hay jugadores interesantes y talentosos para este deporte.

El baloncesto ha sido practicado por décadas en el país por las y los ciudadanos, por eso la presente investigación **beneficiará** a los estudiantes de la unidad educativa pensionado la Merced puesto que ellos participaran en los entrenamientos programados y a las personas que practican esta actividad física, ayudando a talentos para no desperdiciarlos por la falta de atención que se requiere, llegando a la disertación de varios jóvenes al no encontrar importancia al talento y las aptitudes que tienen, llegando a truncarse o dedicándose al ocio o simplemente tener una vida monótona y sin actividad física.

El motivo de la investigación es llegar a conocer desde el inicio de la trayectoria de los deportistas los problemas que se le presente al mismo al inmiscuirse dentro de esta disciplina porque la mayoría de disertaciones es por falta de atención e importancia que les dan los docentes o autoridades a los deportistas. La **factibilidad** de este proyecto está vinculada a la falta de interés de entrenadores y autoridades que no les dan la debida importancia también a los sistemas y metodologías nuevas de entrenamiento que existen.

El conocimiento de un adecuado sistema de entrenamiento en baloncesto y de las diferentes técnicas de lanzamientos que existe en este deporte, garantizan al deportista una práctica correcta del mismo, es por eso que esta investigación tiene **importancia social**. De esta forma se podrá vincular a más personas a la práctica de este deporte evitando así la inactividad y el sedentarismo.

El **Interés** de este proyecto es integrar a las personas a la práctica de esta disciplina y las personas que están inmiscuidas de forma amateur o de forma profesional sigan practicando este deporte sin perder su talento o simplemente dejar de entrenar, poder seguir creciendo y seguir atrayendo la atención de las personas para incrementar los practicantes de este deporte, y en un futuro poder formar equipos competitivos.

El baloncesto ha ido ganando espacio en nuestra sociedad, es por eso que el presente trabajo de investigación es **original** debido a que dicha disciplina está en auge, además de esto brinda beneficios a los deportistas aumentando su rendimiento competitivo.

#### **1.4 Objetivos:**

##### **General**

- Indagar de qué manera influye las técnicas de lanzamientos de dos y tres puntos en el rendimiento competitivo de la selección de baloncesto del Pensionado la Merced.

##### **Objetivos específicos**

- Verificar que ejercicios ayudarán a mejorar la eficacia de los lanzamientos en los deportistas.
- Identificar cual es el sistema de entrenamiento adecuado para mejorar el rendimiento competitivo en el campeonato interescolar.
- Desarrollar un artículo académico que contribuya a la enseñanza de las técnicas de lanzamiento de 2 y 3 puntos para mejorar el rendimiento competitivo de los seleccionados de baloncesto de la unidad educativa pensionado “La Merced”.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes investigativos**

Una vez revisado el repositorio digital de la Universidad Técnica de Ambato, y de la Universidad ESPE de Cotopaxi, se ha encontrado investigaciones previas referentes a las variables objeto de estudio:

**Tema:** ANÁLISIS DE LA EFECTIVIDAD DEL TIRO AL ARO Y TIRO LIBRE EN EL CAMPEONATO OFICIAL FEMENINO DE BALONCESTO DE PICHINCHA 2006” Y PROPUESTA ALTERNATIVA. **Autora:** Nadia Carolina Carrión Flores. **Año:** 2007.

- El equipo realizó un desempeño regular desarrollando su mayor efectividad en los segundos cuartos de juego obteniendo el 48,75% de efectividad, con 201 tiros realizados: 98 tiros convertidos y 103 tiros fallados.

En el estudio realizado por Carrión, N. (2007), manifiesta que el equipo alcanzo un mejor desempeño y efectividad en el juego en los segundos cuartos, esto significa que el porcentaje de efectividad del lanzamiento fue incrementando en el desarrollo del juego.

**Tema:** INCIDENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO EN LA CATEGORÍA SUB 12 DEL BALOCENTO FEMENINO EN EL COLEGIO LOS PINOS DE QUITO EN EL AÑO 2012-2013. PROPUESTA ALTERNATIVA. **Autora:** Jacqueline Nataly Aules León. **Año:** 2014

- Que las extracurriculares de baloncesto de la categoría sub 12, no encontramos un proceso sistemático en la enseñanza de los fundamentos del baloncesto, lo cual provoca un mal aprendizaje y por ende mala técnica.

En la investigación de Aules, J. (2014), se ha evidenciado que los entrenadores de las categorías inferiores no llevan un entrenamiento sistemático en la enseñanza de los fundamentos del baloncesto, lo que lleva al bajo rendimiento deportivo y competitivo de los deportistas.

**Tema:** LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE PERSONAS CON DÉFICIT AUDITIVO DE LOS NOVENOS AÑOS DEL INSTITUTO DR. CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA. **Autora:** Mariela Eugenia Vela Tubón. **Año:** 2012

- La falta de capacitación respecto a fundamentos técnico deportivos del baloncesto en el personal docente de Cultura Física de la Institución, ha contribuido al desinterés de los estudiantes por el deporte competitivo. Excluyéndolos de participar en campeonatos intercolegiales.

A través del estudio realizado por Vela, M. (2012), sostiene que los docentes de cultura física no están capacitados para impartir los fundamentos técnicos del baloncesto a los estudiantes, esto conlleva al desinterés de los deportistas por la práctica de esta disciplina.

## **2.2 Fundamentación filosófica:**

El presente proyecto investigativo se basa en el paradigma crítico – propositivo. Gutiérrez, (1988), una investigación es crítica cuando el saber filosófico es reflexivo, es decir que tiene como valla enigma el dogmatismo, es propositiva creadora y revolucionaria porque está enfocado a cumplir ideales reales dentro de

la sociedad. Para esta investigación orientamos el enfoque crítico desde el análisis de la realidad del deportista de baloncesto en el ámbito deportivo y la interacción del mismo con sus entrenadores y docentes para lograr el desempeño deportivo deseado, y con el enfoque propositivo se buscará soluciones direccionadas a mejorar la técnica y la eficacia del deportista en cada entrenamiento.

### **2.3 Fundamentación legal:**

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION

Título I

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

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

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;**
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;**
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;**
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,**
- e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.**

TITULO IV

DEL SISTEMA DEPORTIVO

**Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.**

**Art. 25.- Clasificación del deporte.- El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:**

- a) Deporte Formativo;**
- b) Deporte de Alto Rendimiento;**
- c) Deporte Profesional; y,**
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.**

TITULO V

DE LA EDUCACION FISICA

**Sección 1 GENERALIDADES Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas,**

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

Sección 2

DE LA FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL ESTUDIANTIL

**Art. 86.- FEDENAES.-** La Federación Deportiva Nacional Estudiantil planificará y dirigirá las actividades deportivas escolares y colegiales de los niveles pre-básico, básico y bachillerato, estará conformada por las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, su principal objetivo será organizar una vez por año los festivales y juegos deportivos nacionales estudiantiles, en base de categorías que comprendan edades infantiles, pre-juveniles y juveniles dentro del ámbito recreativo, formativo y competitivo en todas las disciplinas. Participará en competencias internacionales de carácter estudiantil para lo cual seleccionará a los deportistas a través de diferentes certámenes, con el apoyo del Ministerio Sectorial.

ASAMBLEA NACIONAL

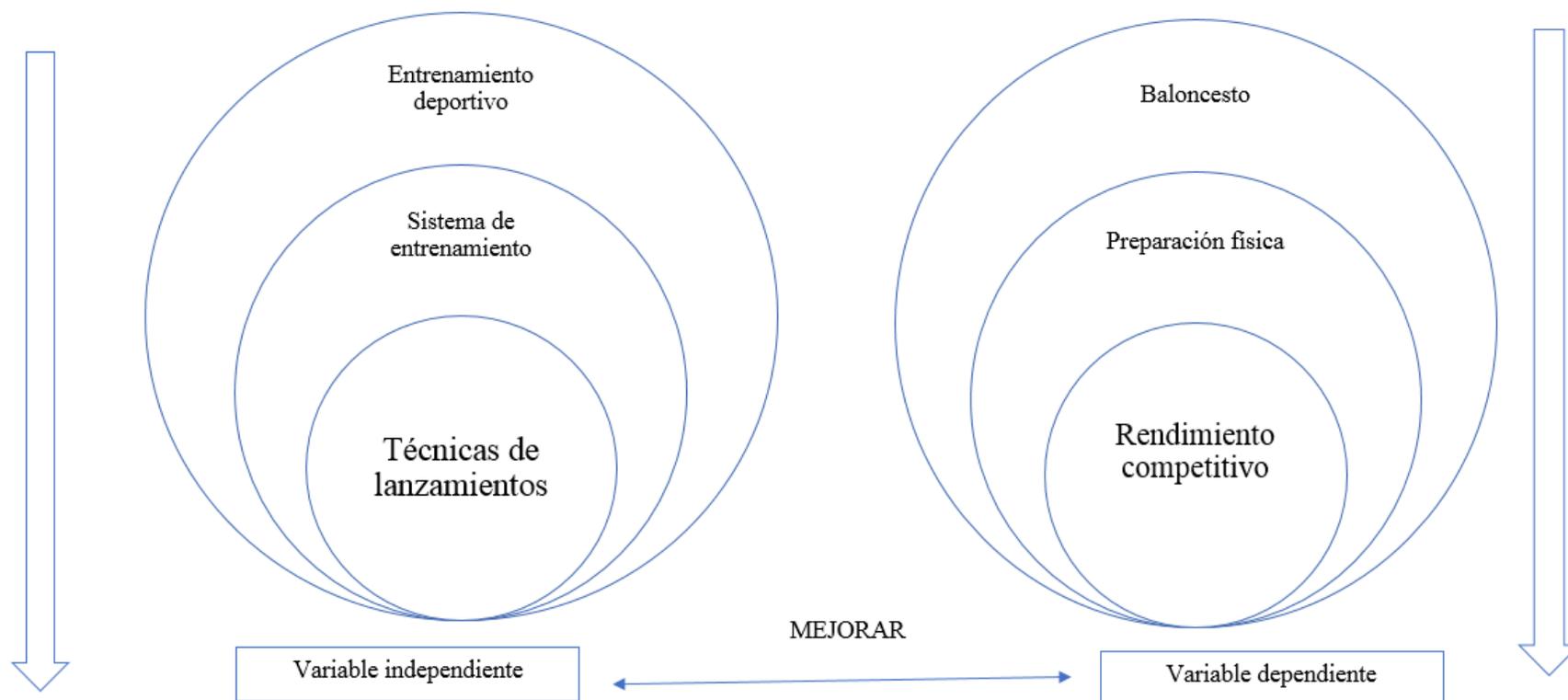
El Pleno

**(MINISTERIO DEL DEPORTE, 2010)** considera: Que, al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano perseverando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación.

TÍTULO I

**PERCEPTOS FUNDAMENTALES** El **(MINISTERIO DEL DEPORTE, 2010)** en referencia al Art. 2.- **Objeto.-** Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a las consecución del buen Vivir. El **(MINISTERIO DEL DEPORTE, 2010)** hace referencia al Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

## 2.4 Categorías Fundamentales



**Gráfico N° 2** Categorías Fundamentales  
**Elaborado por:** Mario Campaña

### Constelación de ideas: Variable independiente

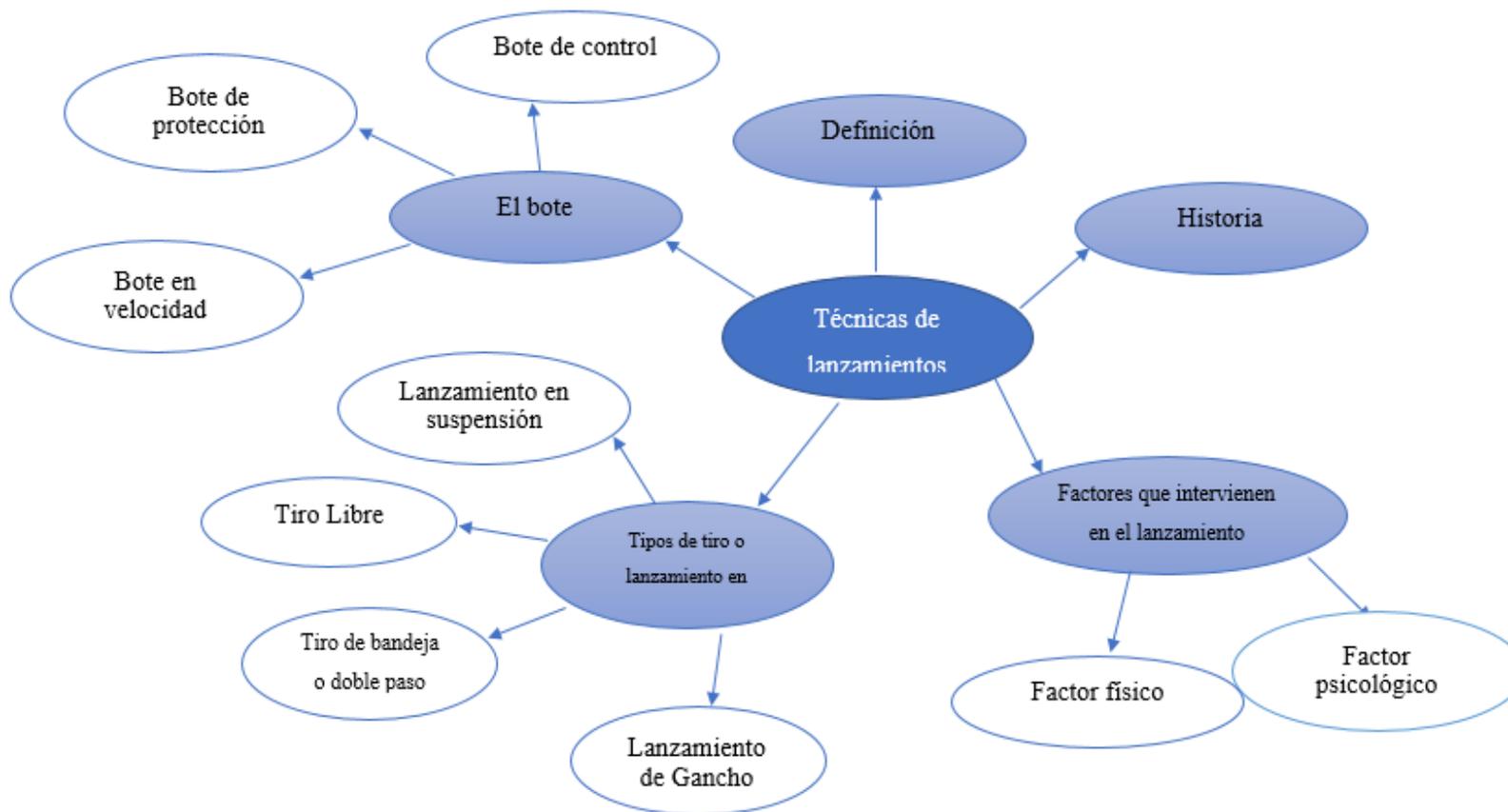


Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la variable Independiente  
Elaborado por: **Mario Campaña**

### Constelación de ideas: Variable dependiente



**Gráfico N° 4** Constelación de ideas de la variable dependiente  
**Elaborado por:** Mario Campaña

## **Entrenamiento deportivo**

El entrenamiento Hehlmann (1964), lo define como: “Ejercicio funcional planificado tanto en el ámbito corporal como mental, con el propósito de obtener un máximo rendimiento individual en la disciplina deportiva que practique”.

Hollmann (1973), define al entrenamiento como: La suma del conjunto de estímulos realizados en intervalos de tiempos determinados, teniendo este como primordial objetivo el incremento de rendimiento y responsables de una serie de cambios funcionales y morfológicos del organismo del ser humano.

Es por eso que el entrenamiento se entiende como un proceso planificado que al llevarlo a cabo de manera adecuada contribuye con la educación integral armónica del individuo.

### **Definición del entrenamiento deportivo**

Carl y Kaiser (1976), define al entrenamiento deportivo como: “Un proceso complejo activo, teniendo como objetivo el intervenir de manera planificada y objetiva en la evolución del rendimiento deportivo”. En otra definición Martin (1977), define como: “Entrenamiento deportivo al proceso conducido de forma sistemática y planificada en virtud del cual han de desarrollarse ciertos cambios en el estado del rendimiento deportivo”. Lehnertz, K. (2001).

El entrenamiento deportivo a lo largo de la última década ha alcanzado un gran desarrollo y ha evolucionado positivamente es por eso que actualmente los entrenadores o técnicos deportivos y todas las personas inmiscuidas en el ámbito deportivo tienen la facilidad de encontrar nuevos métodos de entrenamiento y planificar adecuadamente lo cual permiten mejorar el rendimiento deportivo de sus deportistas. Es por eso que brindamos otra definición en la que se menciona que el

entrenamiento deportivo constituye el factor primordial que a través del cual se logra interpretar y comprender el avance y desarrollo del deporte en la actualidad. Los resultados que se obtienen de cada deportista tras una competición o práctica deportiva son los efectos o consecuencias de la aplicación de sofisticados sistemas o programas de entrenamiento deportivo que sus entrenadores han utilizado para mejorar su nivel deportivo. Campos, J. (2003).

### **Fases del entrenamiento deportivo**

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo que requiere de una planificación que se encarga de la organización de las cargas de trabajo a utilizar con cada uno de sus deportistas, estas cargas se aplican de manera progresiva lo cual permiten estimular los procesos fisiológicos de supercompensación y cualidades físicas, para de esta manera promover y optimizar el rendimiento deportivo, estas fases son:

#### **1. Proceso planificado y complejo:**

Para alcanzar los objetivos del entrenamiento deportivo en cada fase como microciclos, mesociclos y macrociclos, es necesario planificar desde el principio hasta el final del entrenamiento, debido a que los efectos del entrenamiento no son inmediatos ni duraderos, además en esta etapa se planifica específicamente para cada capacidad física a mejorar en los deportistas.

#### **2. Organización de las cargas de entrenamiento.**

Las cargas de entrenamiento son estímulos desequilibrantes para el organismo de cada deportista y a su vez provoca efectos de adaptación, estas cargas vienen determinadas por el ejercicio físico y los parámetros que se utilicen en cada sesión de entrenamientos estos son: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

### **3. Cargas progresivas crecientes**

El entrenamiento deportivo adecuado y planificado permite utilizar cada vez cargas más altas, debido a que el organismo del deportista se recupera y se adapta aumentando así su nivel morfo funcional lo que permite la utilización de una mayor carga de entrenamiento en cada sesión del mismo.

### **4. Estimulan la supercompensación**

Es un proceso fisiológico que una vez que el organismo se recupera de las cargas trabajadas en su sesión de entrenamiento provoca el aumento del nivel inicial, es decir una vez que el cuerpo descansa alcanza su recuperación y por lo tanto aumenta su nivel.

### **5. Desarrollo de capacidades y cualidades**

El objetivo que tiene la supercompensación es elevar y mejorar las capacidades del deportista tales como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia y agilidad, así como también sus cualidades físicas como son la coordinación y equilibrio.

### **6. Aumento del rendimiento deportivo**

Es decir, en esta etapa la mejora de las capacidades y cualidades físicas dan como resultado la mejora del rendimiento deportivo del deportista. Bouchán, M. (2017).

## **Etapas del entrenamiento deportivo**

### **1. Formación general**

En esta etapa el deportista se adapta e inicia su actividad físico deportivo.

## **2. Formación deportiva de base**

En esta etapa el deportista inicia el aprendizaje de técnicas básicas de una disciplina deportiva específica, posteriormente dentro de esta misma etapa continua con el perfeccionamiento deportivo en el que su entrenamiento se enfoca en el desarrollo de las capacidades motoras el aumento de cargas y en la competición reglamentaria.

## **3. Alto rendimiento deportivo**

En esta etapa se alcanza el máximo rendimiento deportivo es decir en el que las cualidades motoras y coordinativas están desarrolladas de manera elevada, se mantienen y mejoran ligeramente.

### **Plan de entrenamiento deportivo**

Es un modelo sistemático en el cual se detalla la ejecución correcta de las actividades físicas a trabajar en cada sesión de entrenamiento con el deportista con el fin de mejorar la condición y naturaleza del organismo del deportista. Dentro de un plan de entrenamiento deportivo tenemos tres periodos estos son:

#### **1. Periodo preparatorio**

Tiene como objetivo desarrollar los elementos que componen la base para la fase de la adquisición de la forma deportiva.

#### **2. Periodo competitivo**

En este periodo el deportista mantiene su nivel y forma deportiva, y transforma lo adquirido en el periodo preparatorio en actuaciones resultados en la competencia.

### **3. Periodo de transición**

Es el descanso activo del deportista para evitar el sobre entrenamiento, dicho de otra manera, es la recuperación del deportista de todos los esfuerzos realizados en los periodos anteriores. Rodriguez, J. (2017).

### **Sistema de entrenamiento**

Los sistemas de entrenamiento resultan un conjunto de métodos, actividades y ejercicios que permiten el desarrollo de las cualidades físicas básicas del deportista.

Los sistemas de entrenamiento se clasifican de la siguiente manera:

#### **1. Sistemas continuos**

En este tipo de sistema los ejercicios se ejecutan sin pausa, es decir de manera continua con una intensidad media y baja.

#### **Características del sistema continuo**

- Esfuerzo del ejercicio ligero comprende el 70% y 80% de la frecuencia cardiaca.
- Mantiene un ritmo constante.
- No existe la presencia de pausas durante la realización del ejercicio.
- No existe deuda de oxígeno.

#### **Objetivos del sistema continuo**

- Permite el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Resulta un método eficaz para mejorar la condición física del individuo

## 2. Sistemas fraccionados

En este sistema las cargas de entrenamiento se dividen en partes y con pausas de recuperación entre ellas, las intensidades de trabajo son medias y altas.

Dentro del sistema fraccionado es necesario conocer las siguientes variables:

**Distancia:** Es el espacio considerado desde una perspectiva lineal entre una persona o cosa y otra.

**Intensidad:** Viene dado por el ritmo que realizamos el ejercicio, es decir el esfuerzo realizado al momento de ejecutar el ejercicio.

**Repeticiones:** Básicamente es el número de veces que se ejecuta el ejercicio.

**Recuperación:** tiene destinado al descanso entre una y otra repetición.

### Características del sistema fraccionado

- Intensidad del entrenamiento media y alta
- Existe la presencia de pausa o intervalos de descanso entre repeticiones del ejercicio.
- Permite el desarrollo de la capacidad aeróbica

## 3. Sistemas mixtos

Este sistema es la combinación de los dos sistemas anteriores, como ejemplo tenemos los circuitos.

## **Circuitos de entrenamiento**

### **Características:**

- Número determinado de ejercicios a realizar
- Cada ejercicio se realiza en un lugar determinado llamado estaciones
- En cada estación se repite el ejercicio de acuerdo a las repeticiones establecidas
- Existe la posibilidad de repetir el circuito varias veces
- Las pausas se dan de acuerdo al tiempo que se demora en cambiar de estación.

### **Objetivo del sistema mixto**

Trabajar todas las cualidades físicas del deportista dependiendo de los ejercicios físicos utilizados en cada estación.

Cada uno de los sistemas de entrenamiento mencionados anteriormente se ajusta de acuerdo a las capacidades y condiciones del deportista, para alcanzar el objetivo planteado. Brito, G. (2017).

### **Técnicas de lanzamiento**

#### **Definición técnica deportiva**

Entendemos como técnica deportiva al conjunto de movimientos biomecánicos y anatómicos funcionales que la coordinación deportiva tiene implícita para ser ejecutados con la mayor eficacia posible.

La técnica deportiva es un proceso que se desarrolla en la práctica deportiva con el fin de resolver una tarea motora determinada, es por eso que la técnica corresponde

a un llamado tipo motor ideal que, a pesar de mantener sus rasgos característicos de sus movimientos, pueden experimentar cambios en función de las circunstancias individuales. Weineck (2005).

Mahlo (1969), define a la técnica como "Resultado de los procesos cognitivos y nerviosos de la percepción y del pensamiento táctico, contando además de esto con las características físicas y el nivel de habilidad y destreza del ejecutante", es decir la técnica deportiva es la fase motora visible de las acciones del juego.

### **Características de la técnica deportiva**

La técnica deportiva se desarrolla desde edades tempranas.

La técnica se desarrolla de manera sistemática.

La parte táctica no se puede realizar sin un adecuado nivel técnico.

Cada deportista adapta sus condiciones antropométricas a la técnica.

La técnica evoluciona día a día en busca de un mayor rendimiento deportivo.

La automatización de un gesto técnico adquirido resulta difícil corregirlo.

La técnica deportiva compleja se debe practicar en las primeras fases de las sesiones de entrenamiento. Cortez, O. (2013).

### **Historia del lanzamiento a la canasta**

El baloncesto nació como una alternativa deportiva de los deportes clásicos, en su comienzo se practicaba en gimnasios, espacios abiertos como terrenos de Rugby entre otros. En 1891 empiezan las primeras reglas en cuanto al lanzamiento, en la que establecen que la pelota tendrá las características corrientes y que además se podrá lanzar con una o dos manos en cualquier sentido o dirección.

Las canastas comenzaron a ser de madera, posteriormente fueron de cuero y finalmente paso a ser de material de hierro, la red aún no se introdujo hasta el año 1912.

En cuanto al lanzamiento se trata al principio el balón salía desde abajo, el cuerpo acompañaba el lanzamiento, además que el balón era lanzado siempre hacia adelante, a este tipo de lanzamiento se denominó “Tiro Patate”, este tipo de lanzamientos eran realizados con dos manos, pero las precisiones de estos lanzamientos fueron alcanzando mayor desarrollo a larga distancia.

En 1898, se introduce el sistema de juego 5x5 es decir cada jugador con su marca, este tipo de sistema produjo una gran influencia en los lanzamientos por lo que los entrenadores se vieron obligados a perfeccionar el lanzamiento a dos manos, más aún cuando Hank Luisetti en el Madison Square Garden sorprendió al ejecutar un tiro con una mano, a partir de ese momento el juego tomo un nuevo estilo.

La evolución de los lanzamientos a canasta son las consecuencias de la oposición entre la dinámica del juego ataque y defensa desarrollada por medio de una lógica constante en sus contenidos técnicos. Salmeròn, M. (2017).

### **Definición de lanzamiento en baloncesto**

Lanzamiento es la acción de lanzar el balón al cesto contrario con el fin de lograr el enceste, para ello es indispensable que el jugador tenga conocimiento de las diferentes técnicas y además que las desarrolle a través del entrenamiento y sobre todo en la práctica, lo cual generara confianza y serenidad que requiere para ejecutar un lanzamiento.

### **Técnicas de lanzamiento**

#### **Definición**

Una vez conocido y entendido que es la técnica deportiva y que es el lanzamiento en la disciplina del baloncesto brindamos la siguiente definición:

“Técnica de lanzamiento es el acto de arrojar el balón al cesto o a la canasta contraria con el objetivo de buscar un enceste, empleando una correcta y adecuada técnica, para lo cual el deportista deberá conocer los diferentes tipos de lanzamiento, y perfeccionarlos a través de la constante practica durante los entrenamientos para adquirir una correcta precisión que requieren los lanzamientos”.

Buscato (1981), establece la siguiente definición “Técnica de lanzamiento es la acción en la que se arroja el balón al aro contrario de manera técnico-táctico, además constituye el eslabón final de una secuencia de actos motores ya sean de manera individual o colectiva, con el fin de conseguir el lanzamiento con las mejores condiciones posibles”.

### **Factores que intervienen en el lanzamiento**

- **Factor psicológico**

Dentro de los factores psicológicos tenemos la actitud del deportista, es decir el deportista debe mantener siempre una actitud positiva ante cada encuentro, los deseos de ganar deben estar por encima de todo, estos aspectos son tomados muy en cuenta por parte del entrenador.

Otro factor es el estado de ánimo del deportista, debido a que juega un papel importante en ellos cada deportista debe controlar los siguientes aspectos tales como la ira, el temor, la superstición entre otras, ya que estos aspectos se verán reflejados positiva o negativamente a la hora del partido.

La falta de confianza es un factor determinante a la hora de mantener un encuentro debido a que esta afectara la concentración del deportista, y de antemano lo hará

sentir derrotado lo cual impedirá que realice un adecuado lanzamiento, conllevándolo al bajo rendimiento deportivo.

- **Factor físico**

Un buen tono muscular permite la coordinación entre mente y músculos, por lo tanto, un deportista con estas condiciones físicas al máximo poseerá una mayor resistencia, y eficacia a la hora de ejecutar un lanzamiento.

El sueño es un factor determinante en cuanto al aspecto físico del deportista debido a que si no duerme lo suficiente el cuerpo no eliminara las toxinas lo cual impedirá el relajamiento muscular llevándolo a que su coordinación sea menos efectiva, además de esto disminuye su agilidad y sobre todo precisión en los lanzamientos.

La alimentación es primordial en el deportista es por eso que deben llevar una dieta balanceada y equilibrada otorgada por su nutricionista, además de esto el alcohol y el tabaco resultan perjudiciales para la condición física del deportista debido a que afecta a los nervios y modifica las facultades psíquicas y físicas del mismo, conllevándolo al bajo rendimiento deportivo. Machado, A. (2017).

## **Tipos de tiro o lanzamiento en baloncesto**

### **Lanzamiento en suspensión**

El lanzamiento en suspensión es la acción a través de la cual se ejecuta el tiro o lanzamiento al cesto tras haberse elevado en el aire, en este tipo de lanzamiento el balón deberá ir apoyado en una mano y con la otra mano se ejecutará el tiro, finalmente ira acompañado con un golpe de muñeca que está a su vez dará sentido y orientación al balón.

### **Tiro libre**

Es la acción técnica que se ejecuta tras haber cometido una falta, está a su vez se ejecuta desde la línea de tiros libres, el tiempo para ejecutar el tiro es de cinco segundos, en caso de no ejecutar el tiro en el tiempo indicado el juez entregara el balón al equipo contrario.

### **Tiro de bandeja o doble paso**

El tiro o lanzamiento de bandeja es la acción técnica ejecutada en carrera y con una sola mano, tras haber realizado un máximo de dos pasos y el último bote realizado con el balón.

### **Lanzamiento de Gancho**

Este tipo de lanzamiento se ejecuta con una sola mano con una completa extensión del brazo, y en movimiento ascendente, se ejecutará además soltando el balón con un gesto adecuado de muñeca una vez que el balón este sobre la cabeza, este tiro es de corta distancia y al momento de realizar el lanzamiento el brazo dibuja un semiarco.

### **El bote**

Es el acto técnico mediante el cual el jugador realiza un empuje del balón al suelo y este a su vez retorna a su mano, es necesario mencionar que existe diferentes tipos de bote que se ajustan a la cada acción de juego, es por eso que es importante dar a conocer los siguientes tipos de bote:

### **Bote de control**

Este tipo de bote se lo ejecuta sin ningún tipo de presión por el adversario, cuando el jugador se desplaza por cualquier parte de la cancha y realizando cualquier tipo de bote.

### **Bote de protección**

Este tipo de bote se ejecuta cuando existe una presión constante, en este caso el jugador realizara cualquier tipo de bote, pero protegiendo el balón con el cuerpo, el objetivo es impedir que el adversario lo quite el balón.

### **Bote en velocidad**

Este tipo de bote se ejecuta en carrera con espacio libre, es decir es el acto técnico en el que el jugador botea el balón hacia adelante en velocidad. Brito, K. (2015).

## **Baloncesto**

### **Definición**

“Baloncesto o basketball es una disciplina deportiva colectiva que puede ser desarrollada en pista cubierta, así como también descubierta, en el cual dos equipos de cinco jugadores cada uno de ellos disputarán el balón con el objetivo de introducir el balón en el cesto o canasta que está ubicado a 3,05 metros de altura desde el suelo, los puntos al introducir el balón serán desde 1 a 3 puntos. Rivadeneira, S. (2016).

“El basquetbol es una palabra inglesa que traducida al castellano significa baloncesto, por lo tanto, baloncesto lo definimos como un deporte colectivo cuyo primordial objetivo es introducir el balón a la canasta de equipo contrario, además

es un deporte que requiere de habilidades y destrezas tales como la coordinación y fuerza física, esta disciplina deportiva se juega con cinco jugadores cada equipo”. Acosta, M. (2010).

### **Historia del baloncesto**

El baloncesto nace en diciembre de 1891, este fue inventado por el profesor del centro Internacional YMCA de formación profesional en Springfield, Massachusetts James Naismith, este deporte fue creado debido a que dicho profesor fue exigido a crear un deporte por parte del director del departamento de educación física Luther Gulick, este deporte debía ser practicado en lugares cerrados debido a los fríos en los meses de invierno. El baloncesto se extendió rápidamente debido a que los estudiantes del centro YMCA lo difundieron de manera rápida lo que generó que el baloncesto alcance popularidad.

Para este deporte su creador James Naismith elaboró trece reglas que se cumplan en la práctica estas son:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección, en cualquier sentido u orientación con una o ambas manos.
2. El balón no puede ser golpeado con el puño.
3. No está permitido que el jugador corra con el balón.
4. El balón debe ser sujetado únicamente con las manos, no es permitido el uso de los brazos o el cuerpo para sujetarlo.
5. No está permitido agarrar, empujar o golpear al oponente, en caso de infringir lo anteriormente mencionado se contará como falta.
6. Es considerado falta el golpear el balón con el puño.
7. Un equipo tras haber realizado 3 faltas seguidas se concederá 1 punto al adversario.
8. Los puntos se concederán cuando el balón sea arrojado desde dentro de la cancha y este sea introducido en la canasta.

9. En caso de que el balón salga fuera de la banda el árbitro permitirá el ingreso del balón por parte del primer jugador en tocarlo.
10. El árbitro auxiliar es el encargado de anotar las faltas y avisar al árbitro principal cuando se ha cometido tres faltas consecutivas.
11. El árbitro principal tomara decisiones dentro del campo de juego es el que decide cuando el balón está en juego.
12. El partido tendrá dos mitades de 15 minutos cada uno y con un intervalo de descanso de 5 minutos.
13. Finalmente, el equipo ganador será el que mayor puntos obtenga al finalizar el partido.

Las primeras competencias de baloncesto se dieron entre las distintas universidades a principios del siglo, en 1939 se dio el primer torneo universitario en Estados Unidos, además se realizó el torneo de la Asociación Nacional Universitaria de Deportes. En 1906 surgen las primeras ligas profesionales tales como la asociación nacional de baloncesto (NBA), pero en 1946 se creó la liga profesional de baloncesto más importante, en 1936 por primera vez el baloncesto alcanza la categoría Olímpica.

### **Características del baloncesto actual**

- El baloncesto es la disciplina que se desarrolla con más rapidez a nivel mundial.
- Es un deporte que brinda espectáculo de mucha popularidad.
- Deporte atractivo que despierta el interés de la gente.
- Es un deporte de resistencia anaeróbica y aeróbica.
- Los equipos están conformados por 12 jugadores.
- En la cancha juegan 5 jugadores por cada equipo.
- Es un deporte colectivo.

- La medida de la cancha internacional es de 28x15 metros, y de la NBA es rectangular de 29x15 metros.
- El tiempo de juego es de 10 minutos cada cuarto, el partido contiene cuatro cuartos.
- Balón esférico. Wissel, H. (2002).

### **Preparación física**

Se denomina preparación física en el deportista a la educación de las cualidades físicas a la educación de las cualidades física, esta, estas a su a su vez se presentan en vez se presentan en vez se presentan en vez se presentan en aptitudes motoras que resultan de vital importancia y necesarias en el deporte. Por lo tanto, los contenidos específicos de la preparación física en el deportista conforman la educación de las cualidades estas son la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.

La preparación física se caracteriza por ejercer unas sobrecargas físicas influyentes en las propiedades morfo fisiológicas y funcionales del organismo del deportista y por ende permite el desarrollo físico. Matveev. (1983).

Para una mejor comprensión de lo que es la preparación física y las cualidades que trabajamos en ella brindamos una definición de cada una de ellas:

### **Cualidades físicas**

#### **Resistencia general**

Se define como resistencia general a la actividad y acondicionamiento continuo sin recuperación, es decir es mantener el ritmo continuo de entrenamiento o competencia sin fatiga hasta finalizar el ejercicio, entrenamiento o práctica deportiva.

### **Resistencia muscular**

Es la utilización de los grupos musculares por periodos largos ya sean de entrenamiento o competencia.

### **Flexibilidad**

La flexibilidad permite la ejecución de movimientos corporales en su máxima amplitud, esto depende también de la elasticidad muscular del deportista.

### **Fuerza o potencia**

Es la máxima carga realizada a mayor velocidad, cabe decir que estas cargas son controladas por el deportista.

### **Velocidad**

Es alcanzar la máxima rapidez posible en la realización de los movimientos, esto depende de la voluntad que requiera el deportista en la acción que realice.

### **Agilidad**

Es una destreza en la que el deportista gana la posición, es decir el deportista puede cambiar o ajustar sus movimientos o desplazamientos en cualquier momento.

En la actualidad la preparación física en su parte técnica, táctica y física se ha incluido una nueva tendencia que es en el aspecto psicológico de los deportistas, es por ello que los preparadores físicos trabajan conjuntamente con un psicólogo deportiva el cual brinda charlas que motivan a los deportistas a la superación personal y deportiva. Vila, C. (1999).

## **Definición y objetivos de la preparación física**

Los médicos deportivos definen a la preparación física como una repetición sistemática, regular y progresiva de las tensiones musculares en función de objetivos precisos, con el propósito de estimular la adaptación morfológica y funcional de los organismos implicados.

Por otro lado, los entrenadores sostienen que la preparación física es el aumento y desarrollo de las cualidades físicas básicas y específicas, construidas sobre las capacidades condicionales, lo cual brindara la puesta en forma de los deportistas a lo largo de su vida deportiva.

### **1. Mejorar el rendimiento**

La mejora de la condición física permite al deportista elevar el nivel competitivo, debido a que al tener una buena condición física retrasa la aparición de la fatiga y por ende rinde más lo cual facilitara el alcance de sus metas y objetivos.

### **2. Reducir la aparición de lesiones**

Las lesiones en los deportistas resultan una gran problemática a la hora de planificar para la temporada, pero con un adecuado desarrollo físico es comprobado que el deportista tiende a tener menos posibilidades de adquirir lesiones.

### **3. Prolongar en el tiempo el nivel máximo de juego**

Este objetivo es muy importante debido a que lo que se busca es que no disminuya el nivel deportivo con el pasar de los años del deportista, sino más bien se busca que el deportista adquiera experiencia y calidad deportiva lo cual es muy apreciado por todo tipo de entrenadores.

## **Propósitos de la preparación física**

### **1. Facilita el trabajo de los entrenadores**

Facilita el trabajo de los entrenadores cuando requieren de acciones y estrategias de gran volumen e intensidad en sesiones de entrenamiento o competencia.

### **2. Brinda al deportista seguridad y confianza**

Un deportista con gran desarrollo físico es más ágil y veloz por lo tanto resaltará individual y colectivamente lo que generará mucha confianza en sí mismo.

### **3. Exigencias del juego moderno**

El juego o cualquier tipo de disciplina deportiva en la actualidad requiere de mayor competitividad, por lo tanto, los deportistas deben adaptarse a las exigencias del deporte actual para alcanzar un mayor nivel competitivo. Grima, S. (2001).

## **Rendimiento competitivo**

### **Definición**

El rendimiento competitivo es el cumplimiento de metas y objetivos trazados a lo largo de su etapa de entrenamiento, es decir es el logro de la más alta performance del deportista, cabe mencionar que el rendimiento competitivo varía debido a que una vez demostrado el nivel que posee el atleta en las competencias, se analiza se investiga y se procede a realizar cambios con miras al logro máximo del rendimiento deportivo, debido a que el deporte exige sacrificios y compromisos día a día para lograr lo deseado. Vela, M. (2013).

El rendimiento competitivo se define como “Acción motriz cuyas reglas fija la institución deportiva, lo cual permite al deportista expresar sus potenciales tanto físicos como mentales”

Martin (2001), nos brinda otra definición en la que menciona “El rendimiento competitivo es el resultado de cualquier actividad deportiva en competencia con reglas establecidas”.

### **Teorías del rendimiento deportivo**

#### **Teoría del enfoque bioenergético**

Esta teoría se enfoca en duración de la energía del deportista en cuanto a la realización de ejercicio en tiempo e intensidad.

#### **Teoría de la concentración muscular**

Esta teoría está encaminada a alcanzar los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.

#### **Teoría del entrenamiento cardiovascular y deportivo**

Es decir, en esta teoría menciona que tanto la función circulatoria y la función ventilatoria inciden en el rendimiento competitivo.

#### **Teoría de las consecuencias de la temperatura y altitud**

Esta teoría esta direccionada a determinar si los factores ambientales intervienen y modifican el aporte de oxígeno o alteran el metabolismo energético de los deportistas.

## **Teoría del entrenamiento**

El entrenamiento se define como “Preparación del deportista a cualquier tipo de rendimiento a través de una serie o conjunto de ejercicios apropiados a diferentes ritmos e intensidades”. Leonardo. (2017).

## **Psicologías del deporte**

La psicología del deporte es una ciencia que está íntimamente relacionada con el rendimiento deportivo, es muy importante en el ámbito del deportista puesto que por medio de esta se puede tomar en cuenta y reconocer cuando un deportista tiene problemas personales que no le dejen alcanzar sus objetivos trazados.

## **Definición**

La Psicología del deporte se define como “Rama especial de la ciencia Psicológica y también como una de las especialidades de las ciencias del deporte”. Vega, R. (2017).

“La psicología del deporte es una ciencia en la cual se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física”. Básicamente estos principios se efectúan para mejorar el rendimiento, pero la verdadera psicología deportiva se enfoca más allá que el simple rendimiento sino más bien considera al deporte como un vehículo para llegar al enriquecimiento de las personas o deportista. Cox, R. (2009).

## **Variables psicológicas que intervienen en el rendimiento competitivo**

Es importante que tanto el deportista como el entrenador tengas el conocimiento de las variables psicológicas que presentan antes, durante y después del entrenamiento o competencia, para poder controlarlas por medio de técnicas adecuadas. El

psicólogo del deporte de la Universidad de Vigo Joaquín Dosil (2004), menciona que las necesidades psicológicas que presentan cada deportista son distintas y que estas a su vez varían en toda la temporada, por lo tanto, es importante conocer cuáles son las más influyentes en el rendimiento competitivo y saber de qué manera influyen el deportista para posteriormente que sean tratadas para que influyan positivamente en el deportista. Estas variables psicológicas son tomadas en cuenta para poder analizar al deportista y son las siguientes:

### **1. Motivación**

En la actualidad del deporte esta variable es considerada la más importante, cabe decir que sin esta variable el rendimiento deportivo no mejora. Por lo tanto, es necesario que tanto el entrenador como el mismo deportista busquen técnicas y estrategias para mantener activa e incrementar la motivación durante todo el proceso de entrenamiento planificado. Otro aspecto primordial es que al inicio de la temporada se establezca objetivo y metas que permitan al deportista mantenerse motivado y con ansias de cumplir su objetivo.

### **2. Ansiedad y estrés**

En esta variable psicológica se debe tener en consideración que el deportista puede estar sujeto a fuentes de estrés múltiples, estas pueden ser situaciones personales, laborales en si situaciones relacionadas con la sociedad o ambiente en el que vive. Entonces es importante disponer de recursos psicológicos durante todo el proceso de la temporada para enfrentar esta situación en caso que se requiera.

### **3. Autoconfianza**

Esta variable resulta la más compleja para controlar, debido a que la misma se va ganando de manera progresiva y está íntimamente relacionada con los resultados que se vaya obteniendo, por lo tanto es indispensable que el deportista se centre y

analice la mejoría que tienen sus resultados y no únicamente con los resultados alcanzados, en esta parte el entrenador debe hacer ver a sus deportistas el aumento que tienen sus resultados y que aún pueden dar más de sí mismos para de esta manera motivar al deportista.

#### **4. Activación**

Los pensamientos del deportista inciden el rendimiento deportivo, es por eso que al existir un exceso de activación mental el rendimiento puede verse afectado, pero también se ve afectado en ciertas ocasiones por lo opuesto es decir por un nivel de activación bajo, en definitiva, los niveles de activación altas y bajos intervienen negativamente en el rendimiento deportivo, es por eso que las técnicas adecuadas para regular la activación es considerada uno de los pilares básicos de la planificación psicológica del deportista.

#### **5. Atención**

En esta variable es necesario que el deportista se enfoque netamente en los estímulos relevantes para la toma de decisiones ya sea en el entrenamiento o competencia, y se desconecte de los estímulos distractores que pueden afectar el rendimiento deportivo.

#### **6. Cohesión de grupo**

En su mayoría los deportistas tienen su grupo de trabajo es por eso que es de vital importancia que exista la armonía y la buena relación entre sí para que de esta manera el entrenamiento sea positivo, además de esto también es importante que el entrenador enfoque y promueva el trabajo en grupo para que de esta manera puedan tener un apoyo fundamental en momentos difíciles.

Una vez conocido las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo se puede decir que, así como se entrena y se mejora el aspecto físico, técnico y táctico así también se puede mejorar las habilidades psicológicas del deportista a través de métodos, técnicas y estrategias adecuadas. Goig, D. (2012).

## **2.7 Hipótesis**

**H<sub>1</sub>:** El proceso de enseñanza de las técnicas de los lanzamientos en el baloncesto Si mejora el rendimiento competitivo de los seleccionados del Pensionado la Merced dela ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

**H<sub>0</sub>:** El proceso de enseñanza de las técnicas de los lanzamientos en el baloncesto No mejora el rendimiento competitivo de los seleccionados del Pensionado la Merced dela ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

## **2.8 Señalamiento de variables de la hipótesis**

Variable independiente

Técnicas de lanzamientos.

Variable dependiente

Rendimiento competitivo

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Enfoque:**

La presente investigación tendrá un enfoque cuantitativo y cualitativo, es cuantitativo porque está sujeta a los cánones de la medición, debido a que utiliza datos numéricos, estadísticos y confiables para comprobar o rechazar la hipótesis, y es cualitativo porque usa la semántica y utiliza datos textuales y detallados de lo observado de la realidad social estudiada. RODRIGUEZ, J. (2011).

#### **3.2 Modalidad básica de la investigación:**

Las modalidades que se utilizaron dentro de la investigación son las siguientes: Investigación bibliográfico-documental: Debido a que visitamos fuentes de información que nos permitió ampliar y profundizar en conceptualizaciones y criterios fundamentales para cimentar la investigación. Investigación de campo: Es de campo debido a que asistimos al lugar de los hechos, mismo donde se desarrolla el fenómeno en estudio.

#### **3.3 Nivel o tipo de investigación**

La presente investigación estará delimitada dentro del nivel exploratorio debido a que tiene como finalidad dar un tratamiento estadístico a la muestra recogida, también será descriptiva debido a que recopilaremos información que no permitirá conocer características acerca del nudo problemático, y como último nivel

tendremos la asociación de variables, debido a que parte del análisis de datos para establecer la relación entre las mismas.

### **3.4 Población y muestra.**

Debido a la naturaleza de la investigación se realizó con la totalidad de la población para obtener resultados más veraces. El total de la población es de 15 personas, es decir estamos hablando de una población definida porque conocemos con precisión la cantidad de elementos que posee

**Tabla N° 1** Población y Muestra

<b>POBLACIÓN</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Seleccionados de baloncesto	15	100 %
Total	15	100 %

Elaborado por: **Mario Campaña**

### 3.5 Operacionalización de variables

#### Variable independiente: Técnicas de lanzamiento

Tabla N° 2 Variable Independiente: Técnicas de lanzamientos

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
<p><b>Entendemos como técnica deportiva al conjunto de movimientos biomecánicos y anatómicos funcionales que la coordinación deportiva tiene implícita para ser ejecutados con la mayor eficacia posible.</b></p>	<p>Movimientos biomecánicos</p> <p>Coordinación deportiva</p>	<p>Espontaneo</p> <p>Natural</p> <p>Técnico</p> <p>Gruesa</p> <p>Fina</p> <p>General</p>	<p>¿Tiene usted conocimiento de las diferentes técnicas de lanzamientos?</p> <p>¿Cree usted que las técnicas de lanzamientos deben ser espontaneas y Naturales?</p> <p>¿Considera usted que el movimiento biomecánico debe tener técnica?</p> <p>¿Piensa usted que las técnicas de lanzamientos van de la mano con la coordinación deportiva general?</p> <p>¿Considera importante la implementación de un manual de ejercicios para mejorar sus técnicas de lanzamientos?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario estructurado</p>

Elaborado por: **Mario Campaña**

**Variable dependiente: Rendimiento competitivo.**

**Tabla N° 3 Variable dependiente: Rendimiento competitivo**

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
<p><b>El rendimiento competitivo es el cumplimiento de metas y objetivos trazados a lo largo de su etapa de entrenamiento, es decir es el logro de la más alta performance del deportista.</b></p>	<p>Cumplimiento de metas</p> <p>Entrenamiento</p> <p>Performance del deportista</p>	<p>Logros</p> <p>Objetivos</p> <p>Compromiso</p> <p>Mejorar el nivel individual</p> <p>Habilidad</p>	<p>¿Cree usted que con su rendimiento competitivo actual cumplirá sus metas deportivas trazadas?</p> <p>¿Considera usted que el estar comprometido con el entrenamiento diario mejorará su rendimiento competitivo actual?</p> <p>¿Piensa usted que con el rendimiento competitivo actual del equipo ayudara alcanzar los objetivos colectivos trazados?</p> <p>¿Considera necesario que se deba tener habilidad individual para mejorar el rendimiento competitivo del equipo?</p> <p>¿Cree usted que su nivel competitivo actual mejorara con un sistema de entrenamiento adecuado?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario estructurado</p>

Elaborado por: **Mario Campaña**

### 3.6 Recolección de información

Tabla N° 4 Recolección de la información

<b>Preguntas básicas</b>	<b>Explicación</b>
¿Para qué?	Estudiar de qué manera influye la enseñanza de las técnicas de los lanzamientos de dos y tres puntos para mejorar el rendimiento competitivo de los seleccionados de baloncesto de la Unidad Educativa Pensionado la Merced.
¿A quiénes?	A los seleccionados de baloncesto de la Unidad Educativa Pensionado la Merced.
¿Quién?	Mario Alberto Campaña Castillo
¿Sobre qué aspectos?	La enseñanza de la técnica de los lanzamientos de dos y tres puntos para mejorar el rendimiento competitivo
¿Cuándo?	Marzo 2017 – Agosto 2017
¿Cuántas veces?	Todas las que sean necesarias para que la investigación tenga sustento legal y verídico
¿Qué técnicas?	Encuestas
¿Con que?	Cuestionario y fichas de observación
¿Dónde?	En las instalaciones de la Unidad Educativa Pensionado la Merced.
¿En qué situación?	Los días de entrenamiento

Elaborado por: **Mario Campaña**

### 3.7 Procesamiento y análisis

La información recolectada organizaremos y analizaremos críticamente, demostrando los resultados en porcentajes y gráficos estadísticos para establecer claramente la realidad del problema y la necesidad de un cambio y mejora de la problemática, estableciendo conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Resultados de la Encuesta Aplicada a los deportistas

1) ¿Tiene usted conocimientos de las diferentes técnicas de lanzamientos?

**Tabla N° 5** Conocimiento de las técnicas de lanzamientos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Poco</b>	<b>6</b>	<b>40%</b>
<b>Nada</b>	<b>9</b>	<b>60%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.



**Gráfico N° 5** Conocimiento de las técnicas de lanzamientos

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.

#### **Análisis**

Del total de encuestados el 40% tiene poco conocimiento, mientras que el 60% no tiene nada de conocimiento de dichas técnicas.

#### **Interpretación**

Las técnicas de lanzamientos son un factor determinante en el rendimiento competitivo del equipo, por lo tanto, es importante su conocimiento, pero los seleccionados conocen poco o nada de dichas técnicas en el baloncesto.

2) ¿Cree usted que las técnicas de lanzamientos deben ser espontaneas y Naturales?

**Tabla N° 6** Las técnicas de lanzamientos deben ser espontaneas y naturales

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>13</b>	<b>87%</b>
<b>Poco</b>	<b>2</b>	<b>13%</b>
<b>Nada</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.



**Gráfico N° 6** Las técnicas de lanzamientos deben ser espontaneas y naturales

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.

### **Análisis**

Del total de encuestados el 87% considera que las técnicas de lanzamientos deben ser espontáneas y naturales en cada jugador, el 13% manifiesta que las técnicas no deben serlo, mientras que el 0% menciona que no inciden en nada.

### **Interpretación**

Las técnicas de lanzamientos son importantes a la hora de desarrollarse un partido de baloncesto, por este motivo los deportistas deben dominarlos teniendo un gesto técnico espontáneo y natural de cada uno demostrándolo siempre en cada entrenamiento y en los encuentros deportivos oficiales.

3) ¿Considera usted que los movimientos biomecánicos del baloncesto deben tener técnica?

**Tabla N° 7** Los movimientos biomecánicos del baloncesto deben tener técnica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
<b>Poco</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Nada</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.



**Gráfico N° 7 Fuente:** Deportistas

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.

### **Análisis**

Del total de encuestados el 100% considera que los movimientos biomecánicos del baloncesto deben tener un gesto técnico en todas sus manifestaciones, mientras que el 0% de los encuestados no considera que los movimientos biomecánicos del baloncesto necesiten técnica.

### **Interpretación**

Los movimientos biomecánicos del baloncesto son muy importantes a la hora de enfrentarse al rival, por eso los seleccionados de la Unidad Educativa pensionado la Merced creen que sus movimientos deben ser trabajados para mejorar su técnica deportiva.

4) ¿Piensa usted que las técnicas de lanzamientos van de la mano con la coordinación deportiva general?

**Tabla N° 8** Las técnicas de lanzamientos van de la mano con la coordinación deportiva general

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>13</b>	<b>87%</b>
<b>Poco</b>	<b>2</b>	<b>13%</b>
<b>Nada</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Fuente: Deportistas

Elaborado por: Mario Campaña.



**Gráfico N° 8** Las técnicas de lanzamientos van de la mano con la coordinación deportiva general

Fuente: Deportistas

Elaborado por: Mario Campaña.

### Análisis

Del total de encuestados el 87% piensa que la técnica de lanzamientos va de la mano con la coordinación deportiva general, el 13% piensa que se requiere poca coordinación deportiva.

### Interpretación

Para la correcta ejecución de los lanzamientos en baloncesto se requiere factores como la coordinación, equilibrio, etc. por lo que los seleccionados de baloncesto piensan que se requiere mucho de la coordinación deportiva general, para obtener óptimos resultados

5) ¿Considera importante la implementación de un manual de ejercicios para mejorar sus técnicas de lanzamientos?

**Tabla N° 9** Implementación de un manual de ejercicios para mejorar la técnica de los lanzamientos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
<b>Poco</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Nada</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.



**Gráfico N° 9** Implementación de un manual de ejercicios para mejorar la técnica de los lanzamientos

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.

### **Análisis**

Del total de encuestados el 100% considera que es muy importante la implementación de un manual para mejorar la técnica de los lanzamientos, mientras que el 0% lo considera poco o nada importante.

### **Interpretación**

El manual de ejercicios para mejorar la técnica de los lanzamientos es una guía tanto para el entrenador, así como para los deportistas, es por eso que los seleccionados de la Unidad Educativa Pensionado la Merced consideran muy importante su implementación, para con ello aumentar su rendimiento competitivo tanto individual como colectivo.

6) ¿Cree usted que con su rendimiento competitivo actual cumplirá sus metas deportivas trazadas?

**Tabla N° 10** Con el rendimiento competitivo actual de cada deportista se lograrán las metas trazadas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Poco</b>	<b>10</b>	<b>67%</b>
<b>Nada</b>	<b>5</b>	<b>33%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.



**Gráfico N° 10** Con el rendimiento competitivo actual de cada deportista se lograrán las metas trazadas

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.

### Análisis

Del total de encuestados el 67% considera que con el rendimiento competitivo actual tienen pocas oportunidades de alcanzar sus objetivos deportivos, mientras que el 33% de los encuestados creen que no tienen nada de posibilidades de alcanzar sus metas deportivas.

### Interpretación

Por las respuestas que se evidencian se llega a la conclusión que los deportistas tienen poca confianza en sus gestos deportivos, por ende, es importante trabajar dichos factores y potencializar a cada uno de los deportistas para que puedan elevar su rendimiento actual y así puedan alcanzar sus objetivos.

7) ¿Considera usted que el estar comprometido con el entrenamiento diario mejorará su rendimiento competitivo actual?

**Tabla N° 11** Estar comprometido con el entrenamiento diario mejorará el rendimiento competitivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>12</b>	<b>80%</b>
<b>Poco</b>	<b>2</b>	<b>13%</b>
<b>Nada</b>	<b>1</b>	<b>7%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.



**Gráfico N° 11** Estar comprometido con el entrenamiento diario mejorará el rendimiento competitivo

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.

### Análisis

Del total de encuestados el 80% piensa que el estar comprometidos con el entrenamiento mejorará su rendimiento competitivo actual, mientras que el 13% cree que influirá poco el entrenamiento en su rendimiento y el 7% manifiesta que el entrenamiento no influirá nada en su rendimiento competitivo.

### Interpretación

Los deportistas seleccionados de baloncesto de la unidad educativa pensionado la Merced creen que el estar comprometidos con el entrenamiento diario mejorara su rendimiento competitivo y de esta manera mejorar el nivel del equipo.

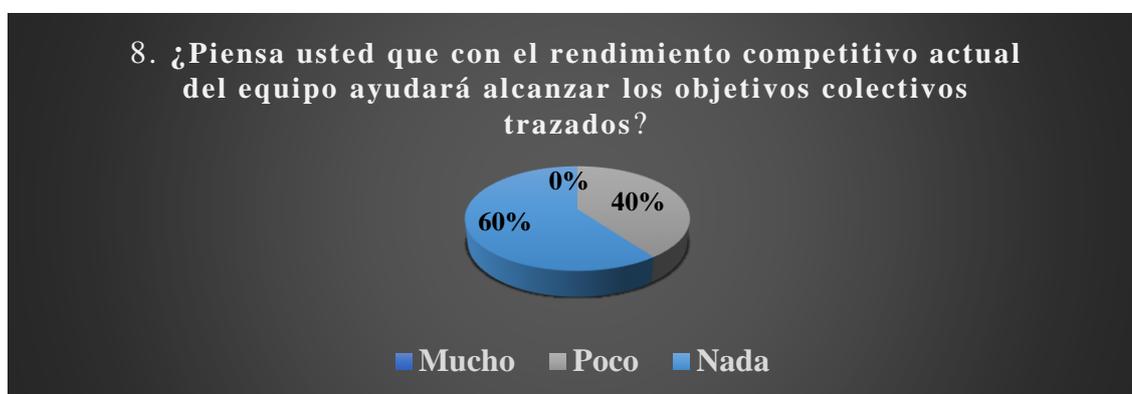
8) ¿Piensa usted que con el rendimiento competitivo actual del equipo ayudará alcanzar los objetivos colectivos trazados?

**Tabla N° 12** El rendimiento competitivo actual del equipo ayudará a alcanzar los objetivos colectivos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Poco</b>	<b>6</b>	<b>40%</b>
<b>Nada</b>	<b>9</b>	<b>60%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.



**Gráfico N° 12** El rendimiento competitivo actual del equipo ayudará a alcanzar los objetivos colectivos.

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.

### **Análisis**

Del total de encuestados el 60% considera que el rendimiento competitivo actual del equipo no ayudará mucho a alcanzar los objetivos del equipo en el campeonato, mientras que el 40% piensa que el rendimiento actual no ayudará en nada a alcanzar logros trazados.

### **Interpretación**

Los deportistas seleccionados de baloncesto de la unidad educativa pensionado la Merced creen que falta trabajar el rendimiento actual del equipo, ya que de esta manera mejorará la confianza el desempeño colectivo del mismo en el campeonato.

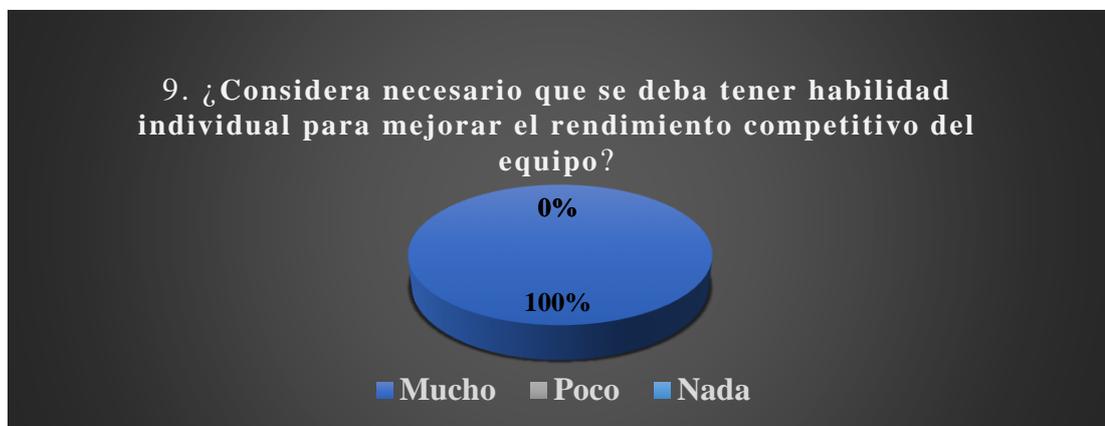
9) ¿Considera necesario que se deba tener habilidad individual para mejorar el rendimiento competitivo del equipo?

**Tabla N° 13** Es necesario tener habilidad individual para mejorar el rendimiento competitivo del equipo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
<b>Poco</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Nada</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.



**Gráfico N° 13** Es necesario tener habilidad individual para mejorar el rendimiento competitivo del equipo

**Fuente:** Deportistas

**Elaborado por:** Mario Campaña.

### **Análisis**

Del total de encuestados el 100% piensa que se debe tener mucha habilidad para aumentar el rendimiento competitivo del equipo, puesto que de esta manera se podrá alcanzar los objetivos tanto colectivos e individuales de los deportistas.

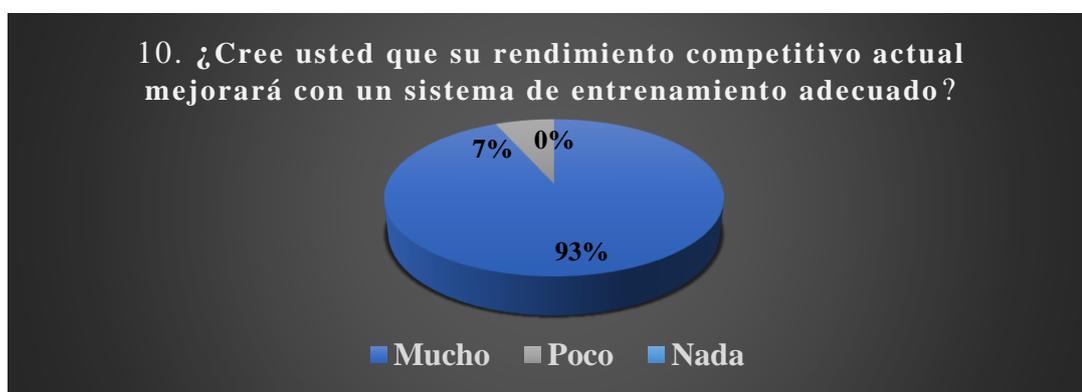
### **Interpretación**

Los deportistas seleccionados de baloncesto de la unidad educativa pensionado la Merced creen que se debe tener mucha habilidad a la hora de entrenar y aprender nuevas técnicas de baloncesto, porque la habilidad es un factor determinante a la hora de mostrar el juego tanto individual como colectivo.

10) ¿Cree usted que su rendimiento competitivo actual mejorará con un sistema de entrenamiento adecuado?

**Tabla N° 14** El rendimiento competitivo actual mejorará con un sistema de entrenamiento adecuado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>14</b>	<b>93%</b>
<b>Poco</b>	<b>1</b>	<b>7%</b>
<b>Nada</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Gráfico N° 14** El rendimiento competitivo actual mejorará con un sistema de entrenamiento adecuado

### **Análisis**

Del total de encuestados el 93% piensa que el rendimiento competitivo mejorará mediante un sistema de entrenamiento adecuado para los deportistas, mientras que el 7% de los encuestados piensa que un sistema de entrenamiento no incidirá mucho en el rendimiento competitivo del equipo en un campeonato.

### **Interpretación**

**Los seleccionados de baloncesto** piensan que es importante un sistema de entrenamiento adecuado para el equipo, puesto que de esta manera se podrá potencializar sus habilidades y mejorar sus gestos deportivos para los campeonatos.

## **4.2. Verificación de la hipótesis**

### **4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis Modelo**

#### **Lógico**

**H<sub>1</sub>:** El proceso de enseñanza de las técnicas de los lanzamientos en el baloncesto Si mejora el rendimiento competitivo de los seleccionados del Pensionado la Merced dela ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

**H<sub>0</sub>:** El proceso de enseñanza de las técnicas de los lanzamientos en el baloncesto No mejora el rendimiento competitivo de los seleccionados del Pensionado la Merced dela ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

#### **Modelo Matemático**

**H<sub>1</sub>**=  $O \neq E$

**H<sub>0</sub>** =  $O = E$

#### **Modelo Estadístico**

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utilizó la técnica de Chi cuadrado, aplicando la siguiente fórmula:

#### **DONDE:**

$\chi^2$ = Chi o ji cuadrado.

**O**= Frecuencia observada.

**E**= Frecuencia esperada.

#### 4.2.2. Nivel de Significación:

$$\alpha = 0,05$$

#### 4.2.3. Descripción de la población:

Se ha tomado como población para la investigación de campo a los seleccionados de baloncesto de la Unidad Educativa pensionado La Merced del cantón Ambato, provincia de Tungurahua:

Tabla N° 15 Descripción de la población

POBLACIÓN	NÚMERO	PORCENTAJE
Seleccionados de baloncesto	15	100 %
Total	15	100 %

Elaborado por: Mario Campaña.

#### 4.2.4. Cálculo de CHI Cuadrado.

##### Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (r - 1) (k - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

$$gl = (3) (2) \quad gl = 6$$

##### DONDE:

gl= Grados de libertad.

r= número de filas.

k= número de columnas.

#### 4.2.4.1 Chi Cuadrado Tabular

Por lo tanto, con 6 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un chi cuadrado tabular de  $\chi^2 = 12,592$

#### 4.2.4.2 Chi Cuadrado Calculado

#### Frecuencia Observada

Tabla N° 16 Frecuencia observada

PREGUNTAS	Alternativas			
	Mucho	Poco	Nada	Total
¿Tiene usted conocimientos de las diferentes técnicas de lanzamientos?	0	6	9	15
¿Cree usted que con su rendimiento competitivo actual cumplirá sus metas deportivas trazadas?	0	10	5	15
¿Considera importante la implementación de un manual de ejercicios para mejorar sus técnicas de lanzamientos?	15	0	0	15
¿Cree usted que su nivel competitivo actual mejorara con un sistema de entrenamiento adecuado?	14	1	0	15
<b>TOTAL</b>	29	17	14	60

Elaborado por: Mario Campaña.

## Frecuencia esperada

Tabla N° 17 Frecuencia esperada

PREGUNTAS	Alternativas			
	Mucho	Poco	Nada	Total
¿Tiene usted conocimientos de las diferentes técnicas de lanzamientos?	7.25	4.25	3.5	15
¿Cree usted que con su rendimiento competitivo actual cumplirá sus metas deportivas trazadas?	7.25	4.25	3,5	15
¿Considera importante la implementación de un manual de ejercicios para mejorar sus técnicas de lanzamientos?	7.25	4.25	3.5	15
¿Cree usted que su nivel competitivo actual mejorara con un sistema de entrenamiento adecuado?	7.25	4.25	3.5	15
<b>TOTAL</b>	29	17	14	60

Elaborado por: Mario Campaña.

## Calculo del Chi cuadrado.

Tabla N° 18 Calculo del Chi Cuadrado

FRECUENCIA OBSERVADA	FRECUENCIA ESPERADA	O - E	(O-E)^2	(O-E)^2/E
0	7,25	-7,25	52,5625	7,250
0	7,25	-7,25	52,5625	7,250
15	7,25	7,75	60,0625	8,284
14	7,25	6,75	45,5625	6,284
6	4,25	1,75	3,0625	0,721
10	4,25	5,75	33,0625	7,779
0	4,25	-4,25	18,0625	4,250
1	4,25	-3,25	10,5625	2,485
9	3,5	5,5	30,25	8,643
5	3,5	1,5	2,25	0,643
0	3,5	-3,5	12,25	3,500
0	3,5	-3,5	12,25	3,500
<b>CHI CUADRADO CALCULADO <math>\chi^2</math></b>				60.590

Elaborado por: Mario Campaña.

## Campana de Gauss

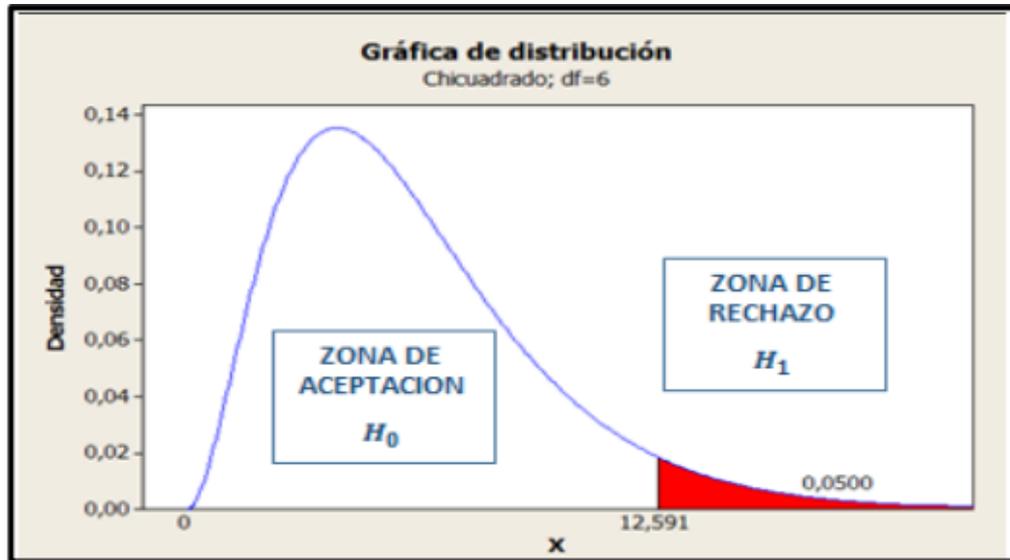


Gráfico N° 15 Campana de Gauss

Elaborado por: Mario Campaña.

Con un nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  y con 6 grados de libertad, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ( $x^2_t = 60,590$ ) es mayor que el valor de chi cuadrado tabular ( $x^2_t = 12,592$ ), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: El proceso de enseñanza de las técnicas de los lanzamientos en el baloncesto **Si mejora** el rendimiento competitivo de los seleccionados del Pensionado la Merced de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Existen varias metodologías correctas para la enseñanza de las técnicas de lanzamientos, por lo tanto, llegamos a la conclusión de que se debe escoger la más adecuada y que esté acorde a los intereses y a la altura de los deportistas seleccionados y entrenadores de la Unidad Educativa pensionado la Merced.
- Son varias las causas de la baja eficacia en los lanzamientos en los seleccionados de baloncesto de la Unidad Educativa pensionado la Merced. Por lo tanto, concluimos que entre las causas más frecuentes es la falta de confianza de los deportistas y el incorrecto gesto técnico durante el entrenamiento y competición
- Al ejecutar una correcta técnica de lanzamiento de baloncesto eficazmente en los entrenamientos y en un partido oficial, se logrará alcanzar un nivel óptimo de rendimiento competitivo en los seleccionados de la Unidad educativa pensionado la Merced
- La unidad educativa pensionado la Merced no cuenta con un manual para la enseñanza de las técnicas de lanzamientos, por eso es importante crear uno para elevar el rendimiento competitivo de los seleccionados de baloncesto la intuición.

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda que la metodología escogida para la enseñanza de las técnicas de lanzamientos en los deportistas seleccionados de baloncesto de la Unidad Educativa pensionado la Merced, sea de fácil captación y ejecución, evitando caer en ejercicios repetitivos y monótonos.
- Para un entrenamiento deportivo adecuado se recomienda seguir parámetros establecidos por los entrenadores, como la enseñanza y ejecución de las diferentes técnicas de lanzamientos con un adecuado gesto técnico durante el entrenamiento y posterior competición.
- Una vez planificado un sistema de entrenamiento para los seleccionados de baloncesto de la Unidad Educativa pensionado la Merced. Se recomienda que se lo realice bajo los parámetros del mismo, para que de esta manera tenga un impacto positivo en los deportistas.
- Diseñar un manual para la enseñanza de la técnica de los lanzamientos en el baloncesto, con el fin de mejorar el gesto técnico de los deportistas y mediante esto potencializar el rendimiento competitivo de los seleccionados de la Unidad Educativa pensionado la Merced.

## **Bibliografía**

- Acosta, M. (2010). *INCIDENCIA DE LA HIPERMEDIA EN LA CAPACITACIÓN DE LA PRÀCTICA DE BALONCESTO*. Ambato: Universidad Tècnica de Ambato.
- Aules, J. (2014). *INCIDENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO EN LA CATEGORÍA SUB 12 DEL BALOCENTO FEMENINO EN EL COLEGIO LOS PINOS DE QUITO EN EL AÑO 2012-2013. PROPUESTA ALTERNAT*. Latacunga: ESPE.
- Bouchán, M. ( 2017). *Fases del entrenamiento deportivo*. Obtenido de Fases del entrenamiento deportivo: <http://michelle-bouchan.blogspot.com/2012/09/fases-del-entrenamiento-deportivo.html>
- Brito, G. ( 2017). *Sistemas de entrenamiento*. Obtenido de Sistemas de entrenamiento: <https://mvillard.files.wordpress.com/2015/03/sistemas-de-entrenamiento.pdf>
- Brito, K. (2015). *Fundamentos basicos del baloncesto eb ek rendimiento deportivo*. Ambato: Universidad Tècnica de Ambato.
- Campos, J. (2003). *Teoría y planificacion del entrenamiento deportivo*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Carrión, N. (2007). *ANÁLISIS DE LA EFECTIVIDAD DEL TIRO AL ARO Y TIRO LIBRE EN EL CAMPEONATO OFICIAL FEMENINO DE BALONCESTO DE PICHINCHA 2006” Y PROPUESTA ALTERNATIVA*. Latacunga: ESPE.
- Cortez, O. (2013). *Capacidades coordinativas y su influencia en los lanzamientos de baloncesto*. Ambnato: Universidad Tècnica de Ambato.
- Cox, R. (2009). *Psicologia del deporte* . España: Mèdica panamericana S.A.

- Goig, D. (2012). Variables psicològicas que influyen en el rendimiento deportivo. *Revista Tècnica del deporte de competició*.
- Grima, S. (2001). *Salud integral del deportista*. Barcelona: Gràficas Ferrer S.A.
- Guamán, G. G. (2015). *LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LOS*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- López, R. (2009). LA INICIACIÓN Y LA MOTIVACIÓN EN EL BALONCESTO: EL PAPEL DEL ENTRENADOR . *Redalyc*.
- Machado, A. (2017). *El lanzamiento o tiro*. Obtenido de El lanzamiento o tiro: <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-lanzamiento.htm>
- Matveev. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscu: Raduca .
- Rivadeneira, S. (2016). *Los fundamentos tecnicos del baloncesto en el desarrollo motriz*. Ambato: Universidad Tècnica de Ambato.
- Rodriguez, J. (2017). *Etapas del entrenamiento deportivo*. Obtenido de Etapas del entrenamiento deportivo: [http://juanjoseroedriguezgrijalba.blogspot.com/2009/04/etapas-del-entrenamiento-deportivo\\_11.html](http://juanjoseroedriguezgrijalba.blogspot.com/2009/04/etapas-del-entrenamiento-deportivo_11.html)
- RODRIGUEZ, J. M. (2011). MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. *SILOGISMOS DE*.
- Rodríguez, S. (2009). LAS CATEGORÍAS DE FORMACIÓN EN EL BALONCESTO . *Redalyc*.
- Salmerón, M. (2017). *El lanzamiento a canasta en el baloncesto*. Obtenido de El lanzamiento a canasta en el baloncesto: <http://www.efdeportes.com/efd169/el-lanzamiento-en-baloncesto-factor-tecnico.htm>
- Vega, R. d. (2017). *Factores psicològicos que influyen en el alto rendimiento deportivo*. Obtenido de Factores psicològicos que influyen en el alto rendimiento deportivo: <https://es.slideshare.net/bayronquezada/factores-psicologicosqueinfluyeneneldeporte>

- Vela, M. (2012). *LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE PERSONAS CON DÉFICIT AUDITIVO DE LOS NOVENOS AÑOS DEL INSTITUTO DR. CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Vela, M. (2013). *Los fundamentos básicos técnicos del baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo*. Ambato: Universidad Tècnica de Ambato.
- Vila, C. (1999). *Fundamento pràcticos de la preparaciòn física*. Barcelona : Paidotribo.
- Weineck. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Wissel, H. (2002). *Baloncesto aprender y progresar* . España: PAIDOTRIBO.

## ANEXOS



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



## ENCUESTA

**Objetivo: obtener la información correspondiente acerca de las diferentes técnicas de lanzamiento en baloncesto y su influencia en el rendimiento competitivo del equipo.**

**Instrucciones: Marque con una X la respuesta que usted crea conveniente. Conteste únicamente con la verdad.**

1) ¿Tiene usted conocimientos de las diferentes técnicas de lanzamientos?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**

2) ¿Cree usted que las técnicas de lanzamientos deben ser espontaneas y Naturales?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**

3) ¿Considera usted que los movimientos biomecánicos del baloncesto deben tener técnica?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**

4) ¿Piensa usted que las técnicas de lanzamientos van de la mano con la coordinación deportiva general?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**

5) ¿Considera importante la implementación de un manual de ejercicios para mejorar sus técnicas de lanzamientos?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**

6) ¿Cree usted que con su rendimiento competitivo actual cumplirá sus metas deportivas trazadas?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**

7) ¿Considera usted que el estar comprometido con el entrenamiento diario mejorará su rendimiento competitivo actual?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**

8) ¿Piensa usted que con el rendimiento competitivo actual del equipo ayudará alcanzar los objetivos colectivos trazados?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**

9) ¿Considera necesario que se deba tener habilidad individual para mejorar el rendimiento competitivo del equipo?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**

10) ¿Cree usted que su nivel competitivo actual mejorara con un sistema de entrenamiento adecuado?

**Mucho**  **Poco**  **Nada**



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

**EFFECTOS DE LAS TÉCNICAS DE LANZAMIENTO EN LA MEJORA  
DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS SELECCIONADOS DE  
BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO “LA  
MERCED”.**

EFFECTS OF LAUNCHING TECHNIQUES IN THE IMPROVEMENT OF  
THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF THE SELECTED BASKETBALL  
OF THE PENSIONED EDUCATIONAL UNIT "LA MERCED".

**Mario Campaña**

Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro

mcampanacastillo@gmail.com

**Abril-Septiembre 2017**

**RESUMEN**

**Introducción:** La ejecución de un movimiento deportivo permite describir diferentes niveles de variabilidad es por eso que en nuestro estudio los efectos de las técnicas de lanzamiento de baloncesto ha existido gran interés por conocer las características de la ejecución óptima, debido a que resulta un método directo para ganar los encuentros y por ende aumentar el rendimiento competitivo.

**Objetivo:** Demostrar el efecto de las técnicas de lanzamiento en la mejora del rendimiento competitivo de los seleccionados de baloncesto de la unidad educativa pensionado “La merced”.

**Material y método:** Los materiales utilizados para la práctica fueron facilitados por la institución tales como conos, balones, además se trabajó con una población de 15 seleccionados categoría intermedia masculina, con una edad promedio de 12 a 16 años de edad pertenecientes a dicha institución, la metodología utilizada en este proyecto fue el test pedagógico para la evaluación de la efectividad de los tiros libres, que aplicamos dos veces a los seleccionados.

**Resultados:** Las variables de estudio están íntimamente relacionadas, además se evidencio resultados positivos en cuanto a la mejora de la técnica de lanzamientos, es decir se logró un desarrollo deportivo en los seleccionados, por lo tanto, concluimos que al tener un programa de entrenamiento específicos de lanzamientos permite la mejora de la efectividad de los mismos.

**Palabras claves:** Técnicas de lanzamiento, baloncesto, rendimiento competitivo, seleccionados, test pedagógico.

## SUMMARY

**Introduction:** The execution of a sports movement allows to describe different levels of variability. This is why in our study the effects of the techniques of basketball pitching has been a great interest to know the characteristics of the optimal execution, because it is a direct method to win the matches and thus increase the competitive performance.

**Objective:** To demonstrate the effect of launch techniques on improving the competitive performance of the selected basketball team of the educational unit pensionado "La merced".

**Material and method:** The materials used for the practice were facilitated by the institution such as cones, balls, in addition, a population of 15 selected male intermediate category, with an average age of 12 to 16 years of age belonging to that institution, the methodology used in this project was the pedagogical test for the evaluation of the effectiveness of the free throws, which we applied twice to those selected.

**Results:** The study variables are intimately related. In addition, positive results were shown regarding the improvement of the throwing technique, that is to say a sports development was achieved in the selected ones, therefore, we conclude that having a specific training program of launches allows the improvement of their effectiveness.

**Key words:** Launch techniques, basketball, competitive performance, selected, pedagogical test.

## INTRODUCCIÓN

La técnica de lanzamiento es la acción en la cual se arroja el balón al aro contrario, además es el medio técnico-táctico más importante del baloncesto de ataque, y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y colectivos destinados casi siempre a conseguir realizar dicho lanzamiento con las mejores condiciones posibles, por lo tanto los gestos técnicos y tácticos del juego están orientados en su mayoría al lanzamiento, es decir la finalidad de un equipo cuando ataca es transformar en puntos su técnica ofensiva (Buscato, 1981). Tanto en las fases atacantes como en las defensivas se puede prescindir de sistemas, pero nunca de la capacidad de cada jugador para el tiro, todos los jugadores deben de saber tirar (Primom, 1986). Así pues el porcentaje de tiros a canasta representa algo más que un simple dato estadístico, por lo que el lanzamiento se le puede atribuir un doble significado técnico de importancia fundamental, por un lado es la expresión ideal, el contenido abstracto del juego de ataque de equipo y por otro la expresión de la capacidad individual del equipo. Aguirre, O. (2013).

La variación del patrón técnico de tiro lanzamiento, en función de la altura y la distancia a la canasta, ya ha sido estudiada en categorías de formación por Liu y Burton (1999) y por McKay y Halliday (1997). Ambos trabajos coinciden en concluir que menores alturas de canasta y distancias de tiro mejoran el desempeño técnico de los jugadores, así como los porcentajes de eficacia obtenidos. En esta misma línea apuntan los resultados obtenidos por Isaacs y Karpman (1981) y Regimbal, Deller y Plimpton (1992), al comparar los patrones técnicos y la eficacia obtenidos en lanzamientos con balones de menor tamaño de circunferencia y peso que el balón de baloncesto adulto. Garzón, B. (2014).

El trabajo de Rojas, Cepero, Oña y Gutiérrez (2000) estudió la implicación que en la técnica de lanzamiento tenía la presencia de un oponente, llegando a la conclusión que los jugadores tienden a lanzar más rápidamente y desde una altura mayor en presencia del oponente, sin embargo, no analizaron la variabilidad de los sujetos en esa situación de lanzamiento con oponente. Sabido, R. (2009).

En Deporte, se entiende que entrenamiento deportivo son todas las cargas físicas que provocan una adaptación funcional o morfológica, provocando cambios en el organismo y, por tanto, elevación del rendimiento competitivo, en cambio en Medicina del Deporte se define al entrenamiento deportivo como la suma de todas las medidas que conducen a mejorar la capacidad corporal de actuación, y esto ha influido conceptualmente en el ámbito de la preparación de deportistas, se entiende el entrenamiento como sinónimo de trabajo, que provoca adaptaciones orgánicas, trabajo organizado en repeticiones dando como resultado el incremento de rendimiento competitivo en el deportista. Acero, R. (2012).

(Stellae, 2012), en su conceptualización afirma que la palabra rendimiento competitivo se deriva de la palabra *paformer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. Por lo tanto, podemos definir el rendimiento

deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Rendimiento competitivo hace mención a la relación entre los medios que se emplean para conseguir algún resultado específico deportivo, a su vez, se puede definir como todo lo asociado al deporte, un juego, un pasatiempo o una competencia que implica actividad física y que se desarrolla regida a determinadas reglas, es decir el rendimiento deportivo está vinculado a los logros que consiguen o que se pueden conseguir en determinados deportes, para acrecentar se rendimiento deportivo, los deportistas deben estar en condiciones de explotar sus condiciones al máximo. Castillo, A. (2017).

## **MATERIAL Y MÉTODO**

**Participantes:** La muestra en estudio estuvo conformada por 15 seleccionados de baloncesto de la categoría intermedia de la unidad educativa pensionado “La Merced”, con una media de peso de 50 a 55 Kilogramos y un rango de altura de 1.50 a 1.63 metros, además es importante mencionar que todos los seleccionados fueron informados para realizar tanto el pre test como el post test, teniendo la participación voluntaria de los mismos, la población en estudio estuvo distribuida de la siguiente manera:

**Tabla N° 1 Distribución de la población**

<b>Seleccionados</b>	<b>Edad 12 a 16 años</b>
<b>Hombres</b>	15
<b>Total</b>	15

**Elaborado por:** Mario Campaña.

**Instrumentos:** El instrumento utilizado en nuestra investigación fue el test pedagógico para la evaluación de la efectividad de los tiros libres, propuesto por Suárez, C. (2000), los test pedagógicos en el ámbito deportivo son pruebas a través de los cuales se pueden determinar cuantitativamente el grado de eficacia física y

las habilidades de un deportista, es por eso que este tipo de test representa un instrumento valioso para la solución de múltiples problemas deportivos determinantes para la mejora del rendimiento deportivo.

### **Procedimiento metodológico para la ejecución del test**

- Desplazamiento defensivo con cambio de dirección, luego de pasada la línea media del terreno, se recoge el balón que se encuentra en el suelo y se realiza el ejercicio número dos.
- Pase de pecho al estudiante o entrenador que se encuentra por fuera en la parte lateral del terreno.
- Carrera con giro y cambio de dirección.
- Recibe el balón que le pasa al estudiante o entrenador que se encuentra en la parte lateral del terreno.
- Drible en zigzag.
- Tiro al aro en movimiento.
- Luego del tiro al aro en movimiento pasa a la línea de tiro libre y recoge el balón que se encuentra en el suelo y realiza 2 tiros libres.
- Seguidamente realiza una carrera en forma diagonal hacia el otro extremo del terreno.
- Al llegar se coloca en la línea de tiros libres, recoge el balón que se encuentra depositado en el suelo y seguidamente realiza dos tiros libres más
- Después de esto se coloca en la posición número uno de donde inició el ejercicio y nuevamente lo realiza en el mismo orden hasta completar de forma continua 10 tiros libres.
- Se debe señalar que el ejercicio se realiza de forma continua sin intervalo de tiempo y al máximo de la velocidad que pueda el atleta.

Para la valoración del test nos basamos en el siguiente parámetro de evaluación.

**Tabla N° 2 Parámetro de evaluación**

<b>Lanzamientos</b>	<b>Valoración</b>
De 10 lanzamientos si aciertan de 6 a 8	Excelente
De 10 lanzamientos si aciertan de 4 a 6	Bueno
De 10 lanzamientos si aciertan menos de 4	Malo

**Elaborado por:** Mario Campaña.

**Variabes:** Una vez aplicado el test pedagógico para la evaluación de la efectividad de los tiros libres, se puede evidenciar una mejoría notable en cuanto a los lanzamientos al aro de los seleccionados y en el aspecto físico, por lo tanto comprobamos que en cuanto al aspecto físico existió la mejoría de las capacidades físicas como la agilidad, coordinación, fuerza y resistencia, en el aspecto de las técnicas de lanzamiento se evidencio una mejoría en la efectividad del tiro, en fin se ha evidenciado un desarrollo gracias a las actividades desarrolladas con los seleccionado, en la institución.

**Procedimiento:** Dentro de las modalidades que se emplearon en nuestro trabajo investigativo son Bibliográfico-Documental y de campo, mediante estas modalidades sustentaremos la investigación tanto teórica como práctica. Sampieri, H. (2006).

Todos los seleccionados participes de nuestra investigación realizaron tres practicas por semana en la cancha de la institución con una duración de 60 minutos cada practica con un total de 180 minutos a la semana, cada practica estuvo estructurado de la siguiente manera: 10 minutos de calentamiento general, 10 minutos de calentamiento especifico, 30 minutos de técnica y táctica con balón, y 5 minutos de vuelta la calma, cabe mencionar que cada practica fue realizada de manera dinámica evitando siempre la monotonía, para este tipo de práctica trabajamos con dos medias de resultados el Pre test el cual nos permitió conocer la efectividad previo a la realización del programa de entrenamiento y el Post test, que a través de los resultados obtenidos demostró una mejoría notable en la efectividad de los

lanzamiento de los seleccionados, todo el programa de entrenamiento lo realizamos durante 4 semanas en el mes de Junio.

Los objetivos para cada sesión de entrenamiento fueron realizados con la intención de mejorar muchos aspectos técnico tácticos en los jugadores enfocándonos directamente en la mejora de la efectividad de los lanzamientos, cada entrenamiento que se encuentra detallado en la tabla 3.

**Tabla N° 3 Distribución de las actividades del programa de entrenamiento**

Días de entrenamiento	Junio			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>Lunes</b>	Pre test	Ejercicios de lanzamientos en movimiento con ponente	Ejercicios de lanzamientos con movimientos de tres puntos	Ejercicios en posición estática y dinámica de dos puntos
<b>Miércoles</b>	Ejercicios de lanzamientos en posición estática de dos puntos	Partido amistoso	Ejercicios de lanzamientos en movimiento con ponente	Ejercicios en posición estática y dinámica de tres puntos
<b>Viernes</b>	Ejercicios de lanzamientos con movimientos de dos puntos	Ejercicios de lanzamientos en posición estática de tres puntos	Partido amistoso	Post test

**Elaborado por:** Mario Campaña.

## **RESULTADOS**

Una vez aplicado el test pedagógico para la evaluación de la efectividad de los tiros libres, propuesto por Suárez, C. (2000), con los ejercicios más convenientes y que intervienen directamente en la mejora de la efectividad de los lanzamientos de los seleccionados de la unidad educativa pensionado “La Merced”, damos a conocer los resultados del Pre test y Post test los mismo que nos permitieron realizar una comparación de los mismos.

**Tabla N° 4 Resultados pre test**

<b>PRE TEST</b>			
<b>Ejercicios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>
Lanzamiento de dos puntos en posición estático	4	2	9
Lanzamiento de dos puntos en posición dinámico	2	3	10
Lanzamiento de tres puntos en posición estático	1	2	12
Lanzamiento de tres puntos en posición dinámico	1	1	13

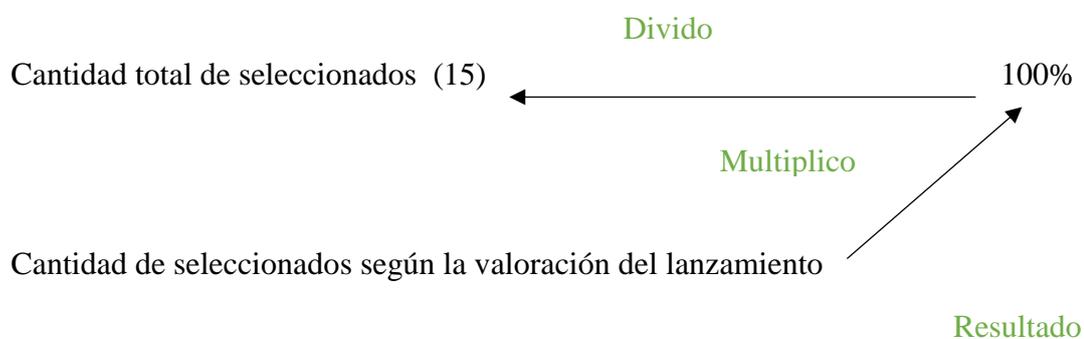
**Elaborado por:** Mario Campaña.

**Tabla N° 5 Resultados post test**

<b>POST TEST</b>			
<b>Ejercicios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>
Lanzamiento de dos puntos en posición estático	8	5	2
Lanzamiento de dos puntos en posición dinámico	7	6	2
Lanzamiento de tres puntos en posición estático	6	5	4
Lanzamiento de tres puntos en posición dinámico	5	5	5

**Elaborado por:** Mario Campaña.

Como podemos visualizar en la tabla 6, existe una evidente diferencia significativa entre el pre test y post test, estos porcentajes lo obtuvimos con la siguiente formula:

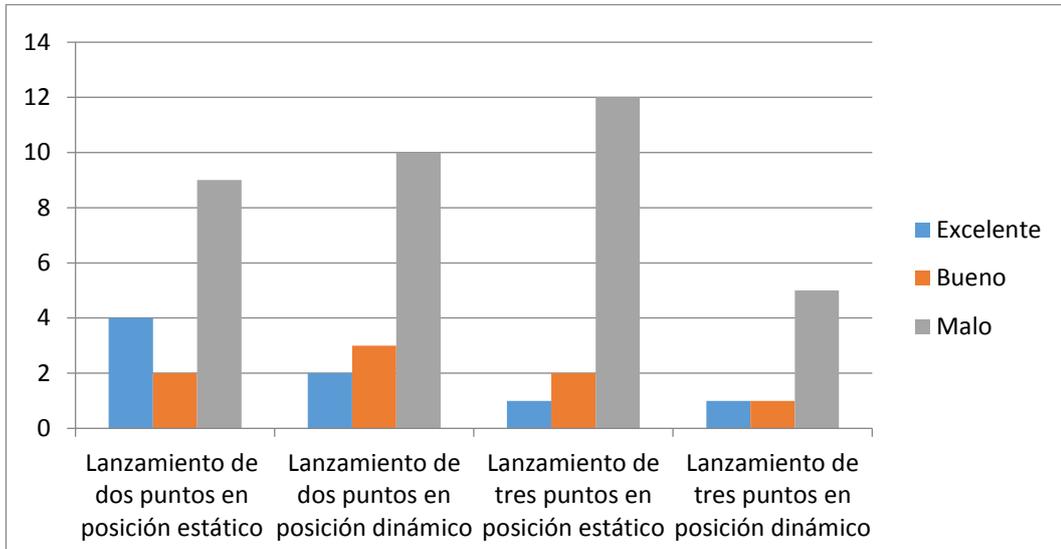


**Tabla N° 6 Diferencia significación**

<b>DIFERENCIA SIGNIFICACIÓN</b>						
<b>Ejercicios</b>	<b>PRE TEST</b>			<b>POST TEST</b>		
	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>
Lanzamiento de dos puntos en posición estático	26.7 %	13.3 %	60 %	53.3 %	33.4 %	13.3 %
Lanzamiento de dos puntos en posición dinámico	13.3 %	20 %	66.7 %	46.7 %	40 %	13.3 %
Lanzamiento de tres puntos en posición estático	6.7 %	13.3 %	80 %	40 %	33.3 %	26.7 %
Lanzamiento de tres puntos en posición dinámico	6.7 %	6.7 %	86.6 %	33.3 %	33.3 %	33.3 %

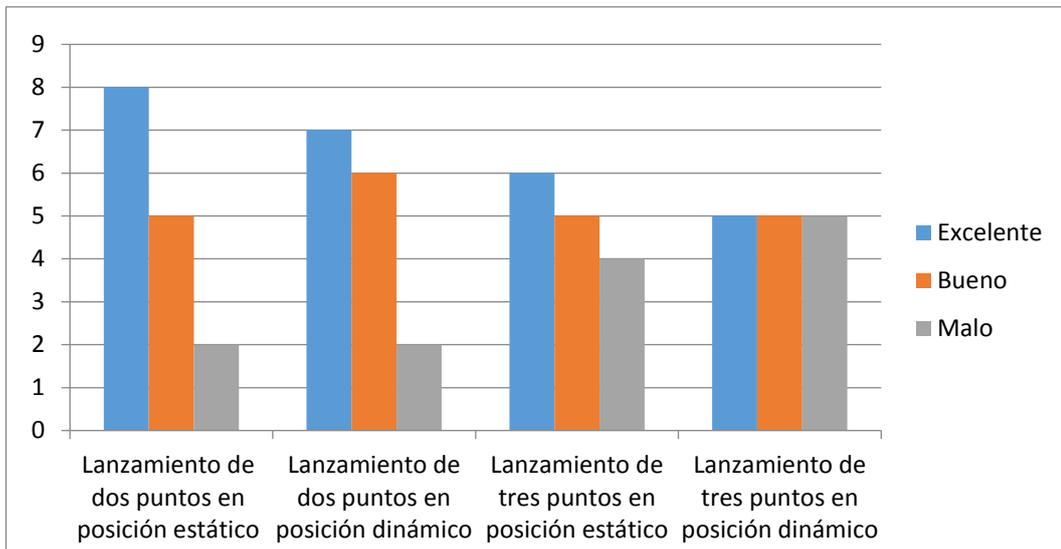
**Elaborado por:** Mario Campaña.

Porcentajes de los resultados del pre test pedagógico para la evaluación de la efectividad de los tiros libres o lanzamientos.



**Figura N° 1 Fuente: Deportistas**  
**Elaborado por:** Mario Campaña.

Porcentajes de los resultados del post test pedagógico para la evaluación de la efectividad de los tiros libres o lanzamientos.



**Figura N° 2 Porcentajes de resultados post test**  
**Elaborado por:** Mario Campaña.

Como podemos evidenciar en los resultados del pre test se observa un déficit en la efectividad de ejecución de los lanzamientos, en cambio tras haber realizados el programa de entrenamiento con ejercicios de lanzamiento, durante las 4 semanas, se evidencia en el post test una mejoría notable en la que de acuerdo a los parámetros de evaluación del test nos indica que existe una mejora cuanto a la efectividad de los lanzamientos.

## **DISCUSIÓN**

En nuestra investigación se realizó un programa de entrenamiento de cuatro semanas en la que demostró que al realizar adecuadamente los ejercicios mejoran la efectividad de los lanzamientos y por ende mejoran el rendimiento competitivo de los seleccionados de la unidad educativa pensionado La Merced.

Es importante mencionar que en nuestro trabajo investigativo lo primero que se observo fue la deficiente efectividad de los lanzamientos a la canasta tanto en entrenamientos así como en partidos amistosos y oficiales de nuestros seleccionados, concordando con Martín, Fernández y Herrero (2008), los cuales mencionan lo siguiente creemos poco interesante el poseer una gran capacidad de enceste en situaciones ideales si esta no se extrapola a situaciones de juego. Por lo tanto en nuestra investigación existe una correlación entre aciertos y fallidos en cuanto a los lanzamientos se trata, que estos a su vez afectan a todos los jugadores y a su rendimiento competitivo. Caballero, C. (2014).

En la investigación realizada por juego (Miller y Barlett, 1993), hace un llamado a la necesidad de crear un entrenamiento adecuado que permita optimizar la efectividad de los lanzamientos y la mejora del rendimiento competitivo. Es por eso que en nuestra investigación realizamos un programa de entrenamiento con ejercicios de lanzamientos, durante cuatro semanas que realizados adecuadamente permitieron la mejora en cuanto al aspecto técnico y táctico de los seleccionados evidenciando así una mejoría notable en la ejecución y aciertos de los lanzamientos

y aumentando el rendimiento competitivo, así entonces (Sampaio, 1998), menciona que es práctica común analizar el porcentaje de aciertos en los diferentes tipos de lanzamientos. Lapresa, D. (2012).

## **CONCLUSIONES**

- El test pedagógico para la evaluación de la efectividad de los tiros libres, propuesto por Suárez, C. (2000), nos permitió medir la efectividad de los lanzamientos en posición estática y dinámica en tiros de dos y tres puntos de los seleccionados de la unidad educativa pensionado “La Merced”.
- A través del programa de entrenamiento específico se adquirió una mejoría notable en la efectividad de los lanzamientos por parte de los seleccionados.
- La efectividad de los lanzamientos adquiridos por parte de los seleccionados permitió la mejora del rendimiento competitivo.

## **Bibliografía**

- Acero, R. (2012). METODOLOGÍA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO .  
*Redalyc.*
- Aguirre, O. (2013). *LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA EJECUCION DE LOS LANZAMIENTOS EN BALONCESTO.* Ambato: Universidad técnica de Ambato.
- Caballero, C. (2014). Análisis de las situaciones del lanzamiento en el baloncesto.  
*Redalyc.*
- Castillo, A. (2017). *LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Garzón, B. (2014). Del minibasket al baloncesto: Efectos de la actual configuración reglamentaria en el patrón técnico de lanzamiento de tiro libre. *Redalyc.*
- Lapresa, D. (2012). Análisis observacional del lanzamiento de tiro libre en jugadores de baloncesto. *Redalyc.*
- Sabido, R. (2009). Análisis de la variabilidad entre diferentes situaciones en el lanzamiento de tres puntos en baloncesto. en el lanzamiento de tres puntos en baloncesto. *Redalyc.*
- Sampieri, H. (2006). *Metodologia de la Investigacion.* Mexico: Universidad de Celaya.
- Suárez, C. (2000). Propuesta de un test pedagógico para la evaluación de los tiros libres. *Efdeportes.*