

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

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

TEMA:

**LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS
TECNICOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO
AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ROSA
ZARATE" DEL CANTON QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**

AUTORA: Yucsin Sánchez Lucila Cristina

TUTOR: Mg. Lozada Torres Edwin Fabricio

Ambato-Ecuador

2017

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

CERTIFICA:

Yo, Mg. **Fabricio Lozada**, con C.C. 1802313740, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ‘ROSA ZARATE’ DEL CANTON QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, desarrollado por Lucila Cristina Yucsin Sánchez, egresada de la carrera de Cultura Física, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Mg. Fabricio Lozada

C.C.1802313740

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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



Lucila Cristina Yucsin Sanchez

C.C.180433190-6

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ‘‘ROSA ZARATE’’ DEL CANTON QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Lucila Cristina Yucsin Sanchez

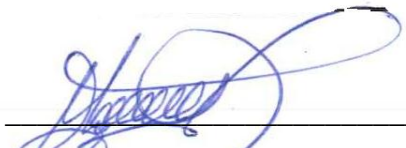
C.C.180433190-6

AUTORA


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

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema “LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ROSA ZARATE” DEL CANTON QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. Presentado por Lucila Cristina Yucsin Sanchez, egresada de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Marzo 2011- Marzo 2016, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

LA COMISIÓN



Lcd.Mg. Segundo Víctor Medina Paredes
C.C.180189288-4
MIEMBRO



Mg. Washington Ernesto Castro Acosta
C.C. 180025663-8
MIEMBRO

DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios quien siempre me acompaña y guía mis pasos, a mi Madre y Padre por ser una guía en mi vida, a mi hermano y cuñada, y a todos quienes con su apoyo me ayudaron a culminar este proyecto.

AGRADECIMIENTO

A dios por darme salud y vida. A mi hermano y cuñada por apoyarme en mis estudios. A la Universidad Técnica de Ambato y a mi tutor de tesis quien con su conocimiento supo guiar el desarrollo de la presente tesis desde su inicio hasta su culminación. A la Directora de la Unidad Educativa “Rosa Zarate” quien con su apertura ayudo a la obtención de este trabajo.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
INTRODUCCION	1
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Tema.....	1
1.2 Contextualización.....	1
1.2.2 Análisis Crítico	4
1.2.3 Prognosis	4
1.2.4 Formulación del problema	4
1.2.5 Interrogantes.....	5
1.2.6 Delimitación.....	5
1.3 Justificación	6
1.4 Objetivos	6
1.4.1 Objetivo General	6
1.4.2 Objetivos Especifico	7
CAPITULO II	8
MARCO TEORICO.....	8
2.1 Antecedentes investigativos	8
2.2. Fundamentación filosófica.....	9

2.3 Fundamentación legal	11
2.4 Categorías Fundamentales	14
2.4.1 Variable Independiente. Capacidades Coordinativas.....	17
2.4.2. Variable Dependiente Fundamentos	45
2.5 Hipótesis.....	76
2.6 Señalamiento de las variables de la Hipótesis	76
CAPITULO III.....	77
METODOLOGÍA	77
3.1.- Modalidad básica de la investigación.	77
3.2.- Nivel o tipo de investigación	77
3.3.- Población y muestra.....	78
3.5.-Plan de Recolección de la información	81
3.6 Plan de procesamiento de la Información.	82
CAPITULO IV.....	83
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	83
4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	83
4.2 Verificación de hipótesis.....	104
CAPITULO V	111
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	111
5.1 Conclusiones	111
5.2 Recomendaciones.....	112
BIBLIOGRAFIA	113
ANEXOS	115
ANEXO UNO	115
ANEXO DOS.....	117

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población.....	78
Tabla 2 Capacidades Coordinativas	79
Tabla 3 Fundamentos Técnicos de Baloncesto.	80
Tabla 4 Plan de Recolección de la información.....	81
Tabla 5 El docente aplica ejercicios de capacidades coordinativas	83
Tabla 6 Utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación.....	85
Tabla 7 Son muy necesarias la resistencia y velocidad para el baloncesto.....	86
Tabla 8 Practica diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases.	87
Tabla 9 Flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling	88
Tabla 10 Desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto	89
Tabla 11 Para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos.....	90
Tabla 12 Una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades.....	91
Tabla 13 La práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico.....	92
Tabla 14 Para desarrollar las habilidades motrices se necesita material didáctico diverso.....	93
Tabla 15 Utilizar ejercicios para desarrollar las capacidades físicas de mejor manera.....	94
Tabla 16 Coordinación de movimiento ayuda a mejorar los gestos técnicos.	95
Tabla 17 Es muy necesaria la velocidad para el baloncesto	96
Tabla 18 Practicar diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases..	97
Tabla 19 Flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling	98
Tabla 20 Nuevas estrategias los Fundamentos Técnicos de Baloncesto.	99
Tabla 21 Practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos.....	100
Tabla 22 Para una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades...	101
Tabla 23 La práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico.	102
Tabla 24 Desarrollo de habilidades motrices con material didáctico.	103
Tabla 25 Verificación de Hipótesis. Desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto	104

Tabla 26 Verificación de Hipótesis. Desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto	105
Tabla 27 Verificación de Hipótesis. Para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos	105
Tabla 28 Frecuencias observadas	106
Tabla 29 Frecuencias esperadas	106
Tabla 30 Calculo del chi cuadrado.....	109

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Árbol de Problemas.....	3
Ilustración 2 Categorías Fundamentales	14
Ilustración 3 Constelación de Ideas Variables Independientes	15
Ilustración 4 Constelación de Ideas Variable Independiente	16
Ilustración 5 El docente aplica ejercicios de capacidades coordinativas	83
Ilustración 6 Utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación.....	85
Ilustración 7 Son muy necesarias la resistencia y velocidad para el baloncesto... 86	
Ilustración 8 Practica diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases.	87
Ilustración 9 Flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling .	88
Ilustración 10 Desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina	89
Ilustración 11 Para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos	90
Ilustración 12 Piensa que para una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades	91
Ilustración 13 La práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico	92
Ilustración 14 Para desarrollar mejor las habilidades motrices se necesita material didáctico diverso	93
Ilustración 15 Utilizar ejercicios para desarrollar las capacidades físicas de mejor manera.....	94
Ilustración 16 Coordinación de movimiento ayuda a mejorar los gestos técnicos.	95
Ilustración 17 Es muy necesaria la velocidad para el baloncesto	96
Ilustración 18 Practicar diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases.....	97
Ilustración 19 Flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling	98
Ilustración 20 Nuevas estrategias los Fundamentos Técnicos de Baloncesto.	99
Ilustración 21 Practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos...	100

Ilustración 22 Para una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades.	101
Ilustración 23 La práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico.	102
Ilustración 24 Desarrollo de habilidades motrices con material didáctico.	103
Ilustración 25 Distribución Chi Cuadrado	109
Ilustración 26 Campana de Gauss	110

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA: ““LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ‘‘ROSA ZARATE’’ DEL CANTON QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

AUTORA: Lucila Cristina Yucsin Sanchez

TUTOR: Mg. Fabricio Lozada

RESUMEN EJECUTIVO

La presente tesis se centra en ““las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes de octavo año de educación básica de la unidad educativa ‘‘Rosa Zarate’’ del cantón Quero provincia de Tungurahua”. El objetivo principal es entregar a la comunidad educativa un análisis detallado del problema planteado. Gracias a la investigación de campo se procede a la construcción del Marco Teórico, registrando los antecedentes previos de esta investigación, para luego, fundamentar apropiadamente las variables, en base a la información recopilada de libros, artículos, revistas, mediante la cual se plantea una hipótesis: “Las capacidades coordinativas mejoran los fundamentos técnicos del baloncesto en estudiantes de octavo año de educación básica de la unidad educativa ‘‘Rosa Zarate’’ del Cantón Quero provincia de Tungurahua.”. Una vez establecida la metodología de la investigación se elaboran los instrumentos adecuados para el procesamiento de la información que sirva para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables investigadas, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, pudiendo así establecer las Conclusiones y Recomendaciones pertinentes, para lograr lo anteriormente descrito, se recopiló información a nivel primario como secundario. Es importante señalar que los datos primarios fueron recogidos directamente en el lugar de los hechos a través de encuestas a profesores

y estudiantes respectivamente. La tesis consta de cinco capítulos en los que se estudiaron distintas temáticas según la importancia que aportarán a la investigación.

Palabras clave: Flexibilidad, actividad, física, coordinación, motricidad, capacidades, técnica, fundamentos, educación, baloncesto.

INTRODUCCION

Esta investigación se origina por la necesidad de conocer cuan importantes son las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos de baloncesto en los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa “Rosa Zarate” del cantón Quero.

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

CAPITULO I; EL PROBLEMA: se contextualiza el Planteamiento del problema a nivel macro meso y micro, se expone el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, las correspondientes Interrogantes, las Delimitaciones, La Justificación y los Objetivos general y específicos.

CAPITULO II; EL MARCO TEORICO: se señalan los antecedentes investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables independiente y dependiente.

CAPITULO III; METODOLOGIA: se señala las modalidades básicas de la Investigación, el nivel o tipo de investigación que se ha utilizado, se determina la población y muestra que se va a trabajar, la operacionalización de variables, así como las técnicas que se utilizaran para la recolección de la información.

CAPITULO IV; ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS: se procede analizar la interpretación de resultados lo cual se maneja porcentajes con su debida tabulación mediante tablas y gráficos, los cuales se precedió al análisis de los datos obteniendo resultados confiables de la investigación y la verificación de la Hipótesis.

CAPITULO V; CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: se establecen las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

Finalmente se hace constatar la Bibliografía.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Tema

Las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes de octavo año de educación básica de la unidad educativa “Rosa Zarate” del Cantón Quero provincia de Tungurahua.

1.2 Contextualización

En el **Ecuador** las capacidades coordinativas propias de los seres humanos no se desarrollan adecuadamente en su totalidad debido al desinterés de la práctica del deporte del baloncesto. El deficiente desarrollo de estas capacidades coordinativas se hace más visible en el momento que un niño o joven realiza actividad física recreativa o practicando algún deporte.

Se ha mirado la manera no adecuada en la realización de los fundamentos técnicos del baloncesto. Por ejemplo, en el básquet de ligas barriales el porcentaje de lanzamientos de faltas, encestandos por los jugadores ha estado siempre entre el 60% y el 70%, porque es tan bajo este porcentaje, la razón es la técnica. Tomando en cuenta las falencias dentro del contexto del país del bajo índice de precisión de los lanzamientos del baloncesto se examinará las capacidades coordinativas y la tomaremos como una posible solución para la correcta ejecución y empleo de los fundamentos técnicos.

En la provincia de **Tungurahua** existen muchas ligas barriales e instituciones que practican el baloncesto como deporte, las mismas que no cuentan con profesionales especializados quienes les capacite o entrene, obteniendo como resultado una mala aplicación de las capacidades coordinativas en los

fundamentos técnicos de este deporte, por lo que debería dar prioridad especialmente en las instituciones educativas a una buena enseñanza y aplicación de estrategias para alcanzar un buen desarrollo de las capacidades coordinativas.

Según (Cortez Aguirre, 2014), es muy común apreciar en los jóvenes que se inician en el Baloncesto, que cuando toman posesión del balón, en la mayoría de las ocasiones lo primero que hacen es lanzar al aro en forma empírica ya que no conocen los muy bien los fundamentos básicos y peor aún la ejecución técnica de cada uno de ellos, y en qué circunstancias los utilizan. Para lograr la enseñanza y perfeccionamiento de los lanzamientos se requiere de una práctica sistemática mediante el método de las repeticiones, donde el deportista adopta la técnica del movimiento a su estilo personal.

En la práctica diaria, ésta técnica tiene una ventaja decisiva sobre los demás elementos técnicos de este deporte: todo el que se inicia en la práctica del baloncesto se dedica a realizar lanzamientos al aro. Aunque esto entraña un riesgo excesivo, porque si el deportista no conoce los demás fundamentos técnicos, que deben ser transmitidos por el entrenador o profesor de Cultura Física, tiende a fracasar. Como cualquier otro elemento técnico, para que los lanzamientos resulten más precisos se hace necesaria una formación del hábito motor mediante el desarrollo de las capacidades físicas las capacidades coordinativas las cuales coadyuvarán a los deportistas para que ejecuten de manera correcta la técnica de los lanzamientos. En el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el lanzamiento a una mayor distancia, toda vez que los sistemas defensivos y las mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de lanzamiento en situaciones cercanas al aro.

Esta investigación va orientada a nivel mundial hacia los directores técnicos, entrenadores y deportistas de baloncesto de todas las categorías. Para que elaboren nuevas estrategias sobre las capacidades coordinativas para aplicarlas al baloncesto.

En la **unidad educativa Rosa Zarate** se ha observado que el trabajo con los estudiantes de octavo año ha sido clases monótonas, debido a que los docentes no aplican nuevas estrategias que permiten obtener un adecuado desarrollo de las capacidades coordinativas dando como resultado el déficit de coordinación, fundamentos y técnica para jugar este deporte que aunque es uno de los deportes más completos no se ha sabido aprovechar sus beneficios que ayudan al desarrollo físico y mental del ser humano.

En las clases de cultura física es fundamental el ejercicio metodológico novedoso para que los estudiantes se sientan motivados a un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas donde ellos puedan iniciarse en el baloncesto de mejor manera. Es penoso mirar en los estudiantes la falta de técnica al momento de jugar baloncesto, este problema se da por el poco interés del docente en mejorar cada día su clase, por lo que se hace indispensable investigar la importancia que tienen las capacidades coordinativas en el baloncesto.

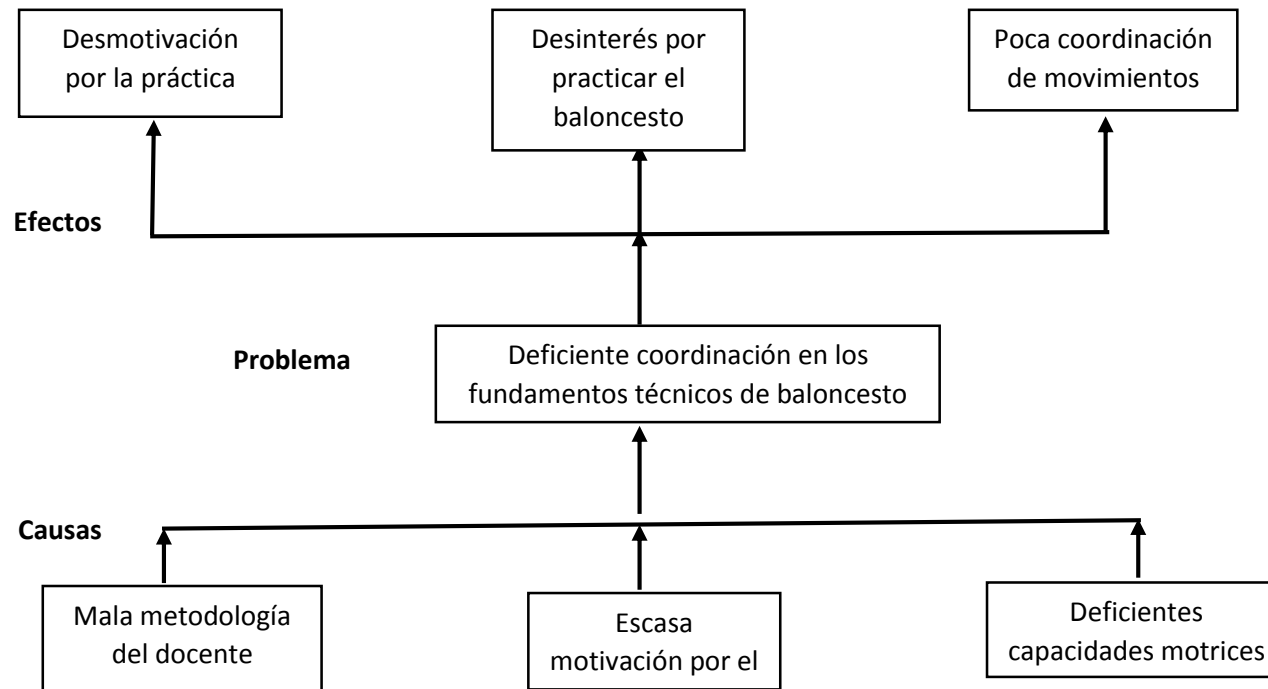


Ilustración 1. Árbol de Problemas
 Fuente: Investigador
 Elaborado por: Lucila Cristina Yucsin Sánchez

1.2.2 Análisis Crítico

La mala metodología del docente causa en los estudiantes una desmotivación por la práctica deportiva de baloncesto hace que los estudiantes pierdan el interés y la atención en todo momento.

Al no motivar al estudiante por el baloncesto se pierde el interés y la ganas de practicarlo haciendo que los estudiantes no desarrollen correctamente sus capacidades coordinativas y tengan malos fundamentos técnicos.

Otro factor es que desde la escuela los profesores de cultura física no han sabido desarrollar bien las capacidades motrices por lo que hace que el estudiante tenga un déficit de coordinación en sus movimientos y no pueda practicar plenamente este deporte.

1.2.3 Prognosis

Al no dar solución a este problema y no desarrollar las capacidades coordinativas se obtendrán estudiantes con malos fundamentos técnicos de baloncesto ya que es lo más importante en este deporte esto se lo podrá observar en la práctica ya que no realizaran bien los pases, no podrán realizar las paradas y pivots, ejecutar un lanzamiento correctamente y tendrán dificultad al momento de botar el balón esto nos conllevara a que el alumno sea excluido del grupo porque no podrá ejecutar correctamente los fundamentos técnicos de baloncesto.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo influyen las capacidades coordinativas en los fundamentos Técnicos de Baloncesto?

1.2.5 Interrogantes

- ¿Cuáles son las causas que limitan el desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes de octavo año?
- ¿Cuál es el nivel de aprendizaje de los fundamentos técnicos en los estudiantes de octavo año?
- ¿Cómo se relacionan las causas que limitan el desarrollo de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos de baloncesto?

1.2.6 Delimitación

De contenido.

- Campo: Educación Física
- Área: Deporte
- Aspecto: Baloncesto

Delimitación espacial: estudiantes del octavo año de educación básica de la unidad educativa “Rosa Zarate”

Delimitación Temporal: La investigación se realizó durante el periodo semestral octubre 2015 marzo 2016.

Unidad de observación

- Estudiantes de octavo año
- Docentes

1.3 Justificación

Esta investigación es **importante** ya que se realizó para conocer en qué medida afecta la falta de coordinación en la práctica de baloncesto en los estudiantes de octavo año, detecto las causas y efectos de este problema y su influencia en la práctica deportiva de baloncesto.

El **interés** de esta investigación es adquirir habilidades para detectar y resolver problemas de coordinación, ya que la incapacidad para poder coordinar de forma efectiva los movimientos requeridos para jugar con los compañeros o para aprender un procedimiento motor, supone un grave inconveniente para muchos escolares.

Los **beneficiarios** serán directamente los estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Rosa Zarate.

El proyecto es **factible** ejecutarlo porque cuenta con el apoyo de las autoridades, profesores de cultura física y estudiantes de octavo año de la “Unidad Educativa Rosa Zarate” en quienes se pretende mejorar las capacidades de coordinación para que obtengan mas agilidad y destreza en sus movimientos y se evidencie cuando el estudiante practique este deporte.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Analizar las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos de Baloncesto en los estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa ‘‘Rosa Zarate’’.

1.4.2 Objetivos Especifico

- Identificar las causas que limitan la coordinacion en los estudiantes de la Unidad Educativa “Rosa Zarate”.
- Determinar en que medida se aplica los fundamentos tecnicos de Baloncesto en la Unidad Educativa ‘Rosa Zarate’.
- Presentar los resultados de la investigación realizada mediante un paper.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes investigativos

(Lopez Dias, 2014), en su trabajo investigativo plantea las siguientes conclusiones:

- El trabajo de coordinación cobra una gran importancia en el baloncesto debido a que supone una importante base para el posterior trabajo técnico--
- táctico.
- En lo referente a la metodología, lo idóneo es partir de un trabajo global a uno mucho más específico Integrado en el entrenamiento técnico--- táctico, apoyándonos fundamentalmente en la resolución de tareas.
- El desarrollo propio de la maduración incide directamente y de forma Significativa en las capacidades coordinativas de los jugadores, por lo que debemos atender a las necesidades de éstos tratando de Individualizar lo máximo posible los entrenamientos en esta tarea.

(Téllez Hernández & Montero Duarte, 2013), indica que el proceso de control de las capacidades coordinativas. Espacio Temporal y de Diferenciación según el criterio de diferentes autores, es un proceso elemental que debe ser llevado a cabo en edades tempranas sobre métodos y bases científicas para asegurar la preparación de la joven atleta de Baloncesto.

- Se observa que existe poca práctica del básquet a nivel de los estudiantes de la Escuela Pedro Vicente Maldonado.
- Una de las razones por la que hay poca práctica del básquet, es la falta de entrenador.
- Se observa que el deporte que más se practica es el fútbol.

- Ha existido una mínima participación de los estudiantes en cursos de básquet
- Existe interés de los estudiantes por aprender y practicar el básquet (Vicente, 2013).

2.2. Fundamentación filosófica

Para (Tejedor, 1986), el realismo y positivismo lógico son las corrientes filosóficas que adoptan los científicos positivistas quienes suponen que se puede obtener un conocimiento objetivo del estudio del mundo natural y social. Para ellos las ciencias naturales y las ciencias sociales utilizan una metodología básica similar por emplear la misma lógica y procedimientos de investigación similares. Desde esta perspectiva se considera que el método científico es el único y el mismo en todos los campos del saber, entendiendo que existen múltiples realidades construidas, holísticas e interrelacionales por el cual el estudio de una parte influye necesariamente en el estudio de los demás. Estas realidades son dependientes de los sujetos que para el presente caso son los estudiantes de octavo año de educación básica de la unidad educativa “Rosa Zarate” y sus contextos particulares como es las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del baloncesto, en lo referente en la relación sujeto, la cual sus interrelaciones son inesperables, se resalta la correlación entre los dos y sus implicaciones en la investigación.

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.

2.2.1. Fundamentación Ontológica

CLERC. Jean, en su libro de “La ontología es la parte de la filosofía que estudia al ser y su existencia en general”, es aquello que estudia el ser en cuanto ser, el interés de estudiar al ser se origina en la historia de la filosofía cuando esta surge de la necesidad de dar explicaciones racionales, no mitológicas, a los fenómenos del mundo físico, también debemos recordar que el carácter universal de la filosofía, tuvo su origen en la necesidad de un conocimiento válido a todo fenómeno y en las deficiencias de los conceptos inicialmente desarrollados. El hombre es una realidad total, que necesita vivir en sociedad dentro de un entorno adecuado, y para que se den estas cualidades, es necesario el respeto a la naturaleza y a la vida en general; por ello la sociedad exige un pensamiento holístico (concepción de cada realidad como un todo, distinto de la suma de las partes que lo componen) que defina al ser, la existencia y la identidad

2.2.3. Fundamentación epistemológica

Al respecto (Torrealba, 2010), señala que de esta forma, la filosofía de la motricidad humana se encaminó hacia el área del pensamiento reflexivo, el cual se presentó como obligatorio, justo y necesario para el establecimiento de otras nuevas metas, otros nuevos propósitos y objetivos con el único fin de afrontar la inminente dinámica de cambios y nuevas exigencias que estaba presentando la sociedad. Además, dicha filosofía, con la incuestionable ayuda de la epistemología, empieza a proponer el análisis crítico, la síntesis e interpretación tanto de los vocablos y términos definitivos, como de todos los procedimientos y mecanismos de acción de las actividades físico-corporales y deportivas. El aprendizaje deportivo tiene objetivos encaminado a mejorar la motricidad humana como base del desarrollo de habilidades para luego convertirlas en destrezas que mejoran su capacidad cognitiva de los deportistas. El análisis crítico de la estructura del pensamiento sobre cómo llegar a procesos adecuados que den conocimientos definitivos para el manejo de las distintas capacidades físicas de los deportistas.

2.2.2 Fundamentación axiológica

Al respecto (Lautaro, 2006) señala “Los valores cuyo estudio es el objeto de la axiología son tan antiguos como la humanidad. Pudieron tener distintas denominaciones así como jerarquía en todas la épocas han esta latentes guiando el curso evolutivo del ser humano” Los valores son el principio y el fin del comportamiento humano el cual genera las cualidades del comportamiento humano los cuales nos distan de lo demás. En el deporte siempre estará presente lo axiológico como parte fundamental del comportamiento deportivo.

Según MARTINEZ. Fabio. (1997), nos dice que la enseñanza del deporte no es únicamente el aprendizaje de las técnicas y tácticas, sino el de enseñar los valores sociales que rigen a la actividad deportiva del baloncesto, como uno de los elementos más importantes para conservar la identidad cultural y el respeto a las demás culturas, como un derecho fundamental de los seres humanos y por lo tanto, es en ellos, en donde hay que encontrar la fuente primera de la sana práctica deportiva como es el ejercicio físico. Estas organizaciones de valores constituyen ideologías, concepciones filosóficas; cultura; política y la moral, las mismas que se encuentran en la fuente del currículo, y en último análisis, es en relación con estos sistemas de valores y de convicciones existenciales como se elaboran, de manera consciente y explícita, los fines y objetivos del ejercicio físico.

2.3 Fundamentación legal

TITULO V

DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

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 un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo (Asamblea Nacional, 2010).

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación. - Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes (Asamblea Nacional, 2010).

TÍTULO 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 (Asamblea Nacional, 2010).

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 (Asamblea Nacional, 2010).

Sección quinta

Educación

Art 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable del buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo (Asamblea Nacional, 2010)

2.4 Categorías Fundamentales

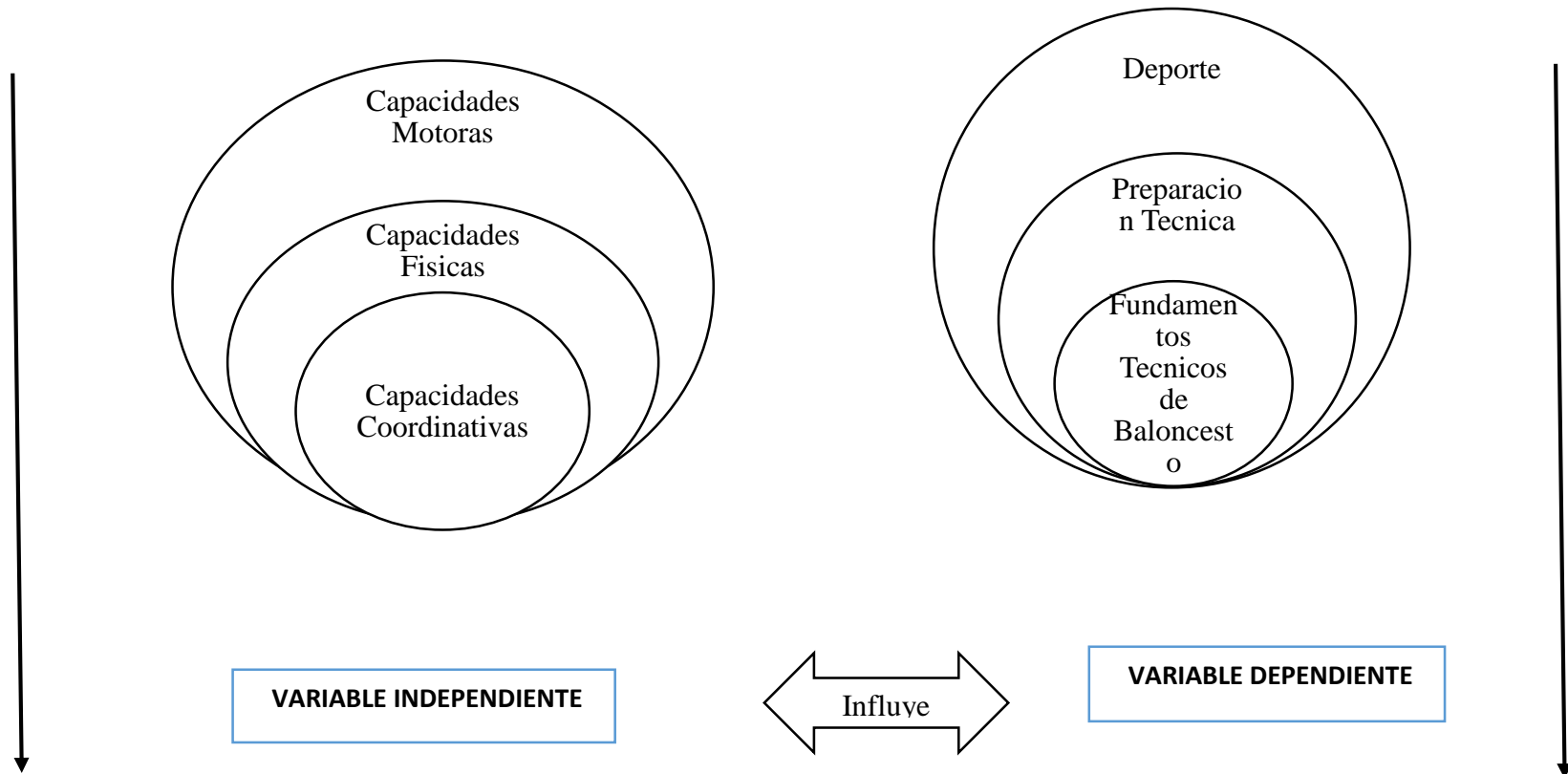


Ilustración 2 Categorías Fundamentales
Elaborado por: Yucsin Sánchez Lucila Cristina
Fuente: La Investigación

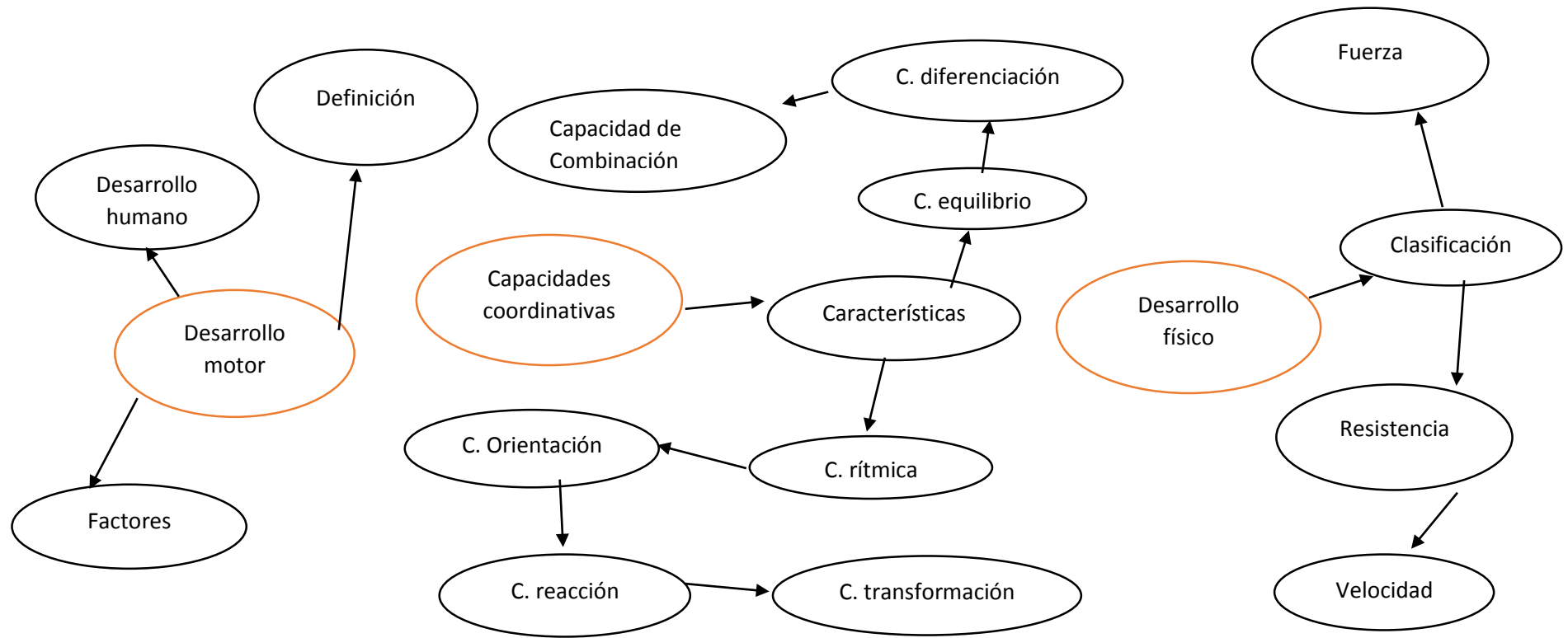


Ilustración 3 Constelación de Ideas Variables Independientes
 Elaborado por: Yucsin Sánchez Lucila Cristina
 Fuente: La Investigación.

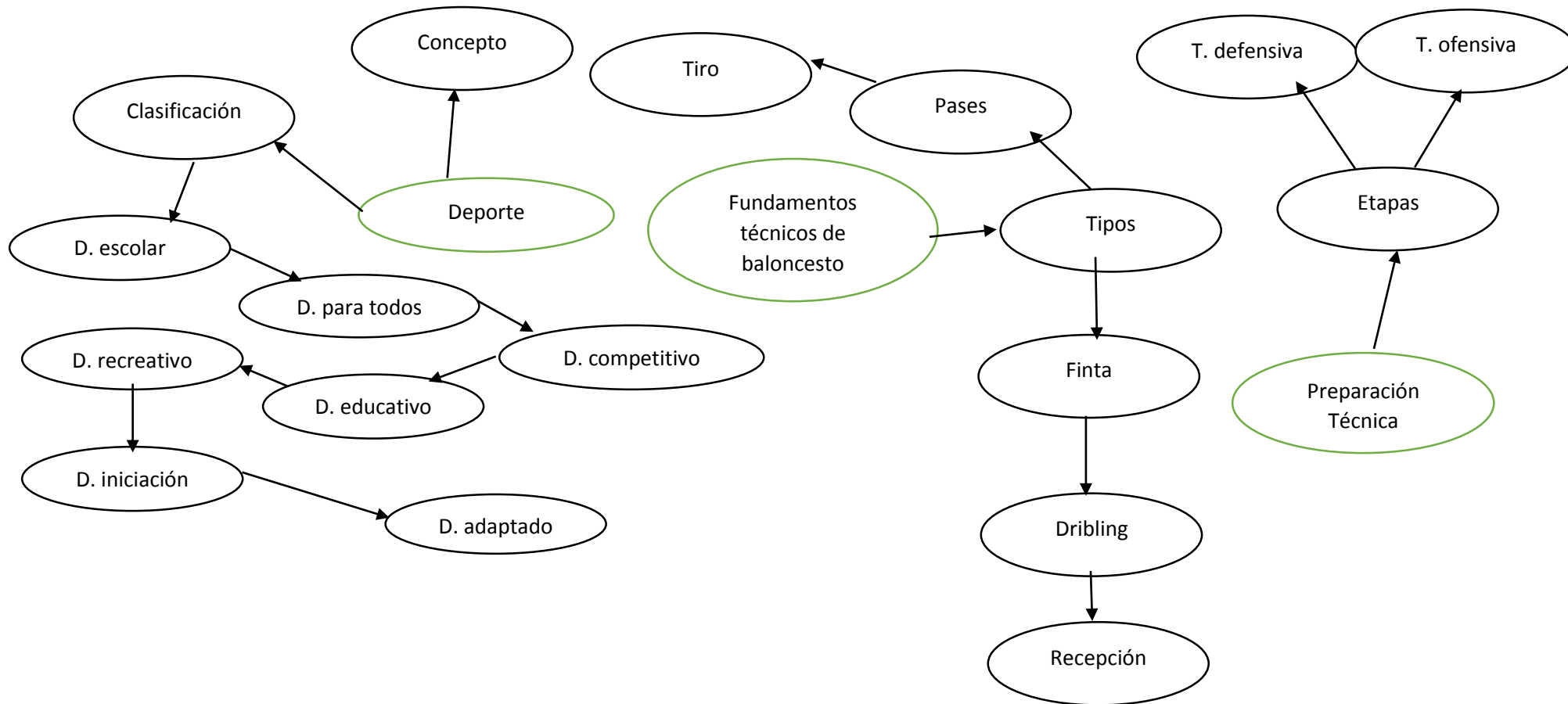


Ilustración 4 Constelación de Ideas Variable Independiente
 Elaborado por: Yucsin Sánchez Lucila Cristina
 Fuente: La Investigación.

4.1 Variable Independiente. Capacidades Coordinativas

Desarrollo motor humano

El movimiento es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio. Entendemos el desarrollo motor humano como los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio y que parte de las conductas motrices humanas innatas. El hombre nace con una serie de movimientos y actos reflejos registrados en nuestros genes que son comunes a todos los individuos. Este mapa motriz poco especializado y rudimentario va generando conductas motoras aprendidas cada vez más complejas, especializadas y propias de cada entorno físico-social-cultural. El desarrollo motor tiene una gran influencia en el crecimiento general del niño sobre todo en el periodo inicial de su vida. Al nacer, la capacidad estructural y funcional que el niño posee sólo le permite movimientos rudimentarios, carece de patrones motores complejos que se van adquiriendo con el paso del tiempo. El ritmo de progreso en el desarrollo motor viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas. Por tanto, hay que estudiar dichos procesos e influencias para explicar cómo se producen cambios observables en la conducta motora (López Martínez & López López- Menchero, 2012).

Desarrollo motor

El proceso motor del niño de los 0 a los 6 años no puede ser entendido como algo que le condiciona sino como. El desarrollo motor del niño de los 0 a los 6 años no puede ser ilustrado como algo que le estipula o como algo que el niño va ir originando con su aspiración de ejercer sobre el su entorno y así ser competitivo. El fin del proceso motor es adquirir el mando y control del propio cuerpo incluso tener del mismo todos los medios de acción (López Martínez & López López- Menchero, 2012).

Dicho desarrollo se pone de manifiesto a través de la acción motriz por lo que está establecida por movimientos encaminados hacia las relaciones con el entorno que le rodea al niño y que es un papel importante en todo su adelanto y beneficios, desde los movimientos y sus primeros reflejos hasta lograr la coordinación de los extensos grupos musculares que actúan en los mecanismos de equilibrio, desplazamiento y control postural, el progreso como también tiene una serie de características que lo descubren causales como la mejora motriz dependerán de la maduración y del aprendizaje en la coordinación de movimientos es justo que el sistema nervioso como también el sistema muscular logre conseguir un nivel óptimo de madurez (López Martínez & López López- Menchero, 2012).

A los tres años el niño sabe correr, girar, montar en triciclo, echar el balón. A los cuatro años salta a la pata coja, trepa, se puede vestir y desnudarse solo, atarse los zapatos, abotonarse por delante, etc. Los avances "manuales" también son destacables: uso de tijeras, mayor habilidad en el dibujo... A los cinco años gana más aún en soltura: patina, escala, salta desde alturas, salta a la comba... Entre los cinco y los seis años se puede decir que el niño puede hacer físicamente lo que quiere, dentro siempre de sus fuerzas y posibilidades. Hacia los seis años esa espontaneidad, de la que ha hecho gala el niño hasta esta edad, se desvanece. Ahora lo que pretende es demostrar sus habilidades, medirse, hacerse valer, en resumen, afirmarse. Se podría decir que en este punto el proceso de adquisición o formación de las habilidades motrices básicas tocaría su fin pues como se ha dicho las habilidades motrices básicas ponen las bases a los movimientos más complejos y complementados, ahí estaríamos hablando ya de habilidades deportivas (López Martínez & López López- Menchero, 2012).

Los factores perceptivo-motores

(López Martínez & López López- Menchero, 2012) menciona que el conocimiento del propio cuerpo la percepción espacial como la situación la dirección o la orientación la percepción temporal como también la duración y el ritmo, la

comprensión del entorno físico, y el desarrollo en el medio social, la percepción, el conocimiento involucra, descifrar la información y construir cosas dotadas de significación. Lo cual quiere retomar los conocimientos trabajar sobre ellos adquiriendo otros aprendizajes como también saber enunciarlos. La percepción es un transcurso cognitivo altamente apreciado, lo cual uno de los aspectos primordiales de la percepción es la significación.

Los factores físico-motores

El organismo instrumental físico locomotor que va obteniendo patrones motores y destrezas motrices básicas a medida que la motricidad desarrolla, elementos que debe ver en la adquisición del control y mando del cuerpo, por la que favorecen el equilibrio y la facilidad de movimientos naturales, que fomentan el crecimiento de la condición física, el cual desarrolla el comportamiento motor, que examinan la validez corporal. Un cuerpo que logra dar el funcionamiento a una favorable suma de ejes de movimientos de articulaciones de músculos de reacciones motrices el cual va desarrollando patrones motrices, por lo que la motricidad aumenta por la que da a conocer su realidad física a través de actitudes, movimientos. Por lo que un cuerpo que es el de un ser global interesado en saber hacer (López Martínez & López López- Menchero, 2012).

Los factores afectivo-relacionales

La confianza, la creatividad las pulsiones los afectos los rechazos las alegrías los enfados. El entorno en educación física es un argumento oportuno para la investigación de las conductas más genuinas, así como las relaciones que tiene los niños entre ellos y con los adultos. Al consentir su condición global, el estudiante puede expresar sus estados de ánimo, sus tensiones y sus contratiempos internos de los estudiantes. En el procedimiento de los factores afectivo relacionales se brinda calidad al lenguaje no verbal, como son el dialogo tónico la mirada el gesto los sonidos. Como también las destrezas de conducta verbal, como el pedir el agradecer

el disculpar el proponer el explicar los sentimientos, como también significa que, en una circunstancia dada, se puede pedir al estudiante que comunique lo que siente, sin pronunciar juicios de valor, el cual pueda hablar con el de sus experiencias.

El aprendizaje motor

(Escobar Arellano, 2012), Entonces el aprendizaje motor, es un aspecto que tiene por objeto la capacidad motriz. Significa generalmente, siempre la adquisición de las ideas motoras (como un modelo interno determinado mentalmente), necesarias para la realización de la acción, en combinación con la adquisición de la destreza motora (o sea el mecanismo sensomotor de ejecución). De ahora en adelante se puede establecer una definición mucho más clara de aprendizaje motor, la cual podríamos ir mejorando para finalmente dar una explicación mucho más clara que nos oriente en el tema central, así pues de los autores, podemos decir parcialmente que, es la apropiación (el desarrollo, adaptación y perfeccionamiento) de formas y modos de conducta, en especial de destrezas y acciones, cuyo contenido principal es el rendimiento motor.

Partiendo del objetivo propuesto, el “Aprendizaje motor” puede ser el resultado obtenido por medio de los movimientos que están en primer plano, mientras que los conocimientos y capacidades intelectuales asociadas y necesarias para alcanzarlo son fundamentalmente un medio, un instrumento para lograr el objetivo motor del aprendizaje, en el marco formativo y educativo general de la formación deportiva de base, y también de la formación especial en el deporte de rendimiento. Pero finalmente el objetivo fundamental e indiscutible del aprendizaje motor, no solamente en el proceso educativo, sino también en el proceso deportivo, de alto nivel tiene como objetivo central alcanzar las destrezas motoras, las cuales en el marco del deporte son denominadas, casi siempre, destrezas técnico deportivas es muy importante mencionar, que son un requisito inmediato para realizar exitosamente una acción específica sirviendo así para alcanzar un objetivo de acción de forma inmediata. (Escobar Arellano, 2012)

Modelos y Teorías del Aprendizaje Motor

La educación y formación de una personalidad con gran capacidad y disposición para el rendimiento físico e intelectual implica, en todos los campos de la educación física y el deporte, la formación de las cualidades y destrezas motoras. Y es allí que el aprendizaje motor juega un papel fundamental mencionan que La técnica deportiva y su grado de dominio es si bien con algunas diferencias, un factor determinante del rendimiento, y por eso es que la adquisición de las capacidades técnica deportivas en el proceso de aprendizaje motor se constituye en uno de los problemas fundamentales de la metodología deportiva. (Escobar Arellano, 2012)

Pero el problema central es el marco de la teoría del movimiento, es el proceso de desarrollo, el origen (génesis) de las capacidades motoras y no los aspectos metódicos, la enseñanza en sí. De todos modos, se hará una consideración de la construcción metódica y de la conducción pedagógica del proceso de aprendizaje motor puesto que el aprendizaje deportivo se lleva acabo casi exclusivamente como una actividad educativa dirigida estrictamente. La enseñanza y el aprendizaje los cuales son dos aspectos de un mismo proceso complejo, en la adquisición de las diferentes técnicas deportivas.

La construcción práctica de la formación técnica deportiva, ósea la ejercitación motora en el entrenamiento y en la clase de educación física escolar, ha llevado a través de muchas décadas a la acumulación de un conocimiento empírico básico sobre el aprendizaje motor en el deporte el cual representa aún hoy un fundamento importante para la práctica pedagógica y la ejercitación. Este conocimiento básico también se ve complementado, precisado, a veces modificado en una medida cada vez mayor por elementos de las teorías psicológicas del aprendizaje y de la fisiología. De todos modos, todavía no se puede hablar de una teoría cerrada de aprendizaje motor, si no solo de una serie de puntos que se diferencian sobre todo en sus principios filosóficos y científicos. De esta manera entonces a continuación revisaremos algunos de los modelos más importantes a lo largo de la historia los

cuales poseen sus teorías que nos introducirán en nuestro tema. (Escobar Arellano, 2012).

El desarrollo motor en la infancia

(Cidoncha Falcón & Diaz Rivero, 2012), El desarrollo motor puede dividirse en dos categorías generales. La primera incluye la locomoción y el desarrollo postural que concierne al control del tronco del cuerpo y la coordinación de brazos y pies, para moverse. La segunda categoría es la presión, habilidad para usar las manos como instrumentos para cosas tales como comer, construir y explorar. La adquisición de estas capacidades motoras proporciona a los bebés infinitamente más opciones para actuar sobre su mundo.

Principios y secuencia en el desarrollo motor

La actividad no se desarrolla en una secuencia casual, bien al contrario, la progresión obedece a dos principios generales. El primero indica que tiende a realizarse en una dirección próxima distal, es decir, las partes más próximas al centro el cuerpo quedan bajo control antes que las que están más lejos. La adquisición de la habilidad de usar brazos, manos y dedos proporciona un buen ejemplo. Aunque la mayoría de los movimientos de sus brazos parecen fortuitos, dirige algunos de ellos hacia los objetos. La progresión en las habilidades locomotrices en la infancia refleja una creciente temporización, equilibrio y coordinación. (Cidoncha Falcón & Diaz Rivero, 2012)

Maduración y experiencia en la aparición de la capacidad motriz

Como la habilidad motriz surge en una secuencia bastante predecible y en tiempos predecibles, podríamos suponer que estas habilidades están genéticamente programadas. Y una vez más, el entorno puede desempeñar un papel, animando al niño a desarrollar una capacidad en un momento concreto. En el desarrollo motor aunque la práctica es importante, los bebés de todas las culturas conocidas alcanzan

los hitos principales dentro de un margen de edad que abarca sólo unos pocos meses. Todos los bebés normales caminan, y todos los bebés normales cogen los objetos casi de la misma manera. Cómo nos movemos y cómo manipulamos los objetos refleja en parte el cómo está hecho nuestro cuerpo, nuestra dotación genética, pues, establece las etapas y nos prepara para diversos logros (estos logros se realizan por medio de interacciones con un mundo real de acontecimientos y objetos). (Cidoncha Falcón & Diaz Rivero, 2012)

Implicaciones psicológicas del desarrollo motor

Por medio del desarrollo motor el bebé controla su cuerpo, que, a su vez, utiliza como una herramienta. Una vez que es capaz de coger los objetos que las personas ponen en su mano, el bebé se convierte en suficientemente coordinado y es finalmente dueño de su propia experiencia. La hazaña de este dominio a veces parece un fin en sí mismo. El bebé que no camina y que ha pasado meses viendo a las personas moverse de acá para allá sobre sus pies, sonrío con júbilo después de dar sus primeros pasos, como dijera “. Yo también puedo hacerlo”. Aunque aprender a moverse, no es sólo un logro motor para los bebés; también les ayuda a organizar su mundo (Bushnell y Boudreau, 1993) y a la apreciación del significado de distancia y altura. (Cuando los bebés pueden controlar su proximidad respecto a quienes lo cuidan, utilizan sus habilidades motrices para la exploración). (Cidoncha Falcón & Diaz Rivero, 2012)

El desarrollo motor más allá de la infancia

Hacia su segundo cumpleaños, la mayoría de los niños han superado su batalla contra la gravedad y el equilibrio, y son capaces de moverse y de manejar objetos bastante eficazmente. Aparecen tres conjuntos de capacidades de movimiento fundamentales: (Cidoncha Falcón & Diaz Rivero, 2012)

- Los movimientos locomotores: incluyen caminar, correr, saltar, brincar, dar pequeños saltos y subir.

- Los movimientos de manipulación: incluyen coger, dar patadas, lanzar, golpear y regatear.
- Los movimientos de estabilidad: implican el control del cuerpo relativo a la gravedad, incluye inclinarse, estirarse, girarse, balancearse, dar vueltas, regatear, sostenerse sobre la cabeza y caminar por una tabla.

Estas capacidades fundamentales aparecen generalmente en todos los niños y son más pulidas en los adolescentes que desarrollan habilidades atléticas excepcionales. Dichas capacidades de movimiento se desarrollan a través de tres etapas. En la primera, el niño intenta ejecutar el modelo de movimiento. El segundo, el niño dispone de un mayor control sobre los movimientos requeridos pero aún no todos encajan juntos en un modelo integrado. Y en la tercera, todos los componentes están bien integrados en un acto coordinado y determinado. (Cidoncha Falcón & Diaz Rivero, 2012)

El refinamiento de las capacidades motrices depende en gran medida del desarrollo de los músculos y los nervios que controlan, pero también son importantes otros factores, como puede ser las capacidades sensoriales y perceptivas: los niños adquieren muchas de sus capacidades motrices en el juego, lo que implica interacción social y física. Otro aspecto importante de las capacidades motrices es el tiempo de reacción (tiempo requerido para que el estímulo externo ponga en funcionamiento los nervios que llevan la información, para que el individuo tome una decisión, y para que el cerebro active los músculos a través de los nervios de salida). (Cidoncha Falcón & Diaz Rivero, 2012).

Capacidades Físicas

Las Capacidades físicas son tendencias filosóficas innatas naturales en la persona, que conceden el movimiento y son realizables de medida y mejora con la práctica, como son la resistencia la velocidad la fuerza y la flexibilidad (Daniel, 2009).

Todas las capacidades físicas proceden como cantidades de un todo integral en el sujeto y se presenta en su totalidad en todo movimiento físico- deportivo, por lo que las capacidades físicas básicas se caracterizan por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto (Daniel, 2009).

Clasificación

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad (Daniel, 2009).

Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar

(Daniel, 2009), en la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno.

Desarrollo de la fuerza

(Daniel, 2009) En cuanto al desarrollo de esta capacidad, cabe destacar que la musculatura sufre una *Hipertrofia* (Aumento del volumen muscular), algo que hace disminuir la resistencia y la velocidad, aunque gracias al Principio de Adaptación,

posteriormente, la velocidad y la resistencia irán en aumento a medida que aumente la capacidad del músculo. Siempre y cuando las cargas y los descansos sean adecuados, se dará una mejora en el desarrollo de la fuerza y de cualquier otra capacidad.

Evolución de la Fuerza

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

Evolución de la Resistencia

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

Evolución de la Velocidad

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos a cíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

Evolución de la Flexibilidad

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involucre con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

Factores que influyen en el desarrollo de LAS C. F. B.

(Daniel, 2009), todas las capacidades físicas se van a encontrar influenciadas por una serie de factores determinantes. Por un lado, están los factores *Exógenos* (edad, sexo, estado emocional, alimentación, ritmo diario, hora del día, condiciones climáticas), y por otro lado, los factores *Endógenos* (musculares, nerviosos,

biomecánicos, hormonales), que son los más importantes y los que vamos a comentar a continuación.

Factores musculares

Sección transversal. Al incremento de S. T. del músculo se le llama *Hipertrofia*. Al hipertrofiar el músculo, se crean un mayor número de puentes cruzados entre las proteínas de actina y miosina, pudiendo generar mayor tensión, y por tanto, mayor fuerza.

Tipos de fibras. El tipo de fibra va a influir notablemente en el desarrollo de las diferentes C. F. B. Así tenemos:

Fibras blancas (*F. T. / fibras rápidas*): Se caracterizan por tener un diámetro grueso, están inervadas por moto-neuronas alfa de alta frecuencia de descarga, con encima anaeróbicos, adecuadas para *esfuerzos cortos e intensos*, ricas en fosfatos y glucógeno. Dentro de estas encontramos dos tipos:

II A: Anaeróbicas Lácticas de intensidad submáxima

II B: Anaeróbicas Lácticas de intensidad máxima.

Fibras rojas (*S. T. / fibras lentas*): Se caracterizan por tener un diámetro delgado, están inervadas por moto-neuronas alfa de baja frecuencia de descarga, con encima oxidativos del metabolismo aeróbico, muy capilarizadas y adecuadas para esfuerzos duraderos y de poca intensidad. (Daniel, 2009)

Factores nerviosos

Influencia del S.N.C. Las neuronas inervan multitud de fibras musculares cuando son estimuladas, provocando que las células musculares se contraigan de forma sincronizada. Destacar que la neurona motriz que inerva las fibras rápidas es mayor que la de las lentas, por lo que el impulso nervioso se transmite más rápidamente por el axón y se utiliza menos tiempo para producir una tensión máxima.

Además, la capacidad que tiene el músculo de contraerse no solo depende del nº y talla de las fibras musculares, sino también de la capacidad del s. nervioso para activar las fibras musculares. Para que un músculo al contraerse produzca una fuerza máxima, necesita que todas sus Unidades Motrices (U. M.) sean activadas. (Daniel, 2009)

Capacidad psicológica. Capacidad de soportar la fatiga e incluso incrementar la intensidad en situaciones extremas. La voluntad es fundamental.

Reclutamiento de unidades motrices. Normalmente, se reclutan entre un 20-30% de U. M. en sujetos no entrenados. Con el entrenamiento, aumenta hasta un 80-90%. Por ello, cuando entrenamos, en poco tiempo somos capaces de vencer una resistencia más elevada. Esto se debe al aumento de U. M. R. y no al incremento de la S. T. del músculo.

Factores biomecánicos

Dentro de estos factores, los más influyentes van a ser la Frecuencia de los Apoyos, la Amplitud de Zancada, el Dominio de la Técnica y la Complejidad del Gesto. (Daniel, 2009)

Factores hormonales

Los factores musculares y nerviosos necesitan de los *hormonales*. Con el entrenamiento de las C. F. B. se da un aumento de la liberación y utilización de hormonas en los tejidos, y por consiguiente, una mayor concentración sanguínea. Por un lado, se liberan hormonas catabólicas como el *Cortisol*, que suelen disminuir la acción muscular, reduciendo así el rendimiento de la fuerza y la velocidad, y por otro lado, también se produce la liberación de *Testosterona*, cuya concentración en sangre no varía en actividades de baja o media intensidad, pero si que aumenta cuando se trabaja con intensidades elevadas. (Daniel, 2009)

La testosterona va a ser la causante de la hipertrofia muscular, ya que va a incrementar el transporte de aminoácidos y la síntesis de proteínas. También va a favorecer el crecimiento de los huesos, debido al efecto anabolizante que tiene sobre el metabolismo proteico y el cartílago de crecimiento. (Daniel, 2009).

Fuerza

Es la capacidad que la persona tiene para imponerse o contrarrestar una resistencia externa mediante el esfuerzo muscular. Por lo que se manifiesta que la fuerza es una de las capacidades con más prioridad de la persona por ser una de los indicios en el desarrollo de las otras capacidades motrices, habiendo una enlazada relación entre esta y las otras capacidades, por lo que muchos especialistas del mundo le nombran como la Capacidad Madre (Cadierno Matos, 2003).

Debido a la actividad muscular y su carácter es que los músculos indican su fuerza en los diferentes regímenes del entrenamiento, y se clasifican en:

Régimen estático: Es la realización de los movimientos de fuerza su longitud del musculo no varía, ni se acortan tampoco se alargan, ejemplo, cuando se intenta empujar una pared y n se puede moverla, es debido a que la fuerza que realiza la persona es continuamente menor a la resistencia externa que se pretende desplazar (Cadierno Matos, 2003) .

Régimen dinámico: Se origina al ejecutar un movimiento de fuerza para ganar una resistencia externa que es mínima a la fuerza aplicada de la persona, logrando una disminución de los músculos que trabajan solamente en el movimiento. (Cadierno Matos, 2003).

La fuerza se produce mediante la persona se manifiesta en distintas expresiones en las actividades físicas, deportiva o vida diaria estas expresiones se conocen como tipos de fuerza como son:

- Resistencia de la Fuerza o Fuerza-Resistencia
- Fuerza Rápida o Fuerza Explosiva
- Fuerza Máxima (Cadierno Matos, 2003).

Resistencia de la fuerza: Se debe al volumen que tiene el organismo humano a resistir la fatiga o extender su aparición al realizar un trabajo de fuerza amplio, por lo que el tipo de fuerza se puede aumentar con ejercicios, como el peso corporal materiales ligeros y con ejercicios de halterofilia. El entrenamiento para aumentar este tipo de fuerza se debe trabajar con la mayor cantidad de trabajo físico que la persona sea apta para ejecutar (Cadierno Matos, 2003). Para utilizar los ejercicios de halterofilia se debe tener en cuenta el uso de pesos del 30 al 59% del resultado máximo, ejecutar de 3 a 8 series por ejercicio y por lo menos 5 repeticiones por cada serie ejemplo:

Un atleta que tenga como resultado máximo de fuerza de las piernas 100 Kg., trabajara de la forma siguiente:

-Cuclillas $\frac{30}{2}$ $\frac{40}{3}$
 $\frac{12}{12}$ $\frac{10}{10}$

Se debe a que por 30Kg trabajaría 2 series con 12 repeticiones cada una de ellas, con 40 Kg se rebajaría 3 series con 8 reproducciones en todas, por lo que este tipo de fuerza es fundamental en deportes como: en el atletismo la natación el remo y el polo acuático (Cadierno Matos, 2003).

Fuerza rápida: Es la que la persona muestra con la capacidad de superar una resistencia externa con grande rapidez de contracción muscular. Por lo que se puede ampliar con distintos ejercicios con la utilización del peso corporal de la propia persona con materiales ligeros como son: con ejercicios de halterofilia pelotas medicinales y objetos que su peso sea pequeño (Cadierno Matos, 2003).

Como se plantea al inicio de este t3pico, la velocidad de ejecuci3n de los ejercicios debe ser muy alta y en un tiempo breve, que no exceda de 10 segundos de duraci3n , con ejercicios de Halterofilia se deben utilizar pesos del 60 al 89 % del resultado m3ximo de los atletas, ejecutar de 2 a 5 series por cada ejercicios y realizar de 1 a 5 repeticiones (preferiblemente de 3 - 5) por cada serie, a continuaci3n se presenta el ejemplo siguiente, teniendo como base que El resultado m3ximo de un atleta para las piernas sea de 100 Kg.: (Cadierno Matos, 2003).

-Cuclillas $\frac{60}{2}$ $\frac{70}{3}$

Como se observa, ese atleta realizo con 60 Kg. 2 series de 4 repeticiones en cada una de ellas y con 70Kg, realizo 3 series de 3 repeticiones.

Fuerza m3xima: (Cadierno Matos, 2003), este es el tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a trav3s de la tensi3n m3xima de los m3sculos. Este tipo de fuerza solo se puede desarrollar con ejercicios de sobrecarga, como es el caso de los ejercicios de Levantamiento de Pesas, pues la zona de trabajo est3 entre el 90 y m3s % del resultado m3ximo del atleta, realiz3ndose de 2 a 5 series por ejercicios y con repeticiones de 1 a 3 por cada serie, por ejemplo, si un atleta tiene como resultado m3ximo de la fuerza en las piernas (Cadierno Matos, 2003):

-Cuclillas $\frac{90}{2}$ $\frac{95}{1}$

La velocidad: Es la capacidad de la persona de ejecutar acciones motrices en el menos tiempo posible. Por lo que la definici3n de velocidad empieza con la propia velocidad del movimiento la velocidad de reacci3n motora y su frecuencia (Cadierno Matos, 2003).

Dentro de esta capacidad se distinguen tres tipos, las cuales son:

- **Velocidad de traslación.** Es la capacidad que tiene la persona de moverse de un lado al otro haciendo en el menor tiempo posible, por ejemplo: un individuo que pueda correr una distancia de 30Mts en 4.6 segundos a su máxima potencia.
- **Velocidad de reacción.** Es la capacidad que tiene una persona de reanudarse en el menos tiempo posible ante un estímulo ya sea este conocido o no, por lo que existen dos tipos de reacciones.
- **Velocidad de Reacción simple.** Es cuando la persona que ejecuta la acción tiene conocimiento del estímulo, ejemplo: cuando el individuo ejecuta un trote y siente en sonido del silbato durante la actividad física, el cual señala que debe ejecutar un salto vertical, lo que ha sido establecido por el entrenador antes de empezar la actividad.

La Velocidad de Reacción Compleja. La cual empieza cuando la persona desconoce el estímulo que se va a producir durante el entrenamiento se produce principalmente en situaciones donde la actividad es muy cambiante, puede ser en los juegos y acciones donde se enfrenta un oponente.

Ejemplo: en el baloncesto un jugador va driblando el balón hacía la cancha contraria y se interponen 2 jugadores contrarios a defender, él debe solucionar esta oposición inesperada ejecutando otros movimientos de inmediato (Cadierno Matos, 2003).

Resistencia de la velocidad: (Cadierno Matos, 2003), esta es la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo de oxígeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60 segundos, por ejemplo: cuando un alumno recorre una distancia sin determinar durante 40 segundos con una alta velocidad, entre el 75 y el 100% de su resultado máximo.

Factores que influyen en el desarrollo de la velocidad

1. Movilidad de los centros nerviosos, la incidencia de este factor en el desarrollo de la velocidad ha sido confirmada por prestigiosos investigadores del mundo, en este campo.
2. Existencia de la Fuerza rápida, donde en los cambios positivos de la Velocidad de los movimientos está presente el potencial de la fuerza muscular.
3. Elasticidad o distinción muscular, que es la capacidad de relajación de los músculos.
4. Dominio de la técnica del movimiento.
5. Grado de los esfuerzos volitivos (Cadierno Matos, 2003).

Resistencia: Es la capacidad que tiene la persona de ejecutar una acción motriz sin disminuir su certeza para combatir contra la aparición de la fatiga por lo que se conoce la resistencia con un entrenamiento largo en el tiempo. Al aumentar el grado de resistencia de la mediada cuando aumenta la aparición del cansancio y es por ello que se puede aumentar el esfuerzo físico sin disminuir la certeza del ejercicio. (Cadierno Matos, 2003), generalmente cuando se menciona ejercicios para desarrollar la Resistencia inmediatamente se piensa en las carreras de gran distancia, o cuando se planifica la resistencia se acude a la cantidad de metros a recorrer y esto sería un gran error, pues para ello se debe tener presente los Sistemas Energéticos.

La resistencia aerobia: (Cadierno Matos, 2003), esta es llamada también, como Resistencia General, la cual se desarrolla con un gran consumo de oxígeno, el mismo es el que suministra el oxígeno a las diferentes tejidos musculares para realizar el esfuerzo físicos en un trabajo prolongado para realizar el esfuerzo físicos de un trabajo prolongado, este oxigeno va cargado de los nutrientes que el organismo necesita, los cuales se suministran, para lograr el esfuerzo de un trabajo prolongado. Este oxigeno va cargado de nutrientes que el organismo necesita para una actividad prolongada.

El tiempo de duración de la ejecución continua del ejercicio debe ser superior a los 2 minutos, donde se debe aplicar una intensidad entre el 50 al 75 % del resultado máximo del individuo, con repeticiones que oscilen ente 1 a 10 repeticiones por cada serie, el número de series que se pueden realizar es de 1 a 4 por cada ejercicio, el descanso a emplear debe ser entre 1 a 3 minutos entre repeticiones y de 5 a 8 minutos entre series, seguidamente se expone un ejemplo para desarrollar la Resistencia aeróbica en una sesión de entrenamiento: (Cadierno Matos, 2003)

Tarea: carrera o trote con frecuencia estable

Duración del ejercicio: 5 minutos

Repeticiones del ejercicio: 3

Series: 2

Descanso entre repeticiones: 3 minutos

Descanso entre series: 8 minutos

Capacidades Coordinativas

Es la capacidad de mesclar y emparejar los movimientos que puedan conectar destrezas motoras automatizadas, como la carrera y el salto. El propio entrenamiento bilateral o la formación ambidiestra, son componentes de este tipo de coordinación (Téllez Hernández & Montero Duarte, 2013).

Importancia de las capacidades coordinativas

(Gomeñuka & Cabral, 2012) Las capacidades coordinativas son importantes para el desarrollo del rendimiento de todos los deportistas. El nivel individual de las

capacidades particulares incide especialmente sobre el proceso de elaboración técnico-deportiva. Esto se caracteriza por:

- Un mayor nivel general de todas las capacidades coordinativas así como un desarrollo orientado a un objeto que se determina a través de las capacidades coordinativas requeridas por un deporte en particular, garantizando un aprendizaje mejor, más racional (acelerado) y de más cualidad que servirá de base para las habilidades motoras de un deporte especial.
- Un amplio y alto nivel de todas las capacidades coordinativas (además del repertorio de habilidades fundamentales) facilita la asimilación y el dominio de ejercicios extremadamente compilados en los posteriores años de entrenamiento. Es más válido para todos los deportes más técnicos.
- Un alto nivel de amplitud suficiente de capacidades coordinativas permiten una asimilación más racional de los ejercicios corporales que son necesarios como medios de entrenamiento para el acondicionamiento general, El calentamiento para altas cargas de entrenamiento y competencia y para la recuperación activa.
- El nivel y la amplitud de las capacidades coordinativas producen un efecto positivo sobre el siempre necesario perfeccionamiento técnico-deportivo.
- Una evaluación más objetiva de los grados de expresión individuales de bien definidas capacidades coordinativas, contribuye a una mejor selección de los deportistas esencialmente talentosos.

Características de las capacidades coordinativas

(Gomeñuka & Cabral, 2012) Las capacidades coordinativas de rendimiento de un deportista son determinadas tanto a través de su repertorio de habilidades técnico-deportivas, como también por su nivel logrado en las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del deportista,

necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento. Ellas condicionan el rendimiento junto con otras cualidades de la personalidad y se expresan por el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje, perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnicas deportivas.

Cómo trabajar la coordinación

(Vecino, 2001), lo que diferencia al jugador de baloncesto experimentado del niño que comienza, al margen de su nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es la posibilidad de realizar movimientos con un menor gasto energético (coordinación intermuscular) y el hecho de seleccionar, entre un gran repertorio de gestos técnicos que domina, y llevar a cabo con gran rapidez, aquel que es más adecuado para cada situación, en función de un correcto análisis y anticipación de los acontecimientos. Las capacidades coordinativas tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la adolescencia, disminuyendo progresivamente las posibilidades de su desarrollo a partir de esta edad. Por ello, debemos intentar trabajar éstas en las primeras edades de forma prioritaria respecto al resto de las capacidades condicionales. Todo movimiento, por nuevo que sea, se ejecuta en base a antiguas coordinaciones.

Características de la sesión

Dada la gran importancia de los aspectos coordinativos, en un deporte de carácter abierto como es el baloncesto, será necesario prestar la máxima atención posible, en las categorías inferiores a esta capacidad, llevando a cabo un trabajo específico extra, fuera de la cancha (Vecino, 2001). En este tipo de trabajo es necesario considerar:

- a. Debemos variar las situaciones externas y materiales (canastas a distintas alturas, terrenos reducidos, balones con distinto tamaño y bote...)
- b. Las actividades deben permitir el empleo de la lógica motriz para solucionar problemas planteados, en los que el propio deportista elige la solución más correcta a su entender.
- c. Las actividades deben tener un carácter lúdico y motivante, puesto que para el jugador supone una Sesión más, con lo que esto conlleva. Deben predominar las acciones jugadas y variadas y los juegos adaptados, frente a la repetición sistemática.
- d. Las tareas propuestas deben tener una transferencia positiva para aprendizajes técnicos posteriores, para lo cual será necesario partir de un análisis de las necesidades del deporte, y plantear situaciones que reclamen dichas necesidades. ¿Por qué trabajar siempre la velocidad de reacción a través de estímulos auditivos? ¿Por qué no introducir ejercicios de técnica de carrera botando distintos tipos de balones?

Capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos: (Vecino, 2001) Implica la combinación de habilidades básicas (correr-saltar-lanzar) y la coordinación segmentaria y bilateral. Es la capacidad para coordinar movimientos de partes de cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre si, en relación con determinados objetivos de acción y dirigida al movimiento de todo el cuerpo. Se expresa en la interacción de parámetros especiales, temporales y dinámicos de movimientos. En los deportes más técnicos, es necesaria una numerosa, diferente y complicada armonización de los movimientos de todas las partes del cuerpo. En los deportes de combate y deportes-juegos, existe y debe ser considerada, junto a un gran número de acciones, la confrontación con un oponente móvil y la manipulación de pequeños implementos (armas, elementos de juego).

Los deportes de fuerza máxima y resistencia, exigen solo pocas acciones de movimiento, pero es importante una transferencia completa de las capacidades de fuerza mediante óptimas combinaciones de los movimientos de las partes del cuerpo.

Tareas propuestas.

- Carrera en amplitud y frecuencia (marcando las distancias con cuerdas o aros) y finalizar con tiro en suspensión o entrada a canasta.
- Bote de dos balones a la vez (balones de distinto tamaño y bote), en estático y en desplazamiento.
- Desplazamiento botando un balón y conduciendo otro con el pie.
- Bote mientras recepción una pelota de tenis, que me le lanza un compañero, con la otra mano (comenzar con pase picado)
- Contraataque de dos, llevando un balón controlado con el pie (Vecino, 2001).

Capacidad de orientación espacio-temporal

Esta capacidad permite modificar la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en relación a un punto de referencia o en relación a un objeto. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio, y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio. Además del reconocimiento del objetivo de la acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación. Esta capacidad es de especial importancia tanto para los deportes técnicos como para los deportes de combate y deportes-juego puesto que el deportista debe cambiar continuamente y de variadas formas su posición en el espacio.

(Vecino, 2001) .

Tareas propuestas.

- Salto de obstáculos muy bajitos realizando cuarto de giro, medio giro y giro completo.
- Lanzar una pelota arriba e intentar recogerla después de una voltereta.

- Lanzar un balón arriba, saltar con giro completo y al recepcionar lanzar a introducirla en alguno de los aros de color colgados de la pared, en función del color que indique el entrenador.
- Recogiendo el balón y lanzando o devolviendo el pase (el entrenador puede variar su posición después de dar el pase) (Vecino, 2001).

Capacidad de diferenciación

(Gomeñuka & Cabral, 2012) Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cada parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total.

Se basa en la diferenciación consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual, con la representación de la secuencia de movimiento existente en la mente del deportista.

Es una capacidad muy importante si el deportista tiene que alcanzar su mejor rendimiento mediante una óptima interacción de los factores que determinan el rendimiento.

La función en cuestión se refiere poco al aprendizaje, pero mucho más al perfeccionamiento y la estabilización de las habilidades técnico-deportivas y su aplicación en la competencia. El nivel de expresión de esta capacidad se desarrolla de diferentes modos en cada parte y cada región del cuerpo.

En los deportes técnicos, es una condición indispensable para los espectáculos virtuosos y expresivos.

Está presente en los deportes de combate y deportes-juego en los que se necesita una alta precisión en situaciones variadas. La capacidad de diferenciación se manifiesta en los deportes de resistencia y otras disciplinas o deportes con secuencias cíclicas de movimiento, por la velocidad y la frecuencia (también en el dominio del ritmo).

La destreza como la capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos, así como la capacidad de distensión muscular, que conduce a una regulación consciente del tono muscular, son comprendidas como partes de la capacidad de diferenciación. Esto puede observarse fácilmente en los esfuerzos por dominar nuestro medio ambiente cuando tratamos de usar los medios que nos rodean, por ejemplo, el aire (dominio de aire de quienes realizan saltos con esquís), del agua (de un nadador) o de la nieve (en un esquiador).

Se basa en la percepción precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución motora, y el resultado es un movimiento económico y eficaz. (Vecino, 2001)

Tareas propuestas

- Lanzar un frisbee a introducirlo en una canasta, un aro colgado, una caja.
- Contraataque de dos con un frisbee que debe entrar cada vez entre dos picas verticales (cuatro pases para cruzar el campo).
- Salto de obstáculos a distintas alturas.
- Salto de obstáculos a distintas alturas botando un balón en medio, al “ya” (que puede ser desde cualquier obstáculo) tiro a canasta. Utilizar balones de distintos pesos y tamaños.
- Saltos de obstáculos, a pies juntos, a distintas alturas lanzando el balón al caer al entrenador, que estará situado al final de las vallas e irá devolviendo el balón al jugador. (Vecino, 2001)

Capacidad de Equilibrio: proporciona conservar el cuerpo o regresar a ponerlo en equilibrio luego de extensos movimientos. La capacidad para mantener el cuerpo en equilibrio estático se efectiviza durante las posiciones de descanso relativo del cuerpo y debe desarrollarse especialmente si el deportista está ubicado en una superficie de apoyo pequeña u oscilante o en movimiento. Funcionalmente,

depende de la sensibilidad del aparato vestibular, pero especialmente de los analizadores táctiles y kinestésicos.

La capacidad para mantener en cuerpo en equilibrio dinámico se produce por rápidos cambios de posición de todo el cuerpo, lo que representa un fuerte estímulo de aceleración. Es determinada funcionalmente por el grado de estabilidad del analizador vestibular. El equilibrio es una condición fundamental para cada acción de movimiento.

Algunos deportes o disciplina imponen especiales exigencias al nivel de esta capacidad, por ejemplo todos los deportes técnico, como deportes de navegación y deportes invernales. Los deportistas de combate, pero sobre todo los yudocas y los luchadores necesitan particularmente esta capacidad. (Gomeñuka & Cabral, 2012)

Tareas propuestas

- Mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Lanzar un balón contra la pared y recibirlo estando sobre una pierna (utilizar varios tipos de balón, cambiar la trayectoria).
- Dos compañeros, uno frente a otro, sobre una pierna, realizan pases y recepciones. (Vecino, 2001)

Capacidad de reacción

Permite responder a estímulos en el menor tiempo posible. La señal puede ser de distintos tipos: táctil, óptica o kinestésica. (Vecino, 2001). La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes-juego, así como para algunas disciplinas deportivas de fuerza máxima y fuerza rápida (disciplina de velocidad, carreras, saltos de esquís). También la tiene, en alguna medida tanto para las fases de arranque en deportes de resistencia (remo, canotaje, natación deportiva), como para los cambios repentinos de situación en

algunos de estos deportes (especialmente en las carreras ciclísticas de calle y el esquí de larga distancia).

Tareas propuestas:

- Bote de una pelota que ofrezca un bote irregular (pelota Z), en estático y en desplazamiento.
- Dos jugadores, uno frente a otro, separados un metro, uno de ellos deja caer un balón y el otro intenta recogerlo antes de que caiga. Con las dos manos, con la derecha o con la izquierda.
- Al “ya “un jugador situado por delante de otro sale botando un balón, el de detrás sale en su persecución.
- Un jugador situado de frente a una pared, su compañero lanza un balón alto contra la pared, al verlo debe girarse e intentar cogerlo después del primer bote. (Vecino, 2001).

Capacidad de readaptación

(Gomeñuka & Cabral, 2012) Es la capacidad de adaptarse a cambios de situación en el programa de acciones para obtener nuevas situaciones o de continuar de otro modo las acciones, basadas en la percepción y en la anticipación. Los cambios en la ejecución de las acciones se pueden producir debido a forzados, repentinos e inesperados cambios de situación. Cambios menores de situaciones conducen e su mayoría a modificaciones en la ejecución de las acciones del movimiento, mediante cambios individuales de los parámetros de movimiento, mientras se mantiene la tarea de movimiento.

Mayores cambios en la situación exigen a menudo una readaptación rápida y posiblemente suave de la ejecución del movimiento en otra tarea y de esta manera, en nuevo programa de acciones.

La percepción exacta de los cambios de situación y la anticipación correcta del adecuado tipo de readaptación son aspectos esenciales de esta capacidad. Ello es particularmente adecuado para los deportes de combate y de juego.

Capacidad rítmica: se puede establecer cronológicamente las ayudas musculares en cuanto al espacio y tiempo, la cual representa parte de la capacidad de acoplarse a un ritmo externo y de poder desplazarlo sin tolerar ningún desgaste o disturbio espacial (Vecino, 2001).

(Gomeñuka & Cabral, 2012)Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical, pero no es menos importante para el aprendizaje rápido y correcto de habilidades en todos los deportes, particularmente si se usa el modo de enseñanza rítmica.

Estas siete capacidades coordinativas están m o menos relacionadas estrechamente entre si y aparecen como elementos esenciales y como resultado de las actividades deportivas.

Varias capacidades individuales con diferentes grados de importancia se relacionan en un determinado complejo de capacidades. Una es la capacidad para el aprendizaje motor.

Las siete capacidades coordinativas están contenidas en ella, pero siempre hay algunas que predominan sobre las demás y dependerá del carácter de la actividad (deporte o disciplina) para que una u otra aparezca como más esencial.

Tareas propuestas

- Saltos combinados a la cuerda (I-I- pies juntos- derecha- izquierda)
- Paso de vallas con uno, dos o tres pasos intermedios. Igual, pero con uno, dos o tres botes.
- Botar dos balones a distintos ritmos. (Vecino, 2001)

Capacidad de combinación y apareamiento de los movimientos

Bote de un balón de baloncesto con una mano, mientras que con la otra decepciona una pelota de tenis lanzada por un compañero. Ver el porcentaje de recepciones, con ambas manos, en diez lanzamientos.

Capacidad de orientación espacio temporal

Colocado dentro de un aro, lanzar una pelota y decepcionar después de realizar un giro completo. Porcentaje de recepciones sobre quince lanzamientos con cada mano.

Capacidad de equilibrio

Colocado sobre una viga de equilibrio a 30 centímetros del suelo, el alumno deberá mantener el equilibrio sobre una pierna botando un balón. Se contabilizará el número de intentos en un minuto, el cronometro se pasará cuando el sujeto pierda el equilibrio y toque el suelo.

Capacidad de diferenciación

Pase de pecho contra una pared uno a un metro y a dos. Se debe dar el mayor número de pases posibles en 30 segundos.

Capacidad de transformación

El alumno colocado de espaldas. Una señal sonora determinada deberá ir a tocar uno de los balones de colores situados a quince metros. Cada señal sonora se corresponde con uno de los tres colores de los balones.

Las capacidades coordinativas y las destrezas motoras

Para (Gomeñuka & Cabral, 2012), Existe una estrecha relación entre las capacidades coordinativas y las destrezas motoras, tienen algo en común: son requisitos del rendimiento condicionados coordinativamente.

La diferencia consiste en el grado de generalización, mientras que la palabra destreza se relaciona con acciones motoras concretas, fijadas y totalmente automatizadas, las cualidades representan condiciones necesarias del rendimiento, fundamentales para una serie de acciones motoras diferentes.

El nivel de desarrollo de cada una de las cualidades coordinativas condiciona al mismo tiempo la adquisición de destrezas motrices, lo cual se expresa con el tiempo de aprendizaje, el que depende siempre del nivel inicial de las capacidades coordinativas y en parte de la condición física.

En una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente.

Esta interrelación estrecha entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas de la coordinación motora.

2.4.2. Variable Dependiente Fundamentos Técnicos de Baloncesto

Concepto de Deporte.

Es el ejercicio físico la recreación el pasatiempo la diversión la mayoría de veces al aire libre. Como también podemos referenciar a la actividad física realizada como juego o competición, la cual supone entrenamiento y acatamiento de normas y reglas, por lo que se puede evidenciar, la palabra deporte se identifica por lo siguiente: reglas y normas por competición en la actividad física y mental en diversión y juego, nos topamos en que su primera acepción la palabra Deporte es, un pasatiempo un placer una recreación o ejercicio físico, por lo que en el segundo

concepto refiere a la Actividad Física ejecutada como juego o competición, aquella ejecución pretende entrenamiento y acotación de normas, por lo que se puede evidenciar, a palabra Deporte se identifica por lo siguiente: como competición, juego, por actividad física y mental, y por reglas y normas (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009).

En la actualidad debiendo al gran auge de la actividad física deportiva, el Deporte es estudiado en distintos puntos de vista por el ámbito cultural como también el científico, debido a esto el deporte es analizado por la sociología la filosofía la biomecánica la educación y la historia por lo que el deporte lleva las diferentes manifestaciones en distintos órdenes de la sociedad por lo que en los últimos años se nombra a la industria deportiva como un conjunto diferente que brinda actividades de distracción y entretenimiento como también de espectáculos, educación, en general bienes y servicios afines con el ocio actividad física, competitiva y recreación (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009).

Deporte escolar

Se refiere a todo deporte realizado en las unidades educativas en las horas de Educación Física o programas deportivos escolares. Como también las actividades deportivas realizadas fuera de la institución, pero que sean planificadas por la institución dentro del horario lectivo del mismo (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009).

Deporte en edad escolar

Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, y, por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc., (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009).

Respecto a los tipos de deporte anteriores, tenemos que decir que, al igual que en muchos aspectos relacionados con el deporte, no todos los estudiosos del fenómeno deportivo comparten esta distinción, el deporte escolar es “toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar”, el deporte escolar se refiere a las actividades físicas y deportivas llevadas organizadas por los centros escolares, fuera del horario lectivo, como actividad complementaria. Para esta autora, el deporte escolar debe contemplarse desde un prisma pedagógico y relacionado con la asignatura de Educación Física. Como vemos, no todos los autores opinan lo mismo respecto a esta orientación y la precedente. (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009)

Deporte para todos

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte, este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además, el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009).

Deporte recreativo

Es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009).

Deporte competitivo.

Son aquellas prácticas deportivas en la que la meta es ganar a un contrario o a sí mismo, en la práctica del deporte lo relevante es lograr grandes y sobresalientes resultados, algunas veces sin tomar en cuenta el medio, lo que lleva a un gran esfuerzo por los jugadores y una práctica sistemática para llegar a meta deseada, esta ubicación se rige por el principio de selectividad de forma que la elite deportiva compone un grupo minoritario por definición en la que soporta un gran sacrificio (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009).

Deporte educativo.

En este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este sentido y conforme como, pensamos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009).

Deporte de iniciación o iniciación deportiva

El proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este

conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional, entiende que un individuo está iniciado cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición, la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización ulterior (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes-Guerra, 2009).

Deporte adaptado.

Se refiere a las actividades deportivas en las que es preciso reformar y ajustar las condiciones de la práctica, para que logre ser practicada por individuos que tienen alguna discapacidad física, psíquica o psicológica (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménes Fuentes- Guerra, 2009).

Deporte, actividad física y estilos de vida activos y saludables

Supongo que estaremos de acuerdo en que el estilo de vida que predomina en nuestra sociedad es un estilo sedentario caracterizado por altos índices de estrés. Este estilo de vida, relacionado con carencia de actividad física, ha ocasionado diversos problemas psicológicos tales como ansiedad, depresión y estados de ánimo poco saludables. Para contrarrestar este efecto, numerosos gobiernos se han hecho eco de esta problemática, incorporando la actividad física y el deporte en sus programas de promoción de la salud. En estos países se están llevando a cabo acciones para cambiar la actitud y la conducta de sus ciudadanos respecto a la práctica deportiva, de tal manera que la educación físico-deportiva es considerada como un área importante en el desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida, valorándose como medio apropiado para conseguir dos demandas básicas de nuestra sociedad: la mejora funcional de la imagen corporal y la salud, y el uso

constructivo del tiempo de ocio mediante actividades físicas, recreativas y deportivas. En diferentes foros se viene señalando que la edad escolar representa un período crítico en el desarrollo de los hábitos de práctica física como hábitos que trasladará a la vida adulta. Según diversas estadísticas, la mayoría de los niños de 10 años participan en varios tipos de actividad física, pero esta tasa decrece significativamente a lo largo de la década, de manera que a los 17 años, un 80% de los jóvenes han abandonado el contexto del deporte. Y esto constituye un serio problema porque la participación en este tipo de actividades normalmente no es reemplazada por ningún otro tipo de ejercicio físico, hecho que no es sólo significativo respecto a la salud y bienestar de los niños y adolescentes, sino también en relación con la probable importancia de la actividad física como una parte del estilo de vida saludable del adulto. (GUTIÉRREZ SANMARTÍN, 2004).

Deporte, educación en valores y desarrollo moral

Psicólogos, pedagogos, sociólogos y educadores físicos vienen destacando el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Quienes defienden este planteamiento, consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad y otras. Pero a su vez, no podemos ignorar que cada día son más frecuentes las prácticas deportivas que se olvidan de esos valores y resaltan la vanidad personal, intolerancia, alineaciones ilegales, empleo de drogas para mejorar el rendimiento, conductas agresivas y abundancia de trampas. También el excesivo empeño puesto en el triunfo, y que la competición reduce los comportamientos prosociales y promueve conductas antisociales. (GUTIÉRREZ SANMARTÍN, 2004)

Son muchos los valores que pueden trabajarse mediante la práctica deportiva. Por ejemplo, valores utilitarios (esfuerzo, dedicación, entrega), valores relacionados

con la salud (cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimentarios o higiénicos), valores morales (cooperación, respeto a las normas). Ahora bien, para educar en valores, el deporte debe plantearse de forma que permita: 1) fomentar el autoconocimiento y mejorar el autoconcepto, 2) potenciar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos, 3) la participación de todos, 4) potenciar la autonomía personal, 5) aprovechar el fracaso como elemento educativo, 6) promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales, y 7) aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia. (GUTIÉRREZ SANMARTÍN, 2004)

Cómo ha de ser el deporte para que resulte educativo

La educación hoy ha superado las concepciones reduccionistas de antaño, concibiéndose como una actividad que busca el desarrollo de todas las capacidades de la persona, así como su inclusión en la cultura actual mediante la transmisión y disfrute de los bienes que la constituyen y, sin duda, uno de los elementos que conforman esta cultura es el deporte, Pero este deporte ha de ser educativo, y para que lo sea, ha de permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad del individuo. En este mismo sentido se indica el enorme auge que ha tenido en las últimas décadas el deporte centrado en la competición y el rendimiento, su gran difusión a través de los cada vez más omnipresentes medios de comunicación, y su poderosa capacidad de influencia en otras vertientes de la práctica deportiva, constituyen algunos de los factores que han propiciado la transposición acrítica de su significado, formas, métodos y valores al ámbito escolar, lo que ha supuesto frecuentemente una desvirtuación del significado y sentido que deben tener tales aspectos en el contexto educativo. (GUTIÉRREZ SANMARTÍN, 2004).

- Respetar, en su unidad, todos los aspectos de la persona.

- Desarrollar la capacidad de cada cual para evaluar sus propias posibilidades y desarrollar los distintos aspectos de su personalidad en el respeto de sí mismo y de los demás.
- Favorecer una práctica deportiva de ocio en un ambiente de diversión, sin olvidar el rigor del aprendizaje.
- Adoptar una pedagogía del éxito que no conduzca a logros demasiado fáciles o a fracasos de graves consecuencias.
- Proponer un amplio abanico de actividades individuales y colectivas.
- Permitir que cada cual elija las actividades según sus gustos, necesidades y placer que le aporten.

Una propuesta ecológica para optimizar el valor educativo del deporte

Ahora, intentamos dar un paso más y exponer la necesidad de que la práctica físico-deportiva sea enmarcada dentro del engranaje de un planteamiento global o ecológico para que sus efectos resulten más significativos y apropiados. Pretendemos decir con esto que, a pesar de que las individualidades tienen gran importancia en el conjunto general, será este marco global el que aporte mejores resultados para los objetivos planteados en la práctica deportiva. (GUTIÉRREZ SANMARTÍN, 2004)

En el centro del sistema encontramos al deportista, la persona. No cabe duda que es el propio sujeto quien debe tener una idea, una filosofía adecuada de lo que debe ser su práctica deportiva si quiere que ésta sea educativa, para lo cual habrá de seguir las condiciones y principios señalados en apartados anteriores. Muy próximos a cada deportista se encuentran los que denominamos sus «otros significativos» o agentes socializadores, personas dotadas de una gran capacidad para influir sobre las decisiones y formas de actuar ante el fenómeno de la práctica deportiva. (GUTIÉRREZ SANMARTÍN, 2004)

Los agentes de socialización en el deporte en edad escolar (padres, compañeros, contrincantes, equipo técnico, árbitros, directivos, espectadores, deportistas profesionales, ...) deben llevar a cabo una serie de funciones para integrar a los jóvenes en el ámbito deportivo, entre las que se consideran primordiales las que tienen como propósito fomentar el fair play y la deportividad, concretadas éstas en promover el respeto, proporcionar entrenamientos de calidad que garanticen la consecución de los objetivos educativos del deporte, enseñar los reglamentos y velar por su cumplimiento, y promover la deportividad actuando como ejemplares modelos de autocontrol. Aunque la edad escolar (infancia y adolescencia) es el período de vida en que los «otros significativos» ejercen mayor repercusión, no debemos olvidar que el proceso de socialización de la persona es continuo, y que a todas las edades recibe influencias de estos agentes, como ocurre con las ideas transmitidas por los medios de comunicación de masas. Mediante este sistema, y a lo largo de toda nuestra existencia, nos vemos incitados a seguir determinadas pautas, a consumir determinados productos y a interpretar de una determinada manera la práctica física y deportiva, estableciendo modas y proponiendo estilos de vida. (GUTIÉRREZ SANMARTÍN, 2004)

Preparación Técnica

La preparación técnica en el baloncesto es parte especializada del proceso de entrenamiento de baloncesto y se realiza en el marco del sistema de preparación de muchos años con sus etapas correspondientes y efectos de influjos biológicos, pedagógicos, psicológicos, fisiológicos científicamente argumentados (Orozco Cañas & Vera Rivera, 2012).

Las tareas para el dominio, estabilización y perfeccionamiento de la técnica cambian con la edad y la calificación de los alumnos, El proceso de preparación técnica condicionalmente se divide en tres etapas (Orozco Cañas & Vera Rivera, 2012):

Primera etapa: se denomina “dominio inicial de la técnica del juego de baloncesto” incluye las categorías deportivas de mini baloncesto (mini baloncesto menores 9 – 10 años, mini baloncesto mayores 11- 12 años) y la categoría deportiva infantil – 13 – 14 años – conocida con el nombre popular “pasarela” (la transición de la infancia hacia la adolescencia). (Orozco Cañas & Vera Rivera, 2012)

Segunda etapa: se denomina – “estabilización, especialización y perfeccionamiento de la técnica de juego de baloncesto, incluye las categorías deportivas – “juniores menores 15 – 16 años, juniors mayores 17- 18 años y juveniles 19 – 20 años”. (Orozco Cañas & Vera Rivera, 2012)

Tercera etapa: se denomina “alcance de alta maestría técnica especializada en el baloncesto” – categoría mayor más de 20 años. (Orozco Cañas & Vera Rivera, 2012)

Técnica ofensiva

Técnica de los desplazamientos: Son los movimientos que realizan los jugadores durante el juego sin estar en posesión del balón, Esta comprende:

- Las posturas del baloncestista.
- Marcha.
- Carreras (Se pueden realizar con cambio de velocidad y con cambio de dirección).
- Saltos (Se pueden realizar despegando con una o con dos piernas, desde el lugar o en movimiento).
- Paradas (1-Por saltos. 2-Por pasos).
- Amagos.
- Giros (Se pueden realizar al frente o atrás, en el lugar o en movimiento). (Ruiz Cañaris & Sanchez Sanchez, 2007)

Técnica del manejo del balón: Son las acciones que realizan los jugadores durante el juego estando en posesión del balón. Esta comprende:

- Los agarres.
- Recepciones (Se pueden realizar con una y con dos manos, o de rebote).
- Pase (Se pueden realizar con una y con dos manos).
- Drible (Existen dos tipos: 1-Alto 2-Bajo)
- Tiro (Se puede realizar con una y con dos manos, en movimiento o en suspensión) (Ruiz Cañaris & Sanchez Sanchez, 2007).

Dominar estos elementos técnicos le permite al jugador desarrollarse con mayor eficacia en el planteamiento táctico de su equipo. El jugador debe ser capaz de ejecutar de manera automática todos los fundamentos del juego, así como también, realizarlos a una alta velocidad de ejecución y tomando decisiones adecuadas.

Todas las acciones ofensivas, de acuerdo con su carácter, se dividen en:

- a. Individuales.
- b. Grupos.
- c. Colectiva (Ruiz Cañaris & Sanchez Sanchez, 2007).

Técnica defensiva

Desde el punto de vista defensivo podemos señalar:

1. Rebote defensivo.
2. Bloqueo al tiro.
3. Recuperación del balón.
4. Ajuste y rotación.
5. No ayudar.
6. Regreso al balance defensivo.
7. No regreso al balance defensivo.
8. Defensa al pase.
9. No defensa al pase.
10. Tapar el balón.
11. Bloqueo al rebote.
12. No bloqueo al rebote.
13. Salto al tiro.
14. No salto al tiro.
15. Luchar contra la pantalla.
16. No luchar contra la pantalla.
17. Asistencia defensiva (Chibás, 2011).

Análisis de la habilidad Técnica

Todas las habilidades técnicas son realizadas mediante movimientos precisos segmentarios y-o de la totalidad corporal. Esta precisión obliga a los segmentos o partes del cuerpo implicados a realizar minuciosas trayectorias en el espacio fijando también escrupulosamente en lugar de origen, y situación final. En ese recorrido espacial tiene que consumir necesariamente cierto tiempo, pero también, se debe haber comenzado en un instante deseado para lograr la duración apetecida. Estos aspectos espacio temporales de la técnica, son fácilmente observables

macroscópicamente y pueden ser valorados o estudiados desde distintas perspectiva como veremos. Los podemos diferenciar claramente de otros aspectos que podíamos llamar internos, o estructurales, pertenecientes a ese tipo de valores del comportamiento de los seres vivos, constituyéndose generadores de aquellos valores externos que se han de manifestar durante las prácticas de los deportistas. (Seirul-lo Vargas, 2005)

El estudio cinemático permite conocer esos valores en la habilidad técnica realizada. Utilizando distintos analizadores podemos conocer las velocidades segmentarias y globales, los ángulos recorridos etc... La Biomecánica externa es la ciencia que desarrolla y se ocupa de estos estudios que son muy utilizados para la descripción de las técnicas. (Seirul-lo Vargas, 2005)

La observación Médico-Kinesiológica se centra en la determinación de las condiciones de la técnica para no ocasionar deterioro en el aparato locomotor del sujeto. Un deportista puede realizar una buena técnica de carrera con un apoyo defectuoso de su pie. Defectuoso, claro está, atendiendo a criterios kinesiológicos posturales que pueden producirle a largo plazo, lesiones que van a detener su vida deportiva. De forma externa y con un analizador sencillo, pueden solucionarse muchos problemas de esta naturaleza. En cualquier caso este tipo de observaciones son, sin duda, una forma de análisis de la técnica, aunque no existan defectos de esta clase. Deben ser realizadas por el especialista, puesto que el ojo del profano puede apreciar "algo raro" que incluso llega a interpretarse como positivo, debido a la creatividad del ejecutante, y no a un defecto tónico, o postural, que a largo plazo puede resultar fatal. (Seirul-lo Vargas, 2005).

Es posible de forma externa, valorar con un criterio temporal la habilidad técnica realizada. ¿Tiene o no la continuidad y la fluidez que es necesaria? ¿Su duración es adecuada a las condiciones de aplicación? ¿Se inició en el momento oportuno, o fue más tarde? Todos estos son, entre otros, factores que podemos observar en cualquier habilidad técnica. En principio no afectan a su ejecución formal, si bien

generalmente intervienen como factores cualitativos en el momento de su realización, de los que en muchos casos depende la eficacia del movimiento técnico ejecutado. (Seirul-lo Vargas, 2005)

También podemos realizar una valoración estética del gesto técnico. Muchos factores pueden ser observados, tantos como criterios personales tengamos del valor estético del movimiento, o de las cosas de la naturaleza. Su amplitud, la simetría, el porte del ejecutante, la expresividad del gesto, y un sinnúmero de factores pueden ser valorados. No tenemos que olvidar que la palabra "técnica" viene del vocablo griego "tekhè" que su significado más próximo es "arte". Desafortunadamente este valor está totalmente marginado en el deporte, y en la concepción técnica actual, excepto en aquellas especialidades en las que ese concepto es valorado como una faceta más de rendimiento. (Seirul-lo Vargas, 2005).

El significado de la Técnica en los distintos deportes

En los deportes de adversario se valora la técnica como posibilidad de solucionar las condiciones de competición variables. Está en relación directa con la eficacia de acción en las condiciones variables de competición, la técnica debe desarrollar al máximo los trabajos precisos en condiciones de fuerza y velocidad. (Seirul-lo Vargas, 2005).

Valoración de la técnica

En la observación de la técnica podemos apreciar dos tipos de valoraciones, la formal, y la real.

La valoración formal es aquella que se hace analizando la semejanza de la ejecución realizada, con el modelo ideal establecido por la ciencia. Es una valoración objetiva y debemos utilizar analizadores altamente fiables para prescribir los posibles errores o desviaciones del modelo. Hay deportes, gimnasias, patinaje artístico, etc...

Que valoran el rendimiento en ellos, evaluando con este criterio formal a los deportistas. El juez, entrenado en la observación, emite una puntuación que valora la ejecución de este tipo de habilidades técnicas. Podíamos decir que hay una correspondencia directa técnica-resultado por lo que ésta valoración formal, es equivalente a la real del resultado. (Seirul-lo Vargas, 2005)

La valoración real es la que se hace sobre el resultado, prescindiendo de que si la ejecución fue o no próxima a un modelo ideal. Un deportista puede rendir marcando muchos goles teniendo un deficiente modelo de ejecución técnica del lanzamiento a portería. Es por tanto una medición o valoración de la técnica indirecta. En este grupo de deportes de valoración indirecta se encuentran los que tratamos en estas Jornadas si bien en el Atletismo la ejecución técnica semejante al modelo, es una garantía de rendir a un más alto nivel para aquellas especialidades denominadas "técnicas" en el "argot" atlético. Un atleta que desconoce la técnica de vallas es imposible que realice un buen resultado en esas especialidades, aunque en ellas no se evalúe la técnica, sino el tiempo, que es una valoración indirecta de la técnica. Por lo tanto las condiciones de valoración indirecta de la técnica permiten clasificar a los deportes, a menos en estos dos grupos mencionados. Pero lo realmente importante es conocer cómo se va a evaluar la técnica en el deporte que es nuestra especialidad, para poder diseñar la estrategia general de su enseñanza así como planificar los objetivos según las exigencias reales de mi especialidad. De esta forma dará prioridad en según qué etapas del aprendizaje, a la mejora de unos, u otros factores, de los que componen la técnica. (Seirul-lo Vargas, 2005)

El entrenamiento de la Técnica

Gracias al análisis de la técnica (apartado dos del trabajo) tenemos conocimiento de todos los factores que podemos enseñar para mejorar la habilidad técnica de un determinado deportista. Conocer su significado, nos permite fijar la importancia de unos sobre otros factores, por lo tanto, localizar los objetivos y definirlos con mayor precisión. Por último con la evaluación de la habilidad en los distintos deportes,

podemos fijar su importancia relativa y secuenciar los objetivos de aprendizaje durante la vida del deportista. Es el momento de indicar cómo se mejora la habilidad técnica. Como puede suponerse es imposible en un trabajo de este tipo, llegar a describir todo el proceso de entrenamiento de los distintos deportes que nos ocupen, así como de cada especialista dentro de cada uno de ellos. Pero sí, vamos a desarrollar los aspectos que influyen en la adquisición de sus técnicas, así como proponer un modelo por etapas para su enseñanza basado en las propuestas realizadas en este trabajo. (Seirul-lo Vargas, 2005)

Se puede identificar, de una forma simplista y poco precisa el concepto de aprendizaje de las habilidades técnicas con el de aprendizaje motor, pero nunca a éste, con el entrenamiento de la técnica en el que además intervienen otros elementos que completan el espectro de capacidades necesarias para lograr el máximo rendimiento de las habilidades técnicas durante la práctica deportiva. Decimos que es una identificación simple pues el aprendizaje de habilidades técnicas, exige de aprendizajes que permitan a un ser adaptativo, ajustar su actividad motriz a las circunstancias predominantes en la competición. No sólo es necesario adquirir un aprendizaje motor sino también, un aprendizaje perceptivo, y otro decisional, para contemplar todas las necesidades de aprendizaje que requiere una práctica con exigencia de alto rendimiento, como es la práctica deportiva. Los tres tipos de aprendizaje deben crecer de forma homogénea para poder rendir en el deporte, si bien en cada grupo de deportes con diferencias peculiares en uno u otro sentido. Sirva como ejemplo de estas diferencias, la propuesta de para el aprendizaje inicial del baloncesto, en el que deben lograrse los siguientes aprendizajes: (Seirul-lo Vargas, 2005)

- Aprendizaje de las señales. (estimulo-respuesta).
- Aprendizaje de la conexión. (estímulo-respuesta, sin encadenamiento).
- Encadenamiento de varios estímulos-respuestas.
- Aprendizaje de conceptos.
- Aprendizaje de reglas.

Etapas del aprendizaje Técnico

Este proceso de entrenamiento, permite el aprendizaje de la habilidad técnica luego de varios años de experiencias ininterrumpidas. Se propone tres estadios para estas adquisiciones: estadio cognitivo, estadio asociativo y estadio autónomo. Se define sólo dos etapas, mientras que desarrolla también tres niveles de dominio, el de principiante, el avanzado y el de alto dominio. Observan dos momentos, el de enseñanza, y el de perfeccionamiento. Bien sean dos o tres etapas, se determina que en un primer momento, se debe lograr la construcción básica del modelo técnico, comprendiendo las condiciones del gesto así como reconocer, e interpretar, las características del entorno en las que el movimiento técnico debe producirse y adaptarse. (Seirul-lo Vargas, 2005)

En un segundo nivel de técnica, el deportista debe perfeccionar sus movimientos, eliminando los in- necesarios. Obteniendo un grado de fijación y regularidad suficientes, así como perfeccionar los procesos decisionales, identificando las características integradas en el entorno, predecir los acontecimientos, y jerarquizar las respuestas que son susceptibles de ser utilizadas en una determinada situación competitiva. (Seirul-lo Vargas, 2005)

Fundamentos técnicos de baloncesto

El baloncesto es un juego entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, que consiste en introducir el balón en la cesta o canasta del contrario, situada a una altura determinada (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

El baloncesto es un deporte en la cual las acciones de los participantes están orientadas hacia la superación de la oposición del adversario y el alcance de determinados objetivos. El baloncesto se encuentra en la categoría de los deportes cuyas acciones de los jugadores son veloces y se ejecutan en determinado intervalo

de tiempo. Estas acciones se pueden realizar en condiciones estándar y en situaciones permanentemente cambiantes y para los dos casos los jugadores deben dominar gran número-volumen, de habilidades y hábitos. Una de las particularidades del juego de baloncesto son las acciones motrices, los cuales son base fundamental en el dominio de sistema de movimientos cuyas repeticiones múltiples llevan hacia el dominio de estereotipos dinámicos. Ellos se pueden estabilizar sobre la base de condiciones severamente determinadas – estereotipos sólidos (duros) en los cuales las acciones de los jugadores se desarrollan siempre en una misma sucesión. Tales estereotipos en el baloncesto son fenómenos que se aplican muy de vez en cuando (ejecución de tiros libres). Muy efectivo para los objetivos del juego son las acciones construidas sobre la base de estereotipos dinámicos-flexibles, mediante los cuales se puede reaccionar adecuadamente a la situación del juego, la cual permanentemente cambia. El juego de baloncesto tiene alto grado de influjo sobre la salubridad de los practicantes. Está determinado por vía experimental lo favorable que es este influjo sobre los sistemas del organismo y por eso el juego de baloncesto es un valioso medio de la educación física. Las tareas motrices que surgen en la marcha del juego de baloncesto se solucionan con la ayuda de ciertos movimientos (o sistema de movimientos). (Orozco Cañas & Vera Rivera, La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto, 2012)

La técnica del juego de baloncesto

La preparación técnica en el baloncesto es parte (lado) especializada del proceso de entrenamiento de baloncesto y se realiza en el marco del sistema de preparación de muchos años con sus etapas correspondientes y efectos de influjos biológicos, pedagógicos, psicológicos, fisiológicos científicamente argumentados. (Orozco Cañas & Vera Rivera, La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto, 2012)

Las tareas para el dominio, estabilización y perfeccionamiento de la técnica cambian con la edad y la calificación de los alumnos, El proceso de preparación técnica condicionalmente se divide en tres etapas:

- **Primera etapa** – se denomina – “dominio inicial de la técnica del juego de baloncesto” – incluye las categorías deportivas de mini baloncesto (mini baloncesto menores 9 – 10 años, mini baloncesto mayores 11- 12 años) y la categoría deportiva infantil – 13 – 14 años – conocida con el nombre popular “pasarela” (la transición de la infancia hacia la adolescencia).
- **Segunda etapa** – se denomina – “estabilización, especialización y perfeccionamiento de la técnica de juego de baloncesto, incluye las categorías deportivas – “juniores menores 15 – 16 años, juniors mayores 17- 18 años y juveniles 19 – 20 años”.
- **Tercera etapa** – se denomina “alcance de alta maestría técnica especializada en el baloncesto” – categoría mayores más de 20 años.

La fundamentación técnica en el baloncesto es un proceso pedagógico de enseñanza y educación para el correcto dominio desde el punto de vista de la biomecánica de los movimientos de los principales elementos técnicos ofensivos y defensivos y su correcta, oportuna y efectiva aplicación en el proceso competitivo de juego.

El proceso de fundamentación técnica inicia desde los 9 años y finaliza a los 16 años. Sin el dominio de la técnica el proceso de juego es imposible.

La técnica del juego de baloncesto es parte de la técnica y parte de la táctica competitiva de juego. Un elemento técnico ofensivo o defensivo es parte de la técnica cuando se estudia y domina desde el punto de vista de la correcta ejecución biomecánica y responde a la pregunta -¿cómo se ejecuta?

Un elemento técnico es parte de la táctica del proceso de juego, cuando se estudia, domina, aplica y perfecciona desde el punto de vista aplicativo – y responde a la

pregunta ¿para que se domina? – “para la solución de una tarea táctica concreta del proceso competitivo de juego”.

Base material: instalaciones e implementos

En la realización del programa de enseñanza-aprendizaje, se deben tener en cuenta algunas exigencias a los alumnos, al profesor y a la base material. En la selección previa se dieron a conocer las exigencias a los alumnos. (Orozco Cañas & Vera Rivera, La enseñanza- aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la Escuela Nacional del Deporte, Cali, 2012)

El profesor de baloncesto debe ser pedagogo, debe tener un dominio completo de la materia, debe estar siempre preocupado por la búsqueda de nuevos talentos y por la superación constante de los alumnos, debe saber aplicar adecuadamente los medios y los métodos de entrenamiento, debe saber graduar la carga de acuerdo a la edad de su grupo, debe elegir correctamente la cantidad de volumen, el número de clases semanales, el aprovechamiento de implementos para facilitar el aprendizaje. (Orozco Cañas & Vera Rivera, La enseñanza- aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la Escuela Nacional del Deporte, Cali, 2012)

El profesor debe tener su propia filosofía, debe buscar siempre la mejor forma de llegar con sus conocimientos a sus alumnos, debe ser un ejemplo para todas las personas que lo rodean, los alumnos lo imitan no solamente en las clases, sino también en su vida cotidiana.

Siempre debe llevar a sus alumnos a un objetivo determinado, siempre debe tener el deseo de adquirir más conocimientos, estar pendiente de toda la información nueva de los nuevos elementos técnicos que faciliten el trabajo de su equipo en general y a cada alumno en particular; no sólo debe saber desarrollar las cualidades motrices físicas y tácticas en sus alumnos, sino que también debe tener

conocimiento de la clase y la metodología. (Orozco Cañas & Vera Rivera, La enseñanza- aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la Escuela Nacional del Deporte, Cali, 2012)

Medios técnicos para preparación técnico-táctica

- Los postes: Son obstáculos con una altura de 1.50 metros. y de base con 25-30 centímetros de ancho. Procurar tener de 14 a 16 postes, los cuales pueden ser contruidos de metal, madera y plástico.
- El tablero: Para el entrenamiento de la precisión de los pases. El poste debe tener una altura de 1 metro y el tablero las siguientes dimensiones, de 1.20 x 1.20 metros. Se utiliza -para los pases de larga y media distancia
- La llanta de automóvil: Colgada de una cuerda que permita el movimiento, a una altura de 1.20 metros del suelo para practicar la precisión en los pases.
- El reflector de los pases o Toss-Beck: Se construye con una malla que recibe los pases, ya que va sujeta a la base con resortes de caucho, la unión con el soporte debe ser móvil para guardar el ángulo del pase y la altura. No se necesitan más de tres reflectores.
- Las vísceras o gafas para el drible: Son unas gafas con una parte oscura en el borde inferior que impide la visión del balón y del suelo, únicamente se puede observar por la parte superior de ellas.
- Las tapas para los aros: Consiste en una circunferencia de metal de diámetro de 25 a 30 centímetros, con resortes de caucho que tienen en el extremo unos ganchos para sujetarlos al aro, se utilizan para los rebotes, los remates o el cacheteo.
- Las paredes para los pases: Se deben aprovechar las paredes alrededor de la zona de entrenamiento, deben ir pintadas con signos, círculos gráficas, numeradas, para el entrenamiento de las recepciones y los pases.
- Los videos: Si el lugar cuenta con dinero debe poseer películas que permitan observar la buena ejecución de la técnica, la táctica etc., partidos de equipos grandes, filmaciones realizadas a los mismos jugadores.

La tarea fundamental de la clase de baloncesto. Es la sucesión determinada en el alcance de los objetivos propuestos por las exigencias del programa, relacionados con la adquisición de determinados conocimientos, habilidades motrices, hábitos motrices o el desarrollo de determinada cualidad motriz. Dependiendo de las tareas didácticas principales que se resuelven en las clases de baloncesto, estas se pueden clasificar en los siguientes tipos: (Orozco Cañas & Vera Rivera, La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto, 2012).

- Clases para el estudio inicial y el estudio profundizado.
- Clases para la estabilización y el perfeccionamiento de los conocimientos y habilidades.
- Clases combinadas, en las que se resuelven los dos tipos de tareas.
- El carácter y el contenido del material de enseñanza para éstas clases nos permite clasificarlas en:
- Clases para la enseñanza de la técnica, Clases para la enseñanza de la táctica, Clases mixtas para la enseñanza técnico-táctica del juego, Clases para el desarrollo de las cualidades motrices.

Metodología contemporánea para la enseñanza. La clase se ha dividido en tres partes:

- **Parte Preparatoria.** Tiene un papel auxiliar en todo el contenido de la de la clase, su duración es de 10-12 minutos en una clase de 45 minutos de duración. En esta parte. se organiza al grupo, se llama a lista, se determina el plan a seguir en la clase, se realiza una introducción al contenido de la clase, se prepara el cuerpo para. Las actividades más intensas en las próximas fases de entrenamiento, se realizan ejercicios específicos, acrobáticos, atléticos. Todo lo anterior facilita el dominio del material de enseñanza en la parte fundamental.

- **Parte Fundamental.** Tiene una duración de 28-32 minutos en una clase de 45 minutos. En esta fase se dominan determinados conocimientos, se forma un sistema de habilidades y hábitos motrices determinados. Se educa y se forma paralelamente las cualidades del intelecto y la moral. Los medios fundamentales son ejercicios y juegos para el dominio de la técnica y la táctica del juego. Se realiza gran número de repeticiones; planteamiento de tareas, perfeccionamiento y estabilización de habilidades, primero se estudia la técnica y luego la táctica, primero la defensiva, luego la ofensiva, primero la velocidad, la coordinación y la flexibilidad, después la fuerza y la resistencia.
- **Parte Final.** Tiene una duración de 3 a 5 minutos su objetivo es el de normalizar el organismo y regular el estado emocional. Se realiza un análisis de la clase, se determina el resultado alcanzado por el grupo y por los alumnos individualmente, en esta parte se debe animar a los alumnos y predisponerlos para el próximo entreno, además se pueden asignar tareas para realizar en casa, ejercicios de corrección de complejión, relajación muscular, ejecución de tiros libres o ejercicios que no aumenten el grado de intensidad del organismo. (Orozco Cañas & Vera Rivera, La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto, 2012)

Tipos de gestos técnicos

El baloncesto es un deporte en el que intervienen muchos y diferentes factores, como pueden ser la velocidad de movimientos, la altura, el lanzamiento a canasta, una gran visión, la estrategia, entre otras cosas. Pero, nosotros nos vamos a centrar en la técnica individual de cada jugador, para ello vamos a tratar una serie de características que creemos que van a ser muy importantes a la hora de poseer un gran dominio técnico de este deporte, por lo tanto, nos vamos a centrar en (López Cutillas & García Vallejo, 2010):

- El pase
- El bote
- El tiro
- La finta
- El rebote
- El dribling.
- La recepción (López Cutillas & García Vallejo, 2010)

A continuación, vamos a ir poco a poco desglosando cada una de estas cualidades técnicas y centrándonos en cada una de ellas.

El pase.

Es el ejercicio de técnica individual en el que intervienen dos jugadores: el pasador y el receptor, quienes, lógicamente, pertenecen al mismo equipo. Para que un pase sea eficaz y lo reciba el compañero, es aconsejable que tenga las siguientes características:

- No es bueno telegrafiar los pases para que el defensor tenga dificultades para interceptarlo.
- El pase debe ser seguro y preciso.
- El pasador debe estar atento a la acción del receptor, y si se percata de que éste ha perdido de vista el balón, lo mejor es no pasarle.
- El pase con dos manos es el más seguro.
- El pase es más seguro si se realiza con los pies en el suelo.
- Todo pase, por fácil que parezca, debe protegerse de los atacantes.
- Los pases lentos y bombeados son de menor efectividad.
- Cada pase tiene un significado, así que el pasador sabrá por y para qué lo pasa (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

Para que los pases que se realizan a lo largo de un partido sean adecuados, todos los jugadores deben estar muy concentrados en las jugadas. Los pases más utilizados en baloncesto son los siguientes (López Cutillas & García Vallejo, 2010):

Pase de pecho

Se emplea en distancias cercanas entre parador y receptor. Es el pase que mejores resultados produce, por lo tanto, el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí, se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

Pase con dos manos sobre la cabeza

Se utiliza para distancias oscilantes entre 3 y 6 metros. Generalmente, lo emplean los jugadores altos para pasar al pivote. La posición de piernas, manos y dedos sobre el balón, es igual al pase de pecho, pero no se lleva hacia el pecho, sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

Pases con una mano

Son pases largos que oscilan entre 6 y 12 metros. Hay ocasiones de cesta a cesta (casi 24 metros), siendo más usual el de béisbol. El pase de béisbol es frecuentemente usado para iniciar un ataque rápido. El balón no se coloca al pecho

sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

Pase picado

Consiste en la misma técnica de cualquiera de los pases anteriormente explicados, pero contra el suelo y en dirección del receptor. Estos pases picados se realizarán cerca de los pies del receptor. Se emplean mucho contra equipos de jugadores altos y de poca rapidez (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

Aparte de estos pases, se pueden ver otros pero que normalmente a lo largo de un partido no son tan frecuentes como puede ser el pase de entrega o el de espalda. A la hora de clasificar los pases se pueden diferenciar de dos maneras:

1. Con una mano:
 - De pecho
 - Picado
 - Después de bote
 - De béisbol
 - Por la espalda

2. Con dos manos:
 - De pecho
 - Picado
 - Sobre la cabeza
 - De entrega

El tiro

Constituye el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de hacerlo pasar de arriba a abajo, a través de la circunferencia del aro que soporta la red (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

Los tiros más importantes son:

a. En suspensión

Se realiza simultáneamente con un salto vertical, efectuándose el lanzamiento cuando el jugador está en suspensión, y ha alcanzado la máxima altura con una extensión total del cuerpo (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

b. Con una mano a pie firme

El jugador flexiona las piernas, para elevarlo siguiendo el movimiento de extensión del brazo y lanzarlo, debiendo quedar en este momento, en línea recta los dedos, muñeca, hombro, cadera y pie de apoyo. (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

c. de bandeja

En determinadas ocasiones, al jugador le resulta más eficaz “depositar” el balón sobre el aro del cesto. Su eficacia radica en la realización de un gran salto que permita al balón rebasar con facilidad el plano horizontal del aro. (López Cutillas & García Vallejo, 2010)

d. De golpe

Se realiza cuando un jugador pretende aprovechar el rebote del balón en el tablero, y para no perder tiempo, en vez de cogerlo, lo golpea hacia el tablero, procurando aprovechar su efecto, descartando el poder meterlo directamente a través del aro. (López Cutillas & García Vallejo, 2010)

La finta

Es la acción de engañar al contrario con un movimiento distinto al que se va a realizar. Se puede realizar tanto cuando se tiene el balón como para recibirlo. Para que la finta cumpla su objetivo, es imprescindible que se produzcan las siguientes características (López Cutillas & García Vallejo, 2010):

- Desplazamientos.
- Arrancadas explosivas.
- Variación y cambios de velocidad.

Las fintas o amagos están compuestas por dos momentos: momento de amago y momento de acción. Un ejemplo de esto será (López Cutillas & García Vallejo, 2010):

- Amago de tiro y pase.
- Amago, tiro y penetración.
- Amago de penetración y tiro.
- Amago de carrera hacia un lado y cambio de dirección.
- Amago de trote y arrancar explosivamente. (López Cutillas & García Vallejo, 2010)

El rebote

Cuando alguien lanza el balón a canasta, nos situamos en el lugar en el que posiblemente caiga el balón después de rebotar. Cuando el balón rebota, saltamos hacia él, lo cogemos y lo protegemos situándolo en nuestro pecho. (López Cutillas & García Vallejo, 2010)

Hay claramente dos tipos de rebotes, que son:

a. Rebote en el ataque

Las posibilidades de hacerse con un balón procedente de un rebote, no hay duda de que son mayores para la defensa que para los jugadores del equipo atacante, teniendo en cuenta su proximidad al tablero. Por ello, Los jugadores del equipo atacante deben intentar adelantarse al lanzamiento del balón por su compañero, situándose a dos o tres metros del tablero. (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

b. Rebote en la defensa

Dada la situación normal de la defensa, con los jugadores entre los atacantes y el tablero, no hay duda de que se encuentra en inmejorables condiciones para apoderarse de los rebotes, lo cual no quiere decir que no deba extremar sus precauciones, intuyendo los lanzamientos del contrario y cortando sus intentos de progresión, realizados con el ánimo de ganarle la acción de recuperar el balón. (López Cutillas & García Vallejo, 2010)

El dribling

El dribling tiene una gran importancia. Debemos procurar siempre driblar para conseguir algún objetivo, no botar sin un objetivo claro. Es fundamental que todos los jugadores sepan botar correctamente con ambas manos (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

Las características para que se produzca correctamente el dribling son:

- Cabeza erguida para no perder visión.
- El brazo que no está en contacto con el balón, debe estar separado del cuerpo para mantener el equilibrio y protegerse del rival.
- El brazo que está en contacto con el balón debe de estar extensión.
- Flexionar rodillas.
- Fundamental la acción de la muñeca y de los dedos de la mano. (López Cutillas & García Vallejo, 2010)

Se pueden ver diferentes tipos de dribling, como son:

- Dribling de velocidad.
- Dribling de protección.
- Dribling con dos manos.

Es muy importante en el Dribling, cambiar el balón de mano, seguido de un cambio de ritmo.

Los defectos más frecuentes en el dribling son:

- Mirar al balón.
- Botar demasiado flojo.
- Botar con los dedos cerrados.
- Botar muy alto.
- No dominar ambas manos.
- Botar en exceso, no botar cuando sea útil.
- No cambiar de ritmo. (López Cutillas & García Vallejo, 2010)

La recepción

Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o después de coger un rebote. En el baloncesto, durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento. Algunos de ellos son: la proximidad de las defensas, la trayectoria, velocidad y vuelo de la pelota, la posición y los movimientos del recibidor (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

Existen ciertas condiciones que el jugador debe tener en cuenta al momento de recepción, tales como el hecho de mirar la pelota hasta el momento en que llega a las manos. El jugador debe tener la pelota en constante visión (directa o periférica) hasta que lo recibe. Una vez en sus manos la pelota debe ser amortiguada con los dedos, muñecas y brazos del recibidor. La pelota se recibe firmemente con los dedos, los cuales deben estar lo suficientemente separados entre sí como para permitir la cómoda rotación de muñecas. Los antebrazos se flexionan para absorber la fuerza que trae el balón. La forma ideal de recibir la pelota es con ambas manos (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

Es fundamental para una buena recepción la coordinación entre ambos jugadores, el que pasa y el que recibe. El pasador a su vez debe realizar un buen pase, tratando de que la pelota llegue a las manos del recibidor. Es un mal pase, si la pelota llega demasiado alta o demasiado baja, adelantada o retrasada, con demasiado efecto o con mucha, velocidad. (López Cutillas & García Vallejo, 2010)

Un buen pase depende también de la posición de los jugadores en la cancha y del modo en que están marcados. Si el recibidor se encuentra en una zona sin presión defensiva, avanza extendiendo ambos brazos frente a su cuerpo, con dedos separados y palmas enfrentadas. Cuando existe mayor presión por parte de un defensa, el recibidor generalmente da un paso para alejarse de él. En caso de encontrarse el recibidor en movimiento, puede verse en la necesidad de recibir la pelota con una sola mano, entonces la mano más alejada del defensa se levanta

como blanco y la mano libre se ubica bien arriba para ayudar en la recepción (López Cutillas & García Vallejo, 2010).

2.5 Hipótesis

Las capacidades coordinativas mejoran los fundamentos técnicos del baloncesto en estudiantes de octavo año de educación básica de la unidad educativa "Rosa Zarate" del Cantón Quero provincia de Tungurahua.

2.6 Señalamiento de las variables de la Hipótesis

Variable Independiente: Capacidades coordinativas.

Variable Dependiente: fundamentos Técnicos de Baloncesto.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Modalidad básica de la investigación.

Investigación Bibliográfica Documental: Esta investigación se basa en fuentes confiables como son libros, revistas, artículos y tesis doctorales, tiene el propósito de ampliar diferentes teorías y conceptualizaciones de diferentes autores.

Investigación de Campo: Se aplica la investigación de campo porque el investigador está en el lugar donde se produjo el problema, en la unidad educativa” Rosa Zarate”, ya que se obtuvo la información a través de encuestas con la ayuda de los estudiantes y docentes.

3.2.- Nivel o tipo de investigación

Descriptivo

Consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento. (Murcia Peña & Ramírez López, 2011)

Correlacional

Tiene como objetivo medir el grado de correlación que existe entre los conceptos o variables, en un argumento en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables. (Hernández Sampier, 2004)

3.3.- Población y muestra

La población para esta investigación está compuesta por 35 estudiantes y 5 docentes del octavo año de la unidad educativa “Rosa Zarate”, se trabajará con toda la población y no se aplicará la técnica de muestreo debido a que es un número manejable.

Tabla 1. Población

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes de octavo año de educación básica.	35	88%
Docentes	5	12%
Total	40	100%

Elaborado por: Yucsin Sánchez Lucila Cristina
Fuente: la Investigación

La población es menor que 100 por lo que no es necesario calcular la muestra

3.4.- Operacionalización de variables

Tabla 2 Operacionalización de la variable Independiente capacidades coordinativas

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIAS	INDICADORES	ITENES BASICAS	TECNICAS / INSTRUMENTOS
La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico mediante ejercicios.	<p>*Capacidades Físicas</p> <p>* Gesto Técnico</p> <p>*Ejercicios</p>	<p>*Capacidades Físicas Básicas.</p> <p>*Capacidades Físicas Coordinativas</p> <p>*Lanzamiento</p> <p>*Bote</p> <p>*Coordinación</p> <p>*Fuerza</p>	<p>¿En la clase de educación física su profesor utiliza ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas? (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)?</p> <p>¿En la clase el profesor utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación?</p> <p>¿Cree que son muy necesarias la resistencia y velocidad para el baloncesto?</p> <p>¿En la clase de educación física práctica diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases?</p> <p>¿Piensa que la flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling?</p>	Encuesta / Cuestionario

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: la Investigación.

Tabla 3 Operacionalización de la variable Dependiente capacidades coordinativas Fundamentos Técnicos de Baloncesto.

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIAS	INDICADORES	ITENES BASICAS	TECNICAS/ INSTRUMENTOS
Conjunto de habilidades que debemos poseer individualmente para practicar este deporte son elementos básicos como el dribling, pases, tiro y movimientos defensivos.	Habilidades dribling Movimientos Defensivos	*Ofensivas *Defensivas * Posición *Técnica de desplazamiento defensivo *Técnica de apoderamiento del balón	¿Le gustaría desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto? ¿Cree usted que para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos? ¿Piensa que para una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades? ¿Cree usted que la práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico? ¿Cree que para desarrollar mejor las habilidades motrices se necesita material didáctico diverso?	Encuesta / Cuestionario

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: la Investigación.

3.5. Plan de Recolección de la información

Para la recolección de información la técnica a utilizar es la encuesta la misma que será aplicada tanto a estudiantes con las preguntas cerradas.

Terminado que nos permitirá analizar el problema y dar una posible solución. Para la cual se ha elaborado un plan el mismo que se detalla a continuación.

Tabla 4 Plan de Recolección de la información

Preguntas	Explicación
¿Para qué?	Para recolectar, analizar e interpretar los datos referentes al tema de Investigación.
¿De personas u objetos?	Los estudiantes de octavo año de educación básica y docentes.
¿Sobre qué aspectos?	Las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos de baloncesto.
¿Quién?	Yucsin Sánchez Lucila Cristina
¿A quiénes?	A los miembros descritos en la población
¿Cuándo?	Octubre 2015 marzo 2016
¿Dónde?	En la unidad educativa “Rosa Zarate”
¿Cuántas veces?	Las que sean necesarios
¿Qué técnica de recolección?	encuestas
¿Con que?	cuestionario
¿En qué situación?	Real práctico y controlado.

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: la Investigación.

3.6 Plan de procesamiento de la Información.

Se utilizará gráficos, formulas y herramientas estadísticas.

Después de la recopilación de la información a través de la encuesta a los estudiantes, tomando en cuenta la población presentada anteriormente se procede a realizar un análisis de cada uno de los ítems. Los mismos que serán verificados, tabulados y puestos a consideración mediante gráficos estadísticos. El análisis de interpretación se refiere a.

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico.
- Comprobación de la hipótesis para la verificación estadística.
- Establecimiento de conclusión y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados

Encuesta aplicada a docentes y estudiantes de octavo año de educación

Pregunta N.1 ¿En la clase de educación física su profesor utiliza ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)?

Tabla 5 El docente aplica ejercicios de capacidades coordinativas

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	12	34%
NO	23	66%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

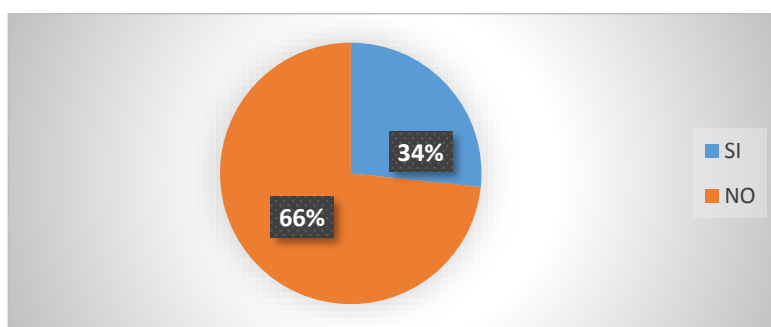


Ilustración 5 El docente aplica ejercicios de capacidades coordinativas
Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Análisis e interpretación

De 35 estudiantes encuestados, 12 personas que representan el 34% responden que en la clase de educación física su profesor si utiliza ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, 23 encuestados que representan el 66% de estudiantes indica que en la clase de educación física su profesor no utiliza ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

La mayoría de encuestados responde que el profesor no utiliza ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad se debe a que el profesor no se preocupa por mejorar las capacidades físicas de los estudiantes.

Pregunta N.2 ¿En la clase el profesor utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación?

Tabla 6 Utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	11	31%
NO	24	69%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

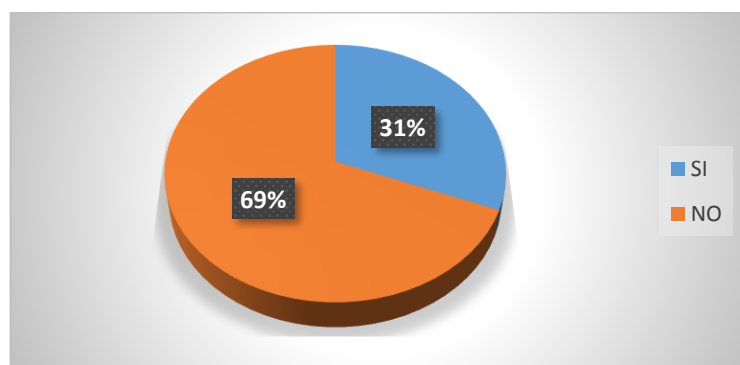


Ilustración 6 Utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e interpretación

De 35 personas encuestadas, 11 estudiantes que representan el 31% responden que en la clase el profesor si utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación, 24 encuestados que representan el 69% responde que en la clase el profesor no utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación.

La mayoría de encuestados responden que el profesor no utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación esto se debe al desinterés del profesor por desarrollar la coordinación en los estudiantes y poder jugar de mejor manera el baloncesto.

Pregunta N.3 ¿Cree que son muy necesarias la resistencia y velocidad para el baloncesto?

Tabla 7 Son muy necesarias la resistencia y velocidad para el baloncesto

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	28	80%
NO	7	20%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

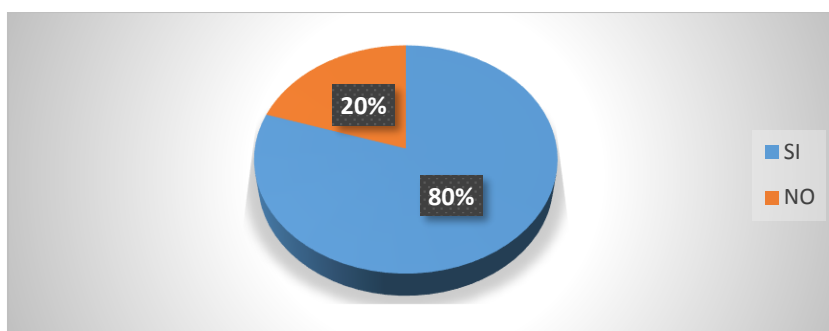


Ilustración 7 Son muy necesarias la resistencia y velocidad para el baloncesto
Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 35 estudiantes encuestados 28 encuestados que representan el 80% de estudiantes indican que si es muy necesarias la resistencia y velocidad para el baloncesto 8 personas que representan el 20% responden que no es muy necesario la resistencia y velocidad para el baloncesto.

La mayoría de encuestados responden que, si es muy necesarias la velocidad y resistencia para el baloncesto, se logra en base a ejercicios anaeróbicos de resistencia y esfuerzo máximos en el mayor tiempo posible.

Pregunta N.4 ¿En la clase de educación física práctica diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases?

Tabla 8 Practica diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases.

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	9	26%
NO	26	74%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

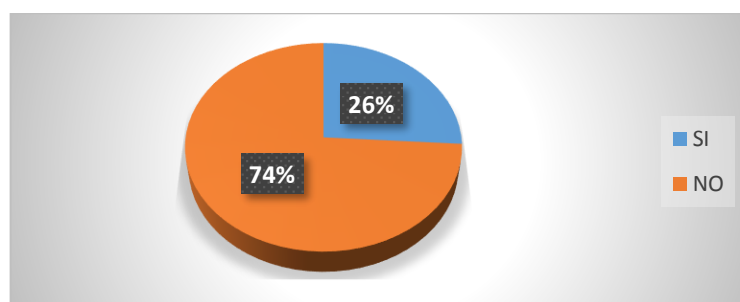


Ilustración 8 Practica diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 35 personas encuestadas 9 estudiantes que representan el 26% responden que si practican diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases 26 estudiantes que representan el 74% de encuestados indican que en la clase de educación física no practica diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases.

La mayoría de encuestados responden que no practican diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases esto se debe a que en la institución no hay suficientes balones para una buena clase.

Pregunta N.5 ¿Piensa que la flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling?

Tabla 9 Flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	21	60%
NO	14	40%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

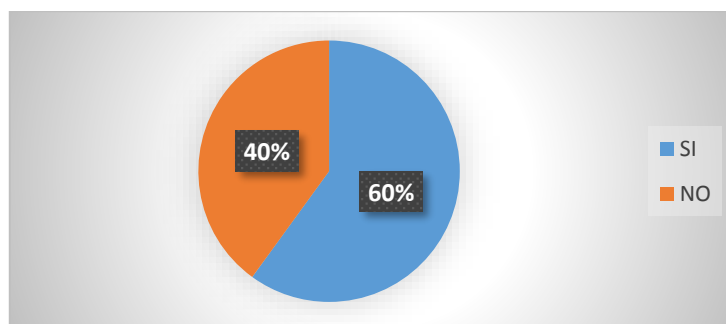


Ilustración 9 Flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen dribbling

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 35 encuestados 21 estudiantes que representan el 60% responden que la flexibilidad y movimiento si es fundamental para un buen dribling 14 encuestado que representan el 40% responde que la flexibilidad y movimiento si es fundamental para un buen dribling,

La mayoría de encuestados responden que, si es fundamental la flexibilidad y movimiento para un buen dribling, ya que es fundamental para jugar baloncesto y se debe reforzarlo practicándolo con diferentes ejercicios.

Pregunta N.6 ¿Le gustaría desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto?

Tabla 10 Desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	29	83%
NO	6	17%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

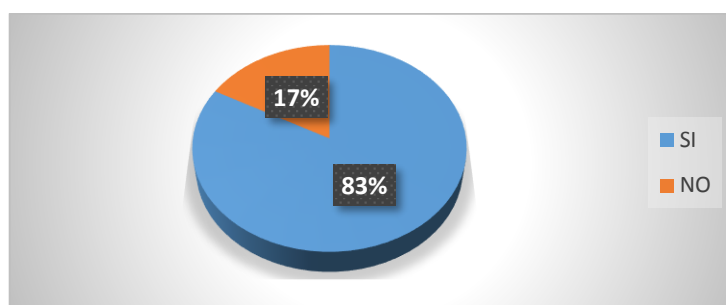


Ilustración 10 Desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto.

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 35 personas encuestadas 29 que corresponden el 83% responden que si les gustaría desarrollar de mejor manera los fundamentos técnicos de baloncesto 6 estudiantes que corresponden el 17% responden que no les gustaría desarrollar de mejor manera los fundamentos técnicos de baloncesto.

La mayoría de encuestados responden que, si les gustaría desarrollar de mejor manera los fundamentos técnicos de baloncesto, se debe a que en la clase el profesor utiliza los mismos ejercicios para la práctica de baloncesto, lo que conlleva a que los estudiantes no mejoren los fundamentos técnicos.

Pregunta N.7 ¿Cree usted que para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimiento?

Tabla 11 Para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	33	94%
NO	2	6%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

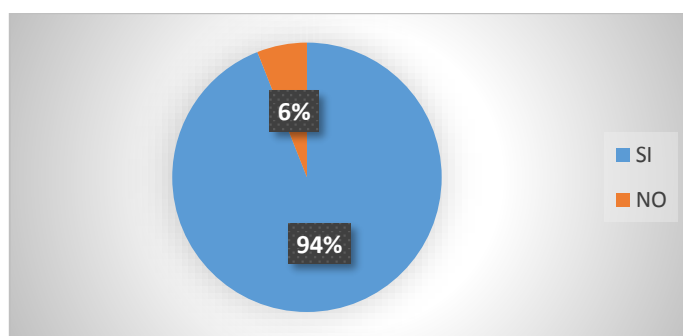


Ilustración 11 Para practicar baloncesto se necesita coordinación de Movimientos.

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 35 estudiantes encuestados 2 personas que representan el 6% responden que no se necesita coordinación de movimiento para practicar baloncesto 33 encuestados que representan el 94% responden que si es necesaria la coordinación de movimiento para practicar baloncesto.

La mayoría de encuestados responde que para practicar baloncesto si es necesaria la coordinación de movimientos, ya que es un proceso y se debe trabajar constantemente con diversos ejercicios.

Pregunta N. 8 ¿Piensa que para una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades?

Tabla 12 Una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	30	86%
NO	5	14%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

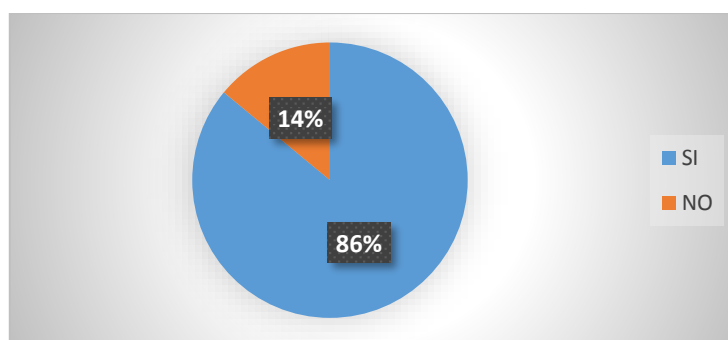


Ilustración 12 Piensa que para una buena Técnica es muy importante Mejorar las habilidades

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 35 personas encuestadas 30 estudiantes que representan el 86% responden que para una buena técnica si es muy importante mejorar las habilidades 5 encuestados que representan el 14% responden que para una buena técnica no es importante mejorar las habilidades.

La mayoría de encuestados responden que, si es importante mejorar las habilidades para una buena técnica, por lo que es importante que realicen ejercicios para mejorar esta actividad.

Pregunta N. 9 ¿Cree usted que la práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico?

Tabla 13 La práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	32	91%
NO	3	9%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

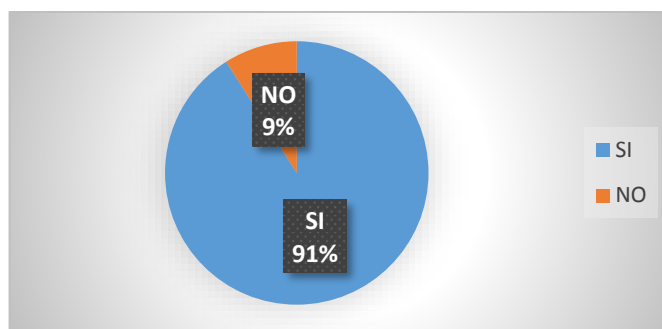


Ilustración 13 La práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 35 estudiantes encuestados 32 personas que representa el 91% responden que la práctica de baloncesto si ayuda a los jóvenes al desarrollo físico 3 encuestados que representa el 9% de encuestados responden que la práctica de baloncesto no ayuda a los jóvenes al desarrollo físico.

La mayoría de encuestados responden que la práctica de baloncesto si ayuda a los jóvenes al desarrollo físico, es importante practicarlo ya que mejora la resistencia y flexibilidad además ayuda a mantener un peso saludable y el rendimiento escolar.

Pregunta N.10 ¿Cree que para desarrollar mejor las habilidades motrices se necesita material didáctico diverso?

Tabla 14 Para desarrollar las habilidades motrices se necesita material didáctico diverso

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	22	63%
NO	13	37%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

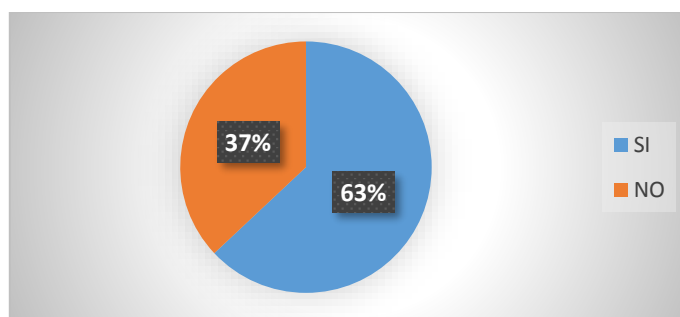


Ilustración 14 Para desarrollar mejor las habilidades motrices se necesita Material didáctico diverso

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 35 personas encuestadas 13 estudiantes que representan el 37% responden que para desarrollar mejor las habilidades motrices no se necesita material didáctico diverso 22 estudiantes que representan el 63% responden que para desarrollar mejor las habilidades si se necesita material didáctico diverso.

La mayoría de encuestados responden que, si se necesita material didáctico diverso para desarrollar de mejor manera las habilidades, de ser posible se puede utilizar conos y balones para todos los alumnos y poder aprender de mejor manera el baloncesto.

Encuesta aplicada a los docentes

Pregunta N.1 ¿Cree usted que en la clase de educación física el profesor debe utilizar ejercicios para desarrollar las capacidades físicas de mejor manera?

Tabla 15 Utilizar ejercicios para desarrollar las capacidades físicas de mejor manera.

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

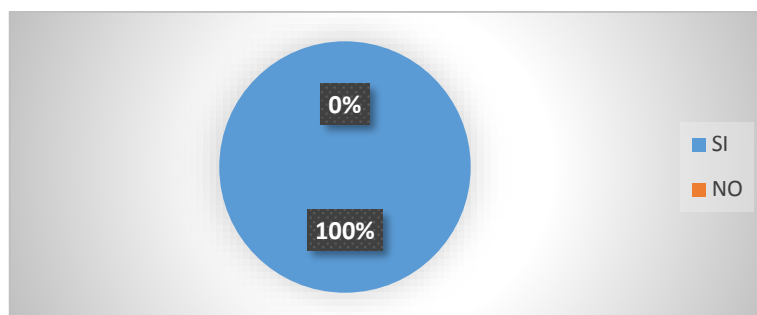


Ilustración 15 Utilizar ejercicios para desarrollar las capacidades físicas de mejor manera
Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 5 profesores encuestados que representan el 100% responden que en la clase de educación física el profesor si debe utilizar diversos ejercicios para desarrollar de mejor manera las capacidades físicas de los estudiantes.

La mayoría de encuestados responden que en la clase si se debe utilizar diversos ejercicios para desarrollar de mejor manera las capacidades físicas de los estudiantes, el profesor debe trabajar la clase con diversos ejercicios para ayudar al alumno a su crecimiento, desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerlos en movimiento regularmente mejora la capacidad cardiovascular la resistencia y la flexibilidad.

Pregunta 2 ¿Cree usted que la coordinación de movimientos ayuda a mejorar los gestos técnicos?

Tabla 16 Coordinación de movimiento ayuda a mejorar los gestos técnicos.

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina.
Fuente: La encuesta

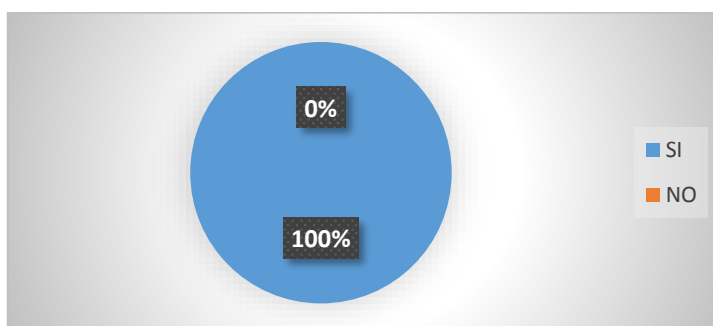


Ilustración 16 Coordinación de movimiento ayuda a mejorar los gestos técnicos
Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 5 personas encuestadas que representan el 100% responden que la coordinación de movimientos si ayuda a mejorar los gestos técnicos.

La totalidad de maestros encuestados responden que la coordinación si ayuda a mejorar los gestos técnicos por lo que tanto la coordinación es la capacidad de un jugador de realizar un gesto técnico concreto de una manera eficiente por lo tanto este debe ser eje fundamental de trabajo con los estudiantes.

Pregunta 3 ¿Cree usted que es muy necesaria la velocidad para el baloncesto?

Tabla 17 Es muy necesaria la velocidad para el baloncesto

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

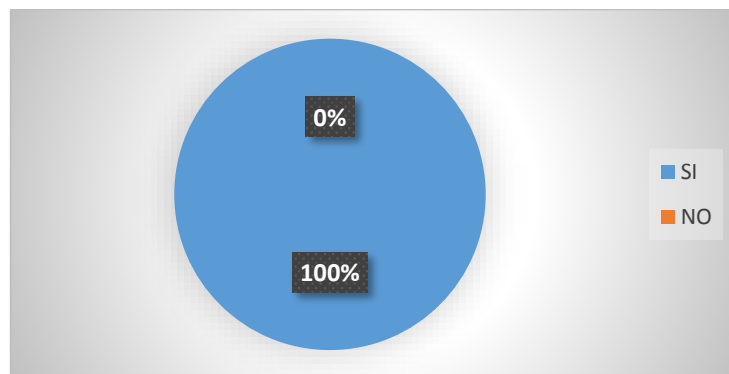


Ilustración 17 Es muy necesaria la velocidad para el baloncesto
Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 5 profesores encuestados que representan el 100% responden que si es muy necesaria la velocidad para el baloncesto.

La totalidad de profesores encuestados responden que es muy necesaria la velocidad para el baloncesto, es muy importante que se deba trabajar desde niveles de formación hasta de elite y que un jugador pueda llegar a ser determinante, buscando un jugador capaz de realizar movimientos en el menor tiempo posible, intentando sorprender y anticipar al adversario.

Pregunta 4 ¿Cree usted que en la clase de educación física es necesario practicar diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases?

Tabla 18 Practicar diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases.

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

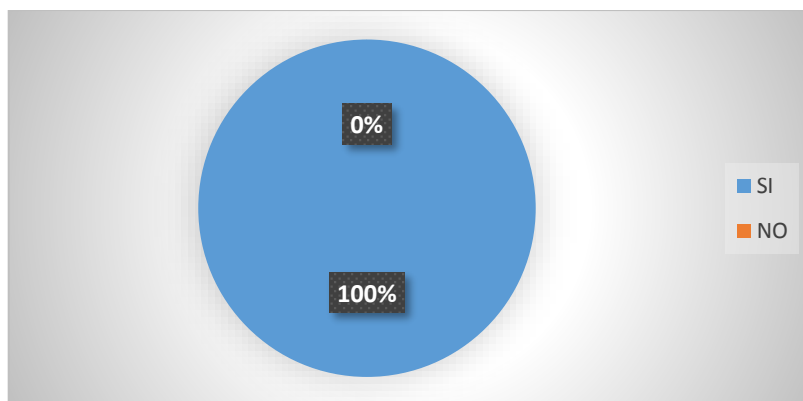


Ilustración 18 Practicar diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases.

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 5 personas encuestadas que representan el 100% de encuestados responden que en la clase de educación física si es necesario practicar diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases.

En su totalidad de profesores encuestados responden que es necesario practicar diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases, es importante dominar el bote para poder avanzar en la cancha y dejar atrás a las personas que nos están defendiendo y el manejo de las dos manos en el bote es fundamental. Como también el pase es fundamental para lograr obtener una mejor opción de tiro dado que un buen pase ara al receptor que no pierda tiempo y equilibrio en rectificar su posición.

Pregunta 5 ¿Piensa usted que la flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling?

Tabla 19 Flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	3	60%
NO	2	40%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina.
Fuente: La encuesta

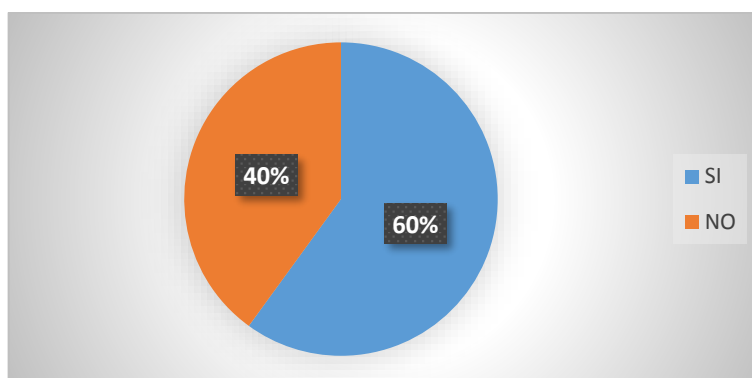


Ilustración 19 Flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribling
Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 5 personas encuestadas 2 profesores que representan el 40% responden que la flexibilidad y movimiento no es fundamental para un buen dribling 3 profesores que representan el 60% responden que la flexibilidad y movimiento si es fundamental para un buen dribling.

La mayoría de encuestados responden que la flexibilidad y movimiento si es fundamental para un buen dribling, esto se debe desarrollar desde edades tempranas para que el estudiante no tenga problemas de flexibilidad y así pueda practicar cualquier deporte sin ningún problema.

Pregunta 6 ¿Cree usted que al aplicar nuevas estrategias desarrollaran de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto?

Tabla 20 Nuevas estrategias los Fundamentos Técnicos de Baloncesto.

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

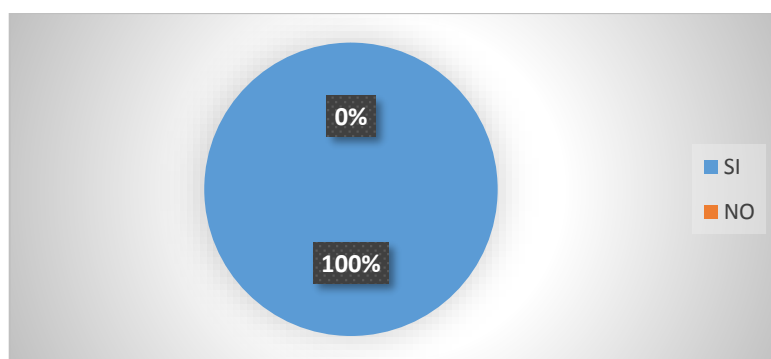


Ilustración 20 Nuevas estrategias los Fundamentos Técnicos de Baloncesto.

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 5 profesores encuestados 5 personas que corresponden el 100% responden que al aplicar nuevas estrategias si desarrollaran de mejor manera los fundamentos técnicos de baloncesto.

En su totalidad de profesores encuestados responden que al aplicar nuevas estrategias si desarrollan de mejor manera los fundamentos técnicos De tal manera que los estudiantes necesitan nuevas maneras de aprendizaje para reforzar los fundamentos técnicos de baloncesto.

Pregunta 7 ¿Cree usted que para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos?

Tabla 21 Practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

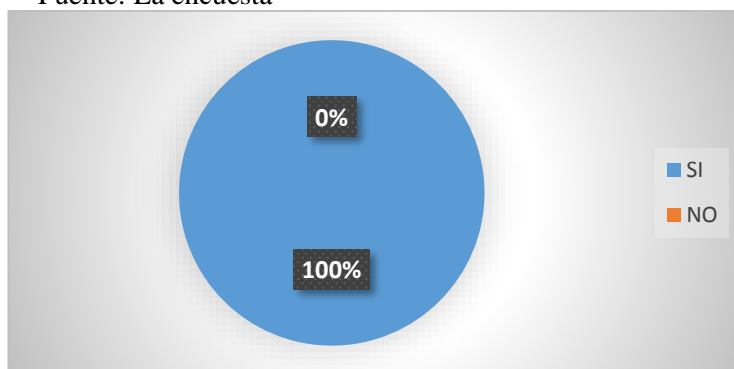


Ilustración 21 Practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 5 personas encuestadas su totalidad que corresponde el 100% responde que para practicar baloncesto si es necesita coordinación de movimientos.

De acuerdo a los resultados dicen que para practicar baloncesto si se necesita coordinación de movimientos, es importante en el baloncesto para los lanzamientos y dribling, en la cual el profesor debe aplicar más ejercicios para que los estudiantes cada día lo vayan mejorando.

Pregunta 8 ¿Piensa usted que para una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades?

Tabla 22 Para una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades.

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

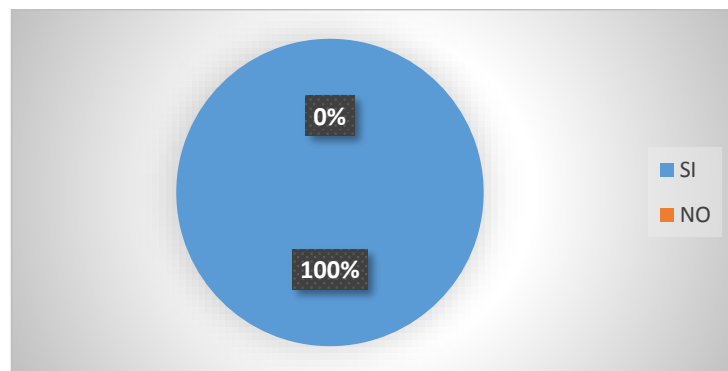


Ilustración 22 Para una buena Técnica es muy importante mejorar las Habilidades.
Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De las 5 personas encuestadas su totalidad que corresponde el 100% responden que para una buena técnica si es importante mejorar las habilidades.

Según los resultados analizados se obtiene que la totalidad de docentes menciona que para desarrollar una buena técnica es muy importante mejorar las habilidades motrices siendo la técnica un conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una actividad o arte, que tienden a perfeccionar el objetivo de tal actividad es por ello la necesidad de obtener ciertas habilidades motrices como equilibrio, coordinación y lanzamientos.

Pregunta 9 ¿Cree usted que la práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico?

Tabla 23 La práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico.

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

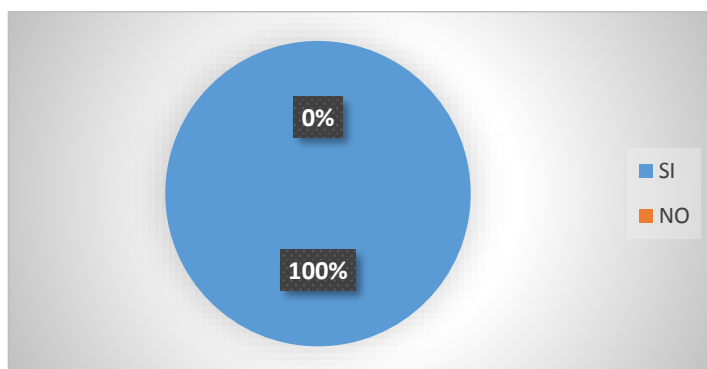


Ilustración 23 La práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al Desarrollo físico.
Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De los 5 profesores encuestados su totalidad que representa el 100% responden que la práctica de baloncesto si ayuda a los jóvenes al desarrollo físico.

La totalidad de maestros encuestados responden que el baloncesto si ayuda a los jóvenes al desarrollo físico, es un deporte completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud.

Pregunta 10 ¿Cree usted que para desarrollar mejor las habilidades motrices se necesita material didáctico diverso?

Tabla 24 Desarrollo de habilidades motrices con material didáctico.

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	4	80%
NO	1	20%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

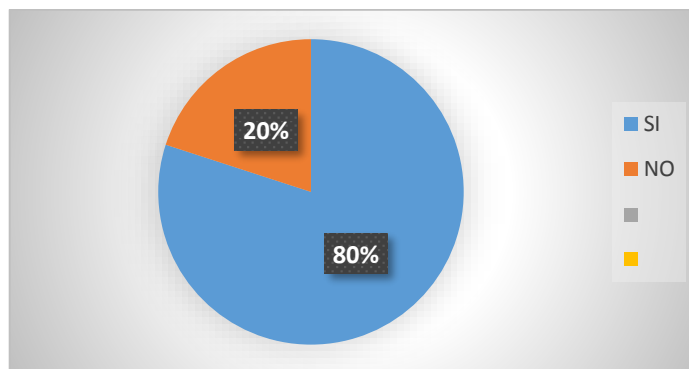


Ilustración 24 Desarrollo de habilidades motrices con material didáctico.
Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Análisis e Interpretación

De 5 profesores encuestados 1 profesor que representa el 20% responde que para desarrollar mejor las habilidades motrices no se necesita material didáctico diverso 4 personas que representa el 80% responden que para desarrollar mejor las habilidades motrices si se necesita material didáctico diverso.

La mayoría de encuestados responden que para desarrollar mejor las habilidades motrices si se necesita material didáctico diverso, porque se haría más dinámica la clase y los alumnos captarían de mejor manera.

4.2 Verificación de hipótesis

Para verificar la hipótesis se utiliza la prueba estadística del Chi- cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados llegando hasta la comparación de distribuciones entre valores observados y esperados llegando hasta la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de la variable se eligieron 3 preguntas representativas a través del formulario de encuestas de cada una de las variables.

Pregunta1 En la clase de educación física su profesor utiliza ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).

Tabla 25 Verificación de Hipótesis. Desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	12	34%
NO	23	66%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

¿Pregunta 6 Le gustaría desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto?

Tabla 26 Verificación de Hipótesis. Desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	29	83%
NO	6	17%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

¿Pregunta 7 Cree usted que para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimiento?

Tabla 27 Verificación de Hipótesis. Para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos

OPCINES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	33	94%
NO	2	6%
TOTAL	35	100%

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina
Fuente: La encuesta

Frecuencias observadas

Tabla 28 Frecuencias observadas

ALTERNATIVAS	SI	NO	SUBTOTAL
En la clase de educación física su profesor utiliza ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).?	12	23	35
Le gustaría desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto?	29	6	35
¿Cree usted que para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimiento?	33	2	35
SUBTOTAL	74	31	105

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Frecuencias esperadas

Tabla 29 Frecuencias esperadas

N°	PREGUNTAS	ALTERNATIVAS	O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² / E
1	Variable Independiente	SI	28	36.67	14,25	203,06	4,64
		NO	17	14.33	-14,25	203,06	4,21
9	Variable Independiente	SI	25	36.67	-19,75	390,06	8,92
		NO	20	14.33	19,75	390,06	8,08
10	Variable Dependiente	SI	39	36.67	22,25	495,06	11,32
		NO	6	14.33	-22,25	495,06	10,26
		TOTAL	368	368	0,00	2737,50	59,65

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

Modelo Lógico

H0: Las capacidades coordinativas no mejoran los fundamentos técnicos del baloncesto en estudiantes de octavo año de educación básica de la unidad educativa "Rosa Zarate" del Cantón Quero provincia de Tungurahua.

H1: Las capacidades coordinativas mejoran los fundamentos técnicos del baloncesto en estudiantes de octavo año de educación básica de la unidad educativa "Rosa Zarate" del Cantón Quero provincia de Tungurahua.

Grados de libertad

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

Fórmula:

$$GL. = (F - 1) * (C - 1)$$

Donde:

G L= Grados de libertad

F = Filas de la tabla

C = Columnas de la tabla

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

GL= (3-1) * (2-1)

GL= (2) *(1)

GL= 2

Grados de significación

$\alpha = 5\%$ 0.05)

Calculo chi-cuadrado

$$Xc^2 = \frac{\sum(Oi - Ei)^2}{Ei}$$

Xc²= Chi o Ji cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencias observadas

E= Frecuencias esperadas

Tabla 30 Calculo del chi cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
12	24.67	-12.67	160.52	6.506
23	10.33	12.67	160.52	15.539
29	24.67	4.33	18.74	0.759
6	10.33	-4.33	18.74	1.814
33	24.67	8.33	69.38	2.812
2	10.33	-8.33	69.38	6.716
TOTAL	105	50.66	434.28	34.146

Elaborado por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente: La encuesta

TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado χ^2

P = Probabilidad de encontrar un valor mayor o igual que el chi cuadrado tabulado, v = Grados de Libertad

v/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25	0,3	0,35	0,4	0,45	0,5
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415	2,7055	2,0722	1,6424	1,3233	1,0742	0,8735	0,7083	0,5707	0,4549
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915	4,6052	3,7942	3,2189	2,7726	2,4079	2,0996	1,8326	1,5970	1,3863
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147	6,2514	5,3170	4,6416	4,1083	3,6649	3,2831	2,9462	2,6430	2,3660
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877	7,7794	6,7449	5,9886	5,3853	4,8784	4,4377	4,0446	3,6871	3,3567
5	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705	9,2363	8,1152	7,2893	6,6257	6,0644	5,5731	5,1319	4,7278	4,3515
6	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916	10,6446	9,4461	8,5581	7,8408	7,2311	6,6948	6,2108	5,7652	5,3481
7	24,3213	22,0402	20,2777	18,4753	16,0128	14,0671	12,0170	10,7479	9,8032	9,0371	8,3834	7,8061	7,2832	6,8000	6,3458
8	26,1239	23,7742	21,9549	20,0902	17,5345	15,5073	13,3616	12,0271	11,0301	10,2189	9,5245	8,9094	8,3505	7,8325	7,3441
9	27,8767	25,4625	23,5893	21,6660	19,0228	16,9190	14,6837	13,2880	12,2421	11,3887	10,6564	10,0060	9,4136	8,8632	8,3428
10	29,5879	27,1119	25,1881	23,2093	20,4832	18,3070	15,9872	14,5339	13,4420	12,5489	11,7807	11,0971	10,4732	9,8922	9,3418

Ilustración 25 Distribución Chi Cuadrado

Fuente: http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla_chi_cuadrado.pdf

Decisión

Con 2GL y un nivel de significación de 0,05

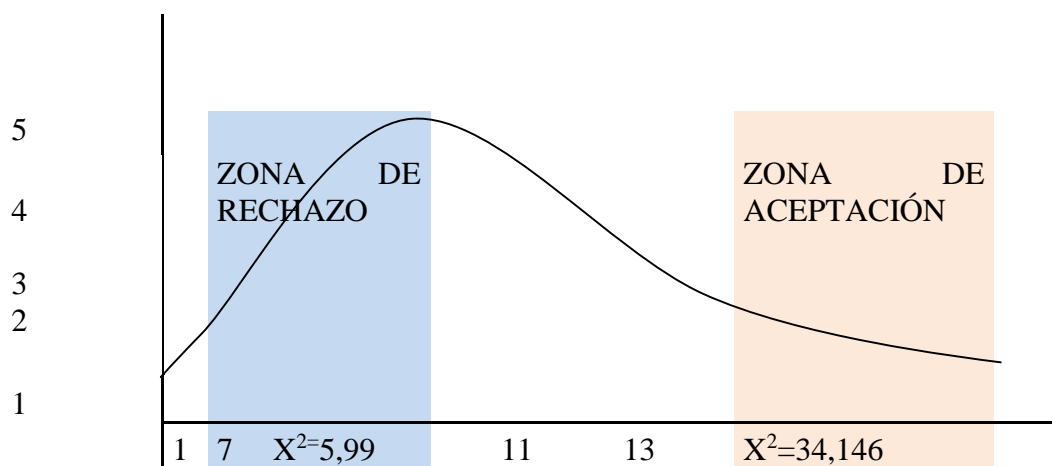
$$Xt^2 = 5,99$$

Conclusión

El valor $Xt^2 = 5,99 < X^2c = 34.146$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

H1: Las capacidades coordinativas mejoran los fundamentos técnicos del baloncesto en estudiantes de octavo año de educación básica de la unidad educativa "Rosa Zarate" del Cantón Quero provincia de Tungurahua.

Gráfico de Verificación



$$Xt^2 = 5,99 < X^2c = 34.146$$

Ilustración 26 Campana de Gauss

Elaborador por: Yucsin Sanchez Lucila Cristina

Fuente Investigadora

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Los docentes no utilizan ejercicios de coordinación en sus clases, lo que quiere decir que utilizan una mala metodología. Al momento de aplicar su clase deben utilizar más ejercicios variados y de repeticiones para poder mejorar en el estudiante sus capacidades coordinativas.
- Las capacidades coordinativas son imprescindibles para la práctica del baloncesto, ya que tendrán un mejor acoplamiento de movimientos que se evidenciara en el momento del juego y los gestos técnicos. Con esto los estudiantes sentirán más seguridad y tendrán un mejor rendimiento.
- Los fundamentos técnicos son el soporte del baloncesto, el profesor debe descubrir en los estudiantes sus máximas cualidades, para cambiar de dirección, para saltar, lanzar, driblar y pasar. Es un proceso de enseñanza para el correcto dominio de los fundamentos ofensivos y defensivos.
- El baloncesto requiere de un constante movimiento y rapidez. Lo cual obliga a los profesores a desarrollar en los estudiantes habilidades y destrezas con respecto al control o balance de su cuerpo y así ayudarles a controlar sus movimientos del cuerpo en las paradas, carreras, saltos y cambios de dirección.
- Según los resultados obtenidos se concluye que los estudiantes tienen un déficit de capacidades coordinativas de los fundamentos técnicos de baloncesto.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de cultura física utilizar una metodología dinámica para que el estudiante mejore la coordinación, la técnica y la habilidad, de esta manera se evitara una clase tradicional.
- Se pide a los docentes de cultura física implementar y crear estrategias específicas para el correcto desarrollo de las capacidades coordinativas especialmente en el baloncesto.
- Se recomienda al profesor incentivar y orientar con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los estudiantes, para lograr que obtengan habilidades y destrezas necesarias a la hora de emprender su formación como deportista.
- Realizar charlas de motivación sobre el baloncesto, tanto grupal como individual, referente a la concientización e importancia del trabajo adecuado de las capacidades coordinativas, para obtener una buena técnica.
- Es necesario realizar un paper para poder compartir los resultados de la presente investigación.

BIBLIOGRAFIA

- Cidoncha Falcón, V., & Diaz Rivero, E. (2012). El desarrollo motor en la infancia. *EFDeportes*, 166.
- Gomeñuka, N., & Cabral, M. (2012). Las capacidades coordinativas en los alumnos del profesorado de Educación Física. *Revista Digital - Buenos Aires*, 124.
- Orozco Cañas, A. M., & Vera Rivera, J. (2012). La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 169.
- Seirul-lo Vargas, F. (2005). La Técnica y su Entrenamiento. *Apunts Medicina de l'Esport*, 93.
- Asamblea Nacional. (Miercoles de Agosto de 2010). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN*. Quito: LEXIS S.A.
- Cadierno Matos, O. (2003). Clacificación Y Características de las Capacidades Motrices. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires*, 61.
- Chibás, E. P. (2011). Ejercicios para mejorar la efectividad en las acciones técnico-tácticas ofensivas y defensivas del equipo de baloncesto masculino primera categoría de Guantánamo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 159.
- Cortez Aguirre, O. (14 de Marzo de 2014). *Las capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de los lanzamientos del baloncesto en los deportistas de categoría sub 14 de la liga deportiva cantonal de Mocha*. Obtenido de Repositorio Digital UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/6922>
- Daniel, M. R. (2009). Capacidades Físicas Básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires*, 131.
- Escobar Arellano, M. J. (2012). RELACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS. *INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA*.
- GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. (2004). EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL. *Revista de Educación*, 105-126.
- Hernández Sampier, R. (2004). *Metodología de la Investigación*. La Habana: Editorial Felix Varela.
- López Cutillas, A. B., & García Vallejo, A. (2010). El aprendizaje de la técnica individual en baloncesto. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 150.

- Lopez Dias, C. J. (2014). *El trabajo de coordinacion en baloncesto*. Madrid.
- López Martínez, A., & López López- Menchero, J. L. (2012). Educación Infantil. Las Habilidades Motrices Básicas. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 175.
- Murcia Peña, N., & Ramírez Lopéz, C. A. (2011). LOS PROPOSÍTOS DE LA INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN COLOMBIA. *Revista RIPS: Revista de investigaciones políticas y sociológicas*.
- Orozco Cañas, A. M., & Vera Rivera, J. L. (2012). La enseñanza- aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la Escuela Nacional del Deporte, Cali. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 169.
- Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M. T., & Giménes Fuentes- Guerra, F. J. (2009). Concepto, Características, Orientaciones y Clacificaciones del deporte actual. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires*, 138.
- Ruiz Cañaris, J. M., & Sanchez Sanchez, I. E. (2007). Conceptos de acciones ofencivas en el baloncesto.
- Tejedor, F. J. (1986). La Estadística de los diferentes paradigmas de educación educativa. *Educar*, 79-101.
- Téllez Hernández, S., & Montero Duarte, R. L. (2013). Pruebas para el control para las capacidades coordinativas espacio temporal y de diferenciación en los atletas del equipo femenino de baloncesto de las categorías 13-14 años, pertenecientes al combinado deportivo ceferino fernández viñas del municipio . *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 177.
- Vecino, J. d. (2001). El desarrollo y la evaluación de las capacidades coordinativas del balonmano. propuesta metodológica para la iniciación deportiva. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital*, 31.

ANEXOS

ANEXO UNO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

Encuesta dirigida a los Estudiantes del octavo año de educación básica de la unidad educativa “Rosa Zarate”.

OBJETIVO:

Conocer el criterio de los estudiantes de octavo año de educación básica sobre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos de baloncesto.

Instrucciones

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

CUESTIONARIO

1. ¿En la clase de educación física su profesor utiliza ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad?
Siempre () A veces () Nunca ()
2. ¿En la clase el profesor utiliza ejercicios de repeticiones para mejorar su coordinación?
Si () No ()
3. ¿Cree que son muy necesarias la resistencia y velocidad para el baloncesto?
Si () No ()
4. ¿En la clase de educación física práctica diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases?
Si () No ()
5. ¿Piensa que la flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribbling?
Si () No ()

6. ¿Le gustaría desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto?
Si () No ()
7. ¿Cree usted que para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos?
Si () No ()
8. ¿Piensa que para una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades?
Si () No ()
9. ¿Cree usted que la práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico?
Si () No ()
10. ¿Cree que para desarrollar mejor las habilidades motrices se necesita material didáctico diverso?
Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO DOS

ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES

OBJETIVO:

Conocer el criterio de los docentes de octavo año de educación básica sobre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos de baloncesto.

Instrucciones

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

CUESTIONARIO

1. ¿Cree usted que en la clase de educación física el profesor debe utilizar ejercicios para desarrollar las capacidades físicas de mejor manera?
Si () No ()
2. ¿Cree usted que la coordinación de movimientos ayuda a mejorar los gestos técnicos?
Si () No ()
3. ¿Cree usted que es muy necesaria la velocidad para el baloncesto?
Si () No ()
4. ¿Cree usted que en la clase de educación física es necesario practicar diferentes ejercicios para dominar el bote del balón y pases?
Si () No ()
5. ¿Piensa usted que la flexibilidad y movimiento es fundamental para un buen Dribbling?
Si () No ()
6. ¿Cree usted que al aplicar nuevas estrategias desarrollaran de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto?
Si () No ()
7. ¿Cree usted que para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimientos?
Si () No ()

8. ¿Piensa usted que para una buena Técnica es muy importante mejorar las habilidades?
Si () No ()
9. ¿Cree usted que la práctica de baloncesto ayuda a los jóvenes al desarrollo físico?
Si () No ()
10. ¿Cree usted que para desarrollar mejor las habilidades motrices se necesita material didáctico diverso?
Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN EL BALONCESTO

Yucsin¹, Sánchez¹, Lucila¹, Cristina¹

¹ Universidad Técnica de Ambato,
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador

yslc@gmail.com

Resumen

Las capacidades coordinativas están presentes en todos los deportes, el objetivo ayudar a fortalecer los fundamentos técnicos de baloncesto siempre y cuando no sean realizados de manera empírica. Los estudiantes de la Unidad Educativa Rosa Zarate necesitan de una mejor metodología de enseñanza y que sea activa donde ellos mejoren su coordinación en los movimientos y por ende su técnica, considerando que el aprendizaje del baloncesto depende de algunos elementos psicológicos, socio-afectivos y cognitivo- motores. La investigación se lo realizó con un método explicativo con el cual se evidencia que las capacidades coordinativas son imprescindibles para la práctica del baloncesto, ya que tendrán un mejor acoplamiento de movimientos que se evidenciara en el momento del juego y los gestos técnicos. Resultado la información se logró analizar a tablas que contenían los resultados de las 10 preguntas que contenía la encuesta. Conclusión con el mejoramiento de las capacidades coordinativas se ayudaría a solucionar el problema que tienen los estudiantes con los fundamentos técnicos de baloncesto, y les ayudaran a desarrollar unos niveles óptimos de comportamiento en la competición.

Palabras claves: capacidades, coordinación, fundamentos, técnica, baloncesto, metodología.

Summary

Coordinating capacities are present in all sports, the goal is to help strengthen the technical fundamentals of basketball as long as they are not done in an empirical way. The students of the Rosa Zarate Educational Unit need a better teaching methodology and be active where they improve their coordination in the movements and therefore their technique, considering that the learning of basketball depends on some psychological, socio-affective and cognitive- engines. The research was carried out with an explanatory method which shows that the coordination skills are essential for the practice of basketball, as they will have a better matching of movements that will be evidenced at the time of play and technical gestures. Result The information was managed to analyze tables

containing the results of the 10 questions contained in the survey. Conclusion with improved coordination skills would help solve the problem students have with the basics of basketball, and help them to develop optimal levels of behavior in competition.

Key words: skills, coordination, fundamentals, technique, basketball, methodology.

Introducción

Este trabajo consiste en discutir sobre las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del baloncesto, el nivel de desarrollo de cada una de las cualidades coordinativas condiciona al mismo tiempo la adquisición de destrezas motrices, lo cual se expresa especialmente en el tiempo de aprendizaje, el que depende siempre del nivel inicial de las capacidades coordinativas y en parte también de las cualidades de la condición física. Al respecto (Sáez Rodríguez & Rodríguez López, 2009), indica que el baloncesto es practicado por todos desde los más pequeños de 6 años como también los adultos, y que la juventud debe ser quien elige el baloncesto como su deporte favorito ya que deberá estar seguro que le gusta.

En lo que a las capacidades física se refiere, los maestros son la guía fundamental para un buen aprendizaje y desarrollo de las mismas en los niños, sobre el tema (Ortega Toro, 2010), señala que en la formación de un estudiante de baloncesto los factores genéticos de los estudiantes van a condicionar la meta deportiva que se pueda obtener, como también los maestros tienen un gran compromiso en la formación del niño, teniendo que estudiar todas las circunstancias y factores que intervengan y afecten en el proceso de aprendizaje y plantear las líneas metodológicas que les ayude a desarrollarse. Es importante recalcar que la formación de un deportista de baloncesto es desde los 6 años de edad ya que mientras más gestos y movimientos se utilice en el niño, mayores destrezas y habilidades obtendrán. Para (Salado Tarodo, Ortega Toro, Gómez Ruano, & Bazaco Belmonte, 2011), la enseñanza a los estudiantes de baloncesto depende de algunos factores como son el socio - afectivo, cognitivo - motor y psicológico, estos van a establecer sus metas deportivas que logran.

Esencialmente la evaluación de las capacidades coordinativas se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de los alumnos. Estas pruebas deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos. Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico deportiva se requiere un cierto nivel de estas capacidades y, su desarrollo, resulta muy importante (Parco Arrondo, 2014).

Son indiscutibles los beneficios obtenidos en los niños con la práctica de algún deporte, las diferentes investigaciones sobre actividad física y rendimiento académico muestran que la realización de actividades deportivas se encuentra relacionada con la mejora de resultados en materias específicas como matemáticas e inclusive sobre la calificación final del curso académico (Chacón Borrego, y otros, 2017). El baloncesto es considerado uno de los deportes más completos por lo que el beneficio en los deportistas que lo practican es evidente.

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando en el deporte del baloncesto en cada acción se observan las variables de toma de decisión, ejecución de la habilidad motora y la efectividad. La codificación de las mismas es dicotómica, positiva o negativa, por lo que es necesarios la observación de las diferentes acciones ofensivas con balón: el pase, bote y lanzamiento, en cada acción de juego se debe evaluar la toma de decisión, la ejecución técnica y la eficacia (González Espinosa, Feu Molina, García Rubio, & Antúnez Medina, 2017).

Es significativo en la enseñanza a los estudiantes que este siempre presente la trascendental figura del entrenador que se destaca en la confección del equipo, dirección del equipo y la planificación del entrenamiento en todos sus aspectos, sean estos físicos, psicológico, teórico y técnico - táctico (Almagià Flores & Lizana Arce, 2011).

Resulta oportuno proponer un entrenamiento diverso y rico en circunstancias que más adelante el jugador utilizará en toda situación del juego (Hernández Mosqueira, y otros, 2014). Los desarrollos de las capacidades coordinativas en edades formativas son de gran importancia pues de esta manera se asegura un buen enriquecimiento y un magnifico desarrollo en el futuro.

La edades en las cuales los jugadores de baloncesto desarrollan capacidades físicas, técnicas y tácticas está comprendida entre los 8 a 12 años, desde este punto conforme más alto sea el nivel de competición, los deportistas van afianzándose y es ahí cuando las capacidades físicas salen a flote. Las características individuales hacen la diferencia entre cada jugador las cuáles pueden ser utilizadas por su entrenador y potenciadas de acuerdo a su valoración, los entrenamientos grupales son esenciales para el funcionamiento de equipo, los entrenamiento específicos son los que desarrollan capacidades motrices que empiezan desde la posición básica hasta las posiciones de ataque y defensa en equipo (Almagià Flores & Lizana Arce, 2011).

Por otro lado, las capacidades coordinativas intervienen en las habilidades técnicas de baloncesto ya que estas son necesarias para varias acciones de movimientos. En este sentido, (Solana & Muñoz, 2011), indica la importancia que tiene la capacidad de coordinación para el baloncesto. Señala que los entrenamientos de las capacidades coordinativas contribuyen a los estudiantes una serie de

herramientas que le permitirán desarrollar niveles óptimos de actuación en un partido de baloncesto. Si el entrenamiento también contiene tareas en las que se promueva la ejecución de algunos movimientos simultáneos o se implanten tareas en las que se exija al estudiante a desarrollar parámetros de atención y toma de decisión.

Se debe indicar que el baloncesto es un deporte que no demanda demasiado esfuerzo en los deportistas, en el estudio realizado por (Vaquera Jiménez, Suárez Iglesias, Vidania de Luis, & Calleja González, 2017), con el objeto de optimizar el tiempo de entrenamiento, tanto en baloncesto como en otros deportes colectivos, se utilizó el gasto cardíaco como un valor de referencia de la intensidad del ejercicio, demostrando que a medida que disminuye el número de participantes en el juego, la intensidad se ve incrementada, además se concluyó que las veces que el jugador contacta con el balón en el juego implica que se pueda generar una mayor intensidad a nivel físico pero también a nivel psíquico.

Según, (Solana & Muñoz, 2011), las capacidades coordinativas son el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada.

Sobre la base de las consideraciones anteriores (Cadierno Matos, 2003), indica que las capacidades coordinativas que se ejecuta conscientemente en la realización de los movimientos, se realizan sobre ciertas aptitudes físicas del ser humano y su reto diario con el vivir.

En el orden de las ideas anteriores las capacidades condicionales también son indispensables para que el movimiento sea posible, gracias a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Según (Cortegaza Fernandez, 2003), los requerimientos estructurales de las capacidades condicionales involucran un nivel de las capacidades coordinativas distinto para cada una de ellas, incluso se comportan de una forma diversa entre variantes de la misma capacidad como es el caso de la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la velocidad de locomoción cíclica y rapidez de reacción.

Con referencia a lo anterior (Gamboa Jiménez, y otros, 2012), aclara que si miramos en la práctica los movimientos que representan las capacidades motoras condicionales, por ejemplo: el despegue vertical (fuerza explosiva) y la carrera de 30 metros volantes (velocidad de locomoción cíclica), se podrá valorar las diferencias en cuanto a las influencias y necesidades del desarrollo de una capacidad u otra, mientras que la velocidad de locomoción cíclica depende fundamental mente del

ritmo, de la fluidez y del acoplamiento de las partes del cuerpo, el despegue vertical fundamentalmente necesita el equilibrio, de la coordinación general, y la coordinación segmentaria.

A la hora de planificar un entrenamiento de baloncesto las capacidades coordinativas son un elemento importante, según (Solana & Muñoz, 2011), menciona que la preparación de las capacidades coordinativas contribuyen a los estudiantes una cadena de herramientas que le servirán para ampliar unos niveles insuperables de comportamiento en la competición. Además, si el entrenamiento contiene tareas en las que se promueva la ejecución de distintos movimientos simultáneos o se implanten tareas en las que se exija al jugador ampliar parámetros de aplicación y toma de decisiones, lo que proponemos es un entrenamiento diverso en circunstancias que continuamente el jugador utilizara en función del contexto del partido.

También las capacidades relacionadas con el sistema nervioso son cualidades conocidas como capacidades coordinativas que son indispensables para el deportista para ayudarle a realizar los movimientos con precisión, rapidez y eficacia. Es así que (Solana & Muñoz, 2011), dice que el jugador que utilice debidamente la coordinación entre la musculatura y el sistema nervioso central, y que ajuste sus movimientos en función del contexto que le encierra, así obtendrá un excelente camino recorrido para convertirse en un basquetbolista competente.

El objetivo del presente trabajo es analizar las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos de Baloncesto en los estudiantes de octavo año de educación básica.

Método

Se contó con la participación voluntaria de 35 estudiantes de octavo año de Educación Básica de la unidad educativa Rosa Zarate del cantón Quero en el periodo de octubre 2015- marzo 2016 como se indica en la Tabla 1.

Tabla 31. **Población**

Población	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes de octavo año de educación básica.	35	100 %
Total	35	100%

Para la ejecución de esta investigación se utilizó el enfoque cuantitativo por lo que se utilizan procesos matemáticos, para interpretar los datos de las encuestas que se realizó en la investigación.

Procedimiento

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, el cuestionario estuvo estructurado con preguntas sobre las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos de baloncesto, relacionadas al tiempo que efectúan ejercicios de coordinación con que continuidad, y sus beneficios.

Antes de aplicar la encuesta se socializó con los estudiantes sobre el objetivo y la finalidad de la misma. Para la aplicación se organizó un grupo, de esta forma cada uno lleno su información en una encuesta realizada con diez interrogantes.

Una vez obtenidos los resultados se procedió a realizar un análisis de cada uno de los ítems, los mismos que fueron verificados, tabulados y puestos a consideración mediante gráficos estadísticos. En este análisis se realizó la verificación de los resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones.

Resultado

En esta investigación se encuestó a 35 estudiantes de la unidad educativa Rosa Zarate, con relación a que si en la clase de educación física el profesor utiliza ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas como son la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, de 35 estudiantes

encuestados, 12 de los estudiantes que representan el 34% responden que en la clase de educación física su profesor si utiliza ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, mientras que 23 encuestados que representan el 66% de estudiantes indica que en la clase de educación física su profesor no utiliza ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, la mayoría de encuestados responde que el profesor no utiliza ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas se debe a que el profesor no se preocupa por mejorar las capacidades físicas de los estudiantes como lo mencionan.

En relación a la respuesta anterior (Elías Milanés, Espinosa Puebla, Savigne Echemendía, Estada Martínez, & González Sánchez, 2014) señala que en las etapas de iniciación de la preparación se obtiene un excelente estado de preparación física general y específica, como también se pueden apreciar que hay docentes de Educación que desconocen los ejercicios sin apreciar su importancia en el desarrollo de los distintos planos musculares.

De igual manera se preguntó si le gustaría desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto. De 35 personas encuestadas 29 que corresponden el 83% responden que si le gustaría desarrollar de mejor manera los fundamentos técnicos de baloncesto 6 estudiantes que corresponden el 17% responden que no les gustaría desarrollar de mejor manera los fundamentos técnicos de baloncesto. La mayoría de encuestados responden que si les gustaría desarrollar de mejor manera los fundamentos técnicos de baloncesto, se debe a que en la clase el profesor utiliza los mismos ejercicios para la práctica de baloncesto, lo que conlleva a que los estudiantes no mejoren los fundamentos técnicos, los cuales son indispensables en el baloncesto.

Concuerdan (Orozco Cañas & Vera Rivera, 2012), quienes indican que la fundamentación técnica del baloncesto es un transcurso pedagógico para la enseñanza y educación lo cual servirá para un correcto dominio a partir del punto de vista de la biomecánica de los movimientos de los primordiales elementos técnicos ofensivos, defensivos con la correcta y efectiva ejecución en una competición. El proceso de fundamentación técnica inicia desde los 9 años y finaliza a los 16 años, sin el dominio de la técnica el proceso de juego es imposible.

Con la interrogante ¿Cree usted que para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimiento?, de 35 estudiantes encuestados 2 personas que representan el 6% responden que no se necesita coordinación de movimiento para practicar baloncesto 33 encuestados que representan el 94% responden que si es necesaria la coordinación de movimiento para practicar baloncesto. La mayoría de encuestados responde que para practicar baloncesto si es necesaria la coordinación de movimientos, siendo indispensable para jugar baloncesto ya que es un proceso y se debe trabajar constantemente con diversos ejercicios.

Con respecto a este tema (López Días, 2014), menciona que la capacidad de encadenar movimientos y control podríamos decir que éste es el segundo paso, derivado del desarrollo madurativo lógico del estudiante el avance de la coordinación involucra una mayor eficacia en el gasto energético el que aprueba al estudiante adelantar su repertorio de movimientos gracias a diferentes mejoras originadas en el sistema nervioso central. Con el objetivo que el estudiante logre conseguir patrones motrices básicos, por el cual llega el tiempo de trabajar con este la forma más práctica de adaptarlos con los movimientos propios de la técnica en baloncesto. La coordinación esta tan unida a la técnica y táctica, por lo que el desarrollo lograra verse introducido en el trabajo realizado.

A continuación se presenta un gráfico con los resultados obtenidos en la encuesta:

Tabla 2. Encuesta

	En la clase de educación física su profesor utiliza ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas	Le gustaría desarrollar de mejor manera los Fundamentos Técnicos de Baloncesto	Cree usted que para practicar baloncesto se necesita coordinación de movimiento
Si	12	29	33
No	23	6	2

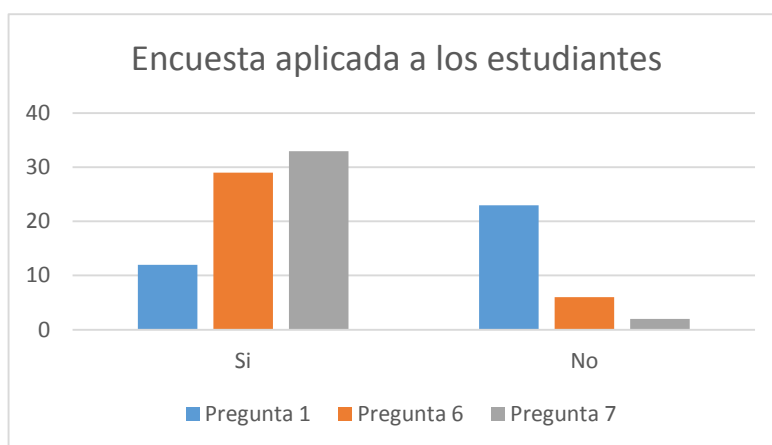


Gráfico 1.
Encuesta aplicada a los estudiantes

Discusión

Al analizar los resultados se puede notar que los

docentes no utilizan ejercicios de coordinación en sus clases, lo que quiere decir que utilizan una mala metodología. Al aplicar su clase deben utilizar más ejercicios variados y de repeticiones para poder mejorar en el estudiante sus capacidades coordinativas al respecto, (Sáz Pastor & Gutiérrez Sanchez, 2007), manifiestan que la forma de enseñanza de las sesiones tiene que orientarse directo a la enseñanza por medio de la búsqueda, con responsabilidades que el estudiante lo realice por su iniciativa, el profesor expondrá tareas y estimulara a los estudiantes a ejecutarlas, por lo que sus ansias de movimiento se conllevaran hacia los objetivos planteados por el profesor.

De igual manera (Muñoz Rivera, 2009) menciona que el profesor tiene que ser un buen colaborador del alumno proporcionando las condiciones adecuadas, para que así el disfrute sus propias practicas a través del ensayo y error. De acuerdo con la conclusión de los autores que los maestros deben utilizar una buena metodología para una buena enseñanza y el estudiante se sienta motivado a realizar los ejercicios que proponga el maestro.

En la investigación realizada se verificó que las capacidades coordinativas son imprescindibles para la práctica del baloncesto, ya que tendrán un mejor acoplamiento de movimientos que se evidenciara en el momento del juego y los gestos técnicos. Con esto los estudiantes sentirán más seguridad y tendrán un mejor rendimiento, (Vecio, 2001), aporta sobre la elevada importancia de los aspectos coordinativos, en el baloncesto, por la que se deberá prestar una alta atención posible, en las categorías inferiores, como también haciendo un trabajo específico extra fuera de la cancha. Según el criterio del autor coincidimos en que las capacidades coordinativas son necesarias para el baloncesto.

Los fundamentos técnicos son el soporte del baloncesto, el profesor debe descubrir en los estudiantes sus máximas cualidades, para cambiar de dirección, para saltar, lanzar, driblar y pasar. Es un proceso de enseñanza para el correcto dominio de los fundamentos ofensivos y defensivos.

De igual manera (Márquez & Zulueta Robles, 2013), mencionan que el baloncesto requiere obtener sistemas de Fundamentos Técnicos y Ofensivos lo cual lo diferencia de otros deportes. Lo cual es importante enseñarlo en orden metodológico. Por lo cual su defensiva y ofensiva son elementos primordiales, conformado con la creatividad como elemento principal, por lo cuanto la ilustración requiere apoyarse en los métodos de solución del problema, donde amplían el intelecto y ayudan a dar respuestas al instante en situaciones que se muestran y requieren de pensamiento táctico algo que no depende de lo que el docente enseñe pero que si debe ayudar a su progreso. De acuerdo con lo mencionado por los autores se concuerda con su conclusión sobre la importancia de los fundamentos técnicos en el baloncesto.

Si bien es cierto que el baloncesto requiere de un constante movimiento y rapidez. Lo cual obliga a los profesores a desarrollar en los estudiantes habilidades y destrezas con respecto al control o balance de su cuerpo y así ayudarles a controlar sus movimientos del cuerpo en las paradas, carreras, saltos y cambios de dirección.

En base a la acotación anterior (Leite, Gómez, Lorenzo, & Sampaio, 2011), indican que como origina una elevada exigencia en cuanto a los estudiantes en la superioridad de un extenso repertorio de Fundamentos Técnicos y Tácticos, se ve así la prioridad de formar jugadores apropiados, con capacidad de dominar un extenso repertorio de variantes técnicas y movimientos, por lo cual sepan seleccionar una buena respuesta a un problema al momento del partido, en cuanto los ejercicios que se utilicen en la práctica deben tratar de ayudar a la toma de decisión, e inevitablemente, su eficacia en el juego. Según lo mencionado por los autores coincide con su criterio sobre la importancia del desarrollo de las habilidades y destrezas que obtengan una buena técnica al momento de jugar baloncesto.

En el trabajo realizado por (Bretón Prats, Zurita Ortega, & Cepero, 2017) sobre sobre el autoconcepto y resiliencia, en jugadoras de baloncesto de categoría cadete utiliza a 74 jugadoras como universo de su investigación, en la cual se centra en establecer una evaluación psicosocial por medio de cuestionarios que reportan datos fiables y reales de lo que se quiere medir. Existen varias coincidencias con la presente investigación en cuanto tiene que ver al universo, el contexto y la técnica de recolección de información.

Conclusiones

Si se interpreta todo lo descrito anteriormente se puede manifestar que las capacidades coordinativas bien ejecutadas y dirigidas por el maestro o entrenador darían buenos resultados en los estudiantes ya que, en esta actividad, no es la premura ni la suma de ejercicios que lo realicen, es la calidad del trabajo realizado y así lograr obtener en el futuro estudiantes con buena coordinación en los movimientos de baloncesto.

Los fundamentos del baloncesto son la base más importante dentro de este deporte es por ello la necesidad de alcanzar de manera óptima la coordinación de las diferentes capacidades con el fin de obtener una ejecución eficaz durante el juego.

Siendo necesario que los docentes apliquen clases dinámicas, estratégicas para que de una u otra manera el estudiante sea estimulado a ejecutar correctamente los fundamentos técnicos del baloncesto por medio del desarrollo de las capacidades coordinativas.

Bibliografía

- Almagià Flores, A. A., & Lizana Arce, P. J. (2011). Estudio comparativo de la morfoestructura de basquetbolistas jóvenes y adultos. *Revista Motricidad Humana*, 15-20.
- Bretón Prats, S., Zurita Ortega, F., & Cepero, M. (2017). Análisis de los constructos de autoconcepto y resiliencia, en jugadoras de baloncesto de categoría cadete. *Revista de Psicología del Deporte*, 127-132.
- Cadierno Matos, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *Revista Digital de Buenos Aires Efdportes*, 61.
- Cortegaza Fernández, L. (2003). Capacidades y Cualidades Motoras. *Revista Digital de Buenos Aires Efdportes*, 62.
- Chacón Borrego, F., Padial Ruz, R., Yedra Clements, S., Bretón Prats, S., Cepero González, M., & Zurita Ortega, F. (2017). Relación entre el rendimiento académico y autoconcepto en jugadoras de baloncesto de categoría cadete en competición nacional extraescolar. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 75-80.
- Elías Milanés, A. R., Espinosa Puebla, N., Savigne Echemendía, J., Estada Martínez, A., & González Sánchez, Y. (2014). Sistema de ejercicios para desarrollar las capacidades físicas coordinativas especiales: orientación, espacial, equilibrio y coordinación en los alumnos de primer grado. *EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 195.

- González Espinosa, S., Feu Molina, S., García Rubio, J., & Antúnez Medina, A. (2017). Diferencias en el aprendizaje según el método de enseñanza-aprendizaje en el baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 65-70.
- Hernández Mosqueira, C., Ibarra Mora, J., Retamales Muñoz, F., Hernández Vásquez, D., Fernandes Da Silva, S., & Fernandes Filho, J. (2014). Composición corporal y somatotipo de jugadores categoría sub 13 del Club Deportivo Ñublense de Chillan. *Revista Motricidad Humana*, 18-26.
- Leite, N., Gómez, M., Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2011). Los contenidos de entrenamiento en baloncesto en función de las etapas de preparación deportiva a largo plazo. *Revista de Psicología del Deporte*, 287-303.
- López Días, C. J. (2014). El trabajo de coordinación en baloncesto. Análisis en categorías de formación. *AGON International Journal of Sport Sciences*, 56-65.
- Márquez, G., & Zulueta Robles, Y. (2013). Propuesta metodológica para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto. *Pedagogía Profesional*.
- Muñoz Rivera, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de educación Física. Actividades para su desarrollo. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires*, 130.
- Orozco Cañas, A. M., & Vera Rivera, J. L. (2012). La enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la Escuela Nacional del deporte. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 169.
- Ortega Toro, E. (2010). MEDIOS TÉCNICO-TÁCTICOS COLECTIVOS EN BALONCESTO EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 234- 244.
- Parco Arrondo, A. (2014). Pruebas para valorar las Capacidades Coordinativas de los alumnos en Educación Física. *Publicaciones Didacticas*(42).
- Sáez Rodríguez, G., & Rodríguez López, Á. (2009). LAS CATEGORÍAS DE FORMACIÓN EN EL BALONCESTO. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 82.
- Salado Tarodo, J., Ortega Toro, E., Gómez Ruano, M. A., & Bazaco Belmonte, M. J. (2011). Opinión de los entrenadores sobre distribución de contenidos técnicos-tácticos y pedagógicos en distintas categorías de baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 51-61.

- Sáz Pastor, F., & Gutiérrez Sanchez, Á. (2007). Los Contenidos de las Capacidades Condicionales en la Educación Física. *Revista de Investigación en Educación, n° 4*, 36-60.
- Solana, A. M., & Muñoz, A. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 121-142.
- Vaquera Jiménez, A., Suárez Iglesias, D., Vidania de Luis, L., & Calleja González, J. (2017). Nueva aproximación a los juegos reducidos en baloncesto en función del número de jugadores, la percepción subjetiva del esfuerzo y la recuperación. *Revista de Psicología del Deporte*, 15-21.
- Vecio, J. d. (2001). El desarrollo y la evaluación de las capacidades coordinativas del baloncesto. Una propuesta metodológica para iniciación deportiva. <http://www.efdeportes.com/>
Revista Digital - Buenos Aires, 31.