

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “LOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN EN EL RESULTADO DEPORTIVO DE LOS EQUIPOS QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO INTERCOLEGIAL DE BALONCESTO FEMENINO CATEGORÍA MENORES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA PROVINCIA DE CHIMBORAZO”.

**Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de
Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo**

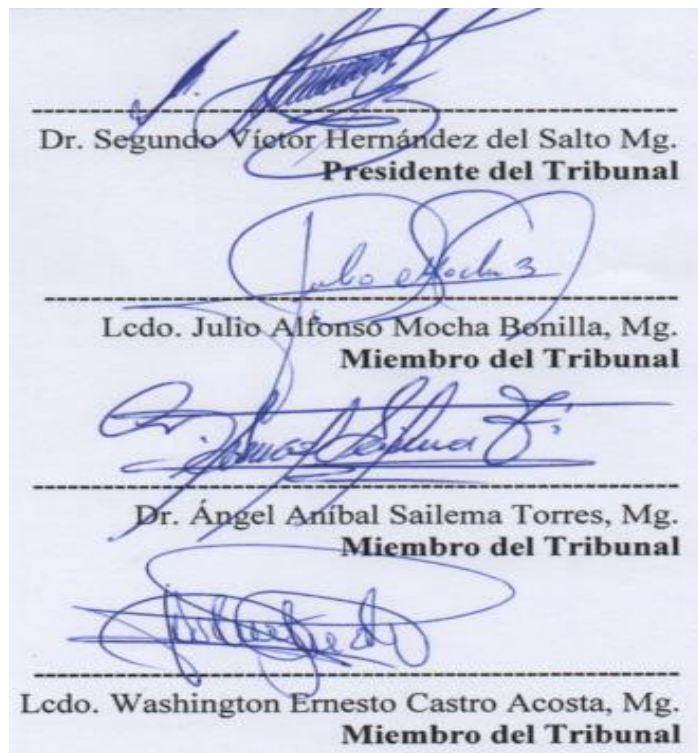
Autor: Licenciado Luis Alfredo Moreno Plaza

Director: Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magíster

**Ambato-Ecuador
2018**

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Magíster, e integrado por los señores, Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla, Magíster, Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres, Magíster, Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta, Magíster, designado por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para recibir el Trabajo de Investigación con el tema **“LOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN EN EL RESULTADO DEPORTIVO DE LOS EQUIPOS QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO INTERCOLEGIAL DE BALONCESTO FEMENINO CATEGORÍA MENORES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO”**, elaborado y presentado el señor Licenciado Luis Alfredo Moreno Plaza, para optar por el Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en la biblioteca de la UTA.



Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto Mg.
Presidente del Tribunal

Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.
Miembro del Tribunal

Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema “**LOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN EN EL RESULTADO DEPORTIVO DE LOS EQUIPOS QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO INTERCOLEGIAL DE BALONCESTO FEMENINO CATEGORÍA MENORES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO**”, le corresponde exclusivamente a: Licenciado Luis Alfredo Moreno Plaza, Autor bajo la Dirección de Licenciado Alfredo Luis Jiménez Ruiz, Magíster, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado Luis Alfredo Moreno Plaza
c.c. 0603828955
AUTOR



Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magíster.
c.c.1803394467
DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Licenciado Luis Alfredo Plaza
c.c. 0603828955

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
A la Unidad Académica de Titulación	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	ii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	v
DEDICATORIA	xii
AGRADECIMIENTO.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
EXECUTIVE SUMMARY.....	xvi
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de la investigación.....	3
1.2 Tema de la investigación.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Árbol de Problemas	5
1.2.3 Análisis Crítico.....	6
1.2.4 Prognosis	6
1.2.5 Formulación del problema.....	7
1.2.6 Preguntas directrices.....	7
1.2.7 Delimitación del Objeto de Investigación	8
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos	9
1.4.1 Objetivo General	9
1.4.2 Objetivos Específicos	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica	15

2.3	Fundamentación Legal	17
2.4	Categorías Fundamentales	22
2.4.1	Constelación de ideas: Variable Independiente.....	23
2.4.2	Constelación de ideas: Variable Dependiente	24
2.4.3	Conceptualización de la Variable Independiente	25
2.4.3.1	Baloncesto.....	25
	Tipos de Baloncesto	25
	Baloncesto Masculino	25
	Baloncesto Femenino	25
	Baloncesto Colegial	26
	Baloncesto Universitario.....	26
	Baloncesto Callejero	26
	Baloncesto de agua.....	26
	Baloncesto en silla de ruedas	26
	Baloncesto en caballo.....	27
	Baloncesto con trampolines	27
	Baloncesto a media pista.....	27
	Baloncesto como entretenimiento	27
2.4.3.2	Preparación Técnica.....	27
	Volumen de la táctica.....	28
	Volumen de la técnica.....	29
	Fundamentos ofensivos	29
	Principales fundamentos técnicos	53
	a) Fundamentos técnicos ofensivos	53
	b) Fundamentos técnicos defensivos.....	54
	Mecanismos de aprendizaje	55
	a) Aspecto Cognitivo	55
	d) Aspectos Mortices.....	58
2.4.3.3	Elementos técnicos ofensivos con balón	60
	Técnicas ofensivas	60
	Principios ofensivos	62
	Clasificación.....	63
	Dribling	63
	Pase	67

Lanzamientos	70
2.4.4 Conceptualización de la Variable Dependiente.....	74
2.4.4.1 Principios del entrenamiento	74
2.4.4.2 Planificación del entrenamiento.....	78
Periodización.....	78
Factores que intervienen en el resultado deportivo.....	82
A continuación doy a conocer los siguientes factores	82
Forma Deportiva	84
Eficacia y eficiencia	85
Evaluación del Rendimiento Deportivo	86
2.5 Hipótesis.....	88
2.6 Señalamiento de las variables	88

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Enfoque investigativo.....	89
3.2 Modalidad básica de la investigación	89
3.2.1 Investigación de campo	89
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	90
3.3.1 Nivel exploratorio.....	90
3.3.2 Nivel descriptivo	90
3.3.3 Nivel de asociación de las variables.....	90
3.3.4 Nivel explicativo	91
3.4 Población y muestra	91
3.5 Operacionalización de las variables	92
3.6 Plan de recopilación de la información.....	94
3.7 Recopilación de la información	95
3.7.1 Análisis e interpretación de resultados	95

CAPÍTULO IV

4.1 Interpretación de resultados	96
4.1.1 Análisis del cuestionario dirigido a los entrenadores, asistentes técnicos, docentes de cultura física y deportistas.....	96
4.2 Verificación de Hipótesis.....	106

4.2.1	Combinación de frecuencias.....	106
4.2.2	Frecuencias observadas	106
4.2.3	Frecuencias esperadas o teóricas	107
4.2.4	Modelo lógico.....	108
4.2.5	Nivel de significación.....	108
4.2.6	Grados de libertad.....	108
4.2.7	Chi cuadrado de las tablas	109
4.2.8	Chi cuadrado calculado	109
4.2.9	Regla de decision.....	111

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones	112
5.2	Recomendaciones.....	113

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

	Micro ciclos:.....	118
	Métodos para el Entrenamiento	118
6.2	Aplicación de la propuesta	151
	Modelo operativo	151
6.3	Aplicación de la propuesta	153
6.4	Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	154
7.	Bibliografía	155
	ANEXOS.....	157
	ANEXO N° 1	157
	ANEXO N° 2.....	159
	ANEXO N° 3.....	160

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1: Árbol de Problemas.....	5
Figura N° 2: Categorías fundamentales	22
Figura N° 3: Constelación de ideas VI.....	23
Figura N° 4: Constelación de ideas VD	24
Figura N° 5: La agilidad es importante para la coordinación	96
Figura N° 6: Evalúa agilidad y coordinación en las sesiones de entrenamiento... 97	
Figura N° 7: Elementos técnicos ofensivos para el buen rendimiento deportivo . 98	
Figura N° 8: Ejercicios de dribling y tiro en las sesiones de entrenamiento..... 99	
Figura N° 9: Conoce sobre el reglamento arbitral	100
Figura N° 10: Practica continua de los indicadores	101
Figura N° 11: Evaluación para control de la forma deportiva	102
Figura N° 12: La Planificación deportiva existe un proceso metodológico..... 103	
Figura N° 13: Indicadores de entrenamiento	104
Figura N° 14: Resultados deportivos y elementos técnicos ofensivos..... 105	
Figura N° 15: Regla de decisión	111
Figura N° 16: Triple amenaza con balón	129
Figura N° 17: Arrancada	130
Figura N° 18: Parada sin balón	131
Figura N° 19: Parada sin balón dos tiempos	132
Figura N° 20: Parada con balón un tiempo	133
Figura N° 21: Parada con balón dos tiempos	134
Figura N° 22: Fintas de recepción.....	135
Figura N° 23: Puerta atrás	136
Figura N° 24: Finta de recepción con auto bloqueo.....	137
Figura N° 25: Pase de pecho con dos manos	138
Figura N° 26: Pase de pecho con una mano.....	139
Figura N° 27: Pase picado con dos manos	140
Figura N° 28: Pase por encima de la cabeza	141
Figura N° 29: Pase por detrás de la espalda.....	142
Figura N° 30: Pase de beisbol	143
Figura N° 31: Lanzamiento.....	144

Figura N° 32: Lanzamiento en suspensión	146
Figura N° 33: Lanzamiento de gancho	147
Figura N° 34: Gancho en suspensión	148
Figura N° 35: Entrada a canasta.....	150

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población	91
Tabla N° 2: Variable Independiente.....	92
Tabla N° 3: Variable Dependiente	93
Tabla N° 4: Plan de recopilación de la información	94
Tabla N° 5: Considera usted que la agilidad es importante para la coordinación	96
Tabla N° 6: Se evalúa agilidad y coordinación en las sesiones de entrenamiento	97
Tabla N° 7: Elementos técnicos ofensivos para el buen rendimiento deportivo...	98
Tabla N° 8: Ejercicios de dribling y tiro en las sesiones de entrenamiento.....	99
Tabla N° 9: Conoce sobre el reglamento arbitral.....	100
Tabla N° 10: Practica continua de los indicadores.....	101
Tabla N° 11: Evaluación para control de la forma deportiva.....	102
Tabla N° 12: La Planificación deportiva existe un proceso metodológico.....	103
Tabla N° 13: Indicadores de entrenamiento.....	104
Tabla N° 14: Resultados deportivos y elementos técnicos ofensivos	105
Tabla N° 15: Elementos técnicos ofensivos para el buen rendimiento deportivo	106
Tabla N° 16: Indicadores de entrenamiento.....	107
Tabla N° 17: Frecuencias observadas	107
Tabla N° 18: Frecuencias observadas-Esperadas.....	108
Tabla N° 19: Chi cuadrado de las tablas	109
Tabla N° 20: Chi cuadrado calculado	110
Tabla N° 21: Plan gráfico macro ciclo.....	120
Tabla N° 22: Micro ciclo uno	121
Tabla N° 23: Micro ciclo dos.....	122
Tabla N° 24: Micro ciclo tres.....	123
Tabla N° 25: Micro ciclo cuatro	124
Tabla N° 26: Micro ciclo cinco.....	125
Tabla N° 27: Micro ciclo seis	126
Tabla N° 28: Micro ciclo siete	127
Tabla N° 29: Micro ciclo ocho.....	128
Tabla N° 30: Modelo operativo	151
Tabla N° 31: Concreción de actividades.....	152
Tabla N° 32: Administración de la propuesta	153
Tabla N° 33: Monitoreo y evaluación de la propuesta.....	154

DEDICATORIA

Dedico el éxito de este trabajo investigativo a Dios por darme la vida y a la vez tantos logros los cuales nos hacen ser seres humanos invaluablemente felices.

A mis padres por hacerme un hombre de bien y enseñarme el camino de la sabiduría, entendimiento y guiarme en cada paso que doy.

A mis hijos Diddyere y Jhair quienes son la razón de mí vivir, mis ganas de superarme y seguir luchando por un mejor porvenir y saber entender y perdonar el tiempo que no compartí con ellos.

A la mujer de mi vida, mi amada esposa Evelyn, por estar en los buenos y malos momentos y brindarme su apoyo permanente y confianza para verme triunfar en cada objetivo propuesto y con dedicación lograremos superar cada obstáculo que el destino nos quiera arrebatarnos.

Licenciado Luis Alfredo Moreno Plaza

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar de todo corazón mis más sinceros agradecimientos al Centro de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato, a todos y a cada uno de los Docentes de la Maestría de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo que generosamente impartieron sus conocimientos, llenando así las expectativas de los maestrantes.

A mis compañeros y amigos que en todo este tiempo supimos desarrollar los valores de amistad, solidaridad y lealtad para juntos poder alcanzar un peldaño más.

A las Unidades Educativas que junto con los entrenadores, deportistas me permitieron realizar este trabajo investigativo y crecer como profesionales de este hermoso deporte como es el Baloncesto.

Licenciado Luis Alfredo Moreno Plaza

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“LOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN EN EL RESULTADO DEPORTIVO DE LOS EQUIPOS QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO INTERCOLEGIAL DE BALONCESTO FEMENINO CATEGORÍA MENORES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO”

AUTOR: Licenciado Luis Alfredo Moreno Plaza

DIRECTOR: Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magíster

FECHA: 20 de enero del 2018

RESUMEN EJECUTIVO

La intención del presente trabajo es investigar acerca de la incidencia de los elementos técnicos ofensivos con balón en el resultado deportivo, de los equipos que participan en el torneo intercolegial de baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo, para efectuar el propósito se utilizó el enfoque cualitativo-cuantitativo debido a que permite parcializar el contexto de investigación y facilita el análisis, la descripción y correlacionar el entrenamiento de los elementos técnicos ofensivos con balón y el resultado deportivo, consecutivamente se realizó una investigación bibliográfica de diferentes autores, para conseguir información actualizada sobre diferentes ejercicios y aspectos del entrenamiento de los elementos técnicos en baloncesto que determinen el buen resultado deportivo, además de una investigación de campo conjuntamente con los involucrados, con una información veraz que permite la confiabilidad de los hechos y la utilización de la herramienta como la encuesta que fue aplicada a ciento cincuenta que fue la población de estudio entre administrativos, entrenadores asistentes técnicos docentes y deportistas de las diferentes instituciones educativas que participan en los intercolegiales femeninos de la disciplina de baloncesto de la categoría menores se obtuvo información y se

logró verificar la hipótesis planteada, la misma que se validó a través de la prueba del Chi² donde se sacó como conclusión que los elementos técnicos ofensivos con balón incide en los resultados deportivos en los intercolegiales. Una vez demostrada la hipótesis en cuestión se procedió a realizar una planificación de entrenamiento deportivo con el método de periodización ATR (Acumulación, Transformación, Recuperación) con actividades específicas para el desarrollo de los elementos técnicos ofensivos con balón para obtener resultados deportivos eficientes, al ser practicados en forma constante y permanente dando prioridad a ejercicios específicos que ayudaron a una perfecta realización de los micro ciclos planteados en la propuesta.

Descriptor: Actividades, baloncesto, correlacionar, deportivo, descripción, entrenamiento, elementos técnicos, ejercicios, intercolegiales, resultado deportivo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

THEME:

"THE OFFENSIVE TECHNICAL ELEMENTS WITH BALL IN THE SPORTS RESULT OF THE TEAMS THAT PARTICIPATE IN THE INTERCOLEGIAL FEMALE BASKETBALL TOURNAMENT MINOR CATEGORY OF THE CITY OF RIOBAMBA OF THE PROVINCE OF CHIMBORAZO"

AUTHOR: Licenciado Luis Alfredo Moreno Plaza

DIRECTED: Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magíster

DATE: January 20, 2018

EXECUTIVE SUMMARY

The intention of the present work is to investigate about the incidence of the offensive technical elements with ball in the sporting result, of the teams that participate in the intercollegiate junior women's basketball tournament of the city of Riobamba, of the province of Chimborazo, to to carry out the purpose, the qualitative-quantitative approach was used because it allows the research context to be biased and facilitates the analysis, description and correlation of the training of the offensive technical elements with the ball and the sport result, a bibliographical investigation of different authors, to get updated information on different exercises and aspects of the training of technical elements in basketball that determine the good sporting result, in addition to a field investigation together with those involved, with a truthful information that allows the reliability of the hos and the use of the tool as the survey that was applied to one hundred and fifty that was the study population among administrative, technical assistant coaches, teachers and athletes of the different educational institutions participating in the female intercollegiate of the category basketball discipline Minor information was obtained and the hypothesis was verified, the same one that was validated through the Chi2 test where it was concluded that the offensive technical elements with

ball affects the sport results in the intercollegiate. Once the hypothesis in question was demonstrated, a sports training planning was carried out with the ATR periodization method (Accumulation, Transformation, Recovery) with specific activities for the development of offensive technical elements with ball to obtain efficient sporting results, being practiced in a constant and permanent way giving priority to specific exercises that helped a perfect performance of the micro-cycles proposed in the proposal.

Keywords: Activities, basketball, correlation, sports, description, training, technical elements, exercises, intercollegiate, sports result.

INTRODUCCIÓN

El baloncesto es un deporte donde se prioriza la inteligencia, visión periférica, resistencia, la coordinación y el equilibrio son indispensables.

Los elementos técnicos ofensivos con balón se caracterizan por la buena ejecución de los movimientos, rapidez mental, inteligencia y calidad de la técnica, hacen que sea una disciplina deportiva aceptada por diferentes personas, de toda edad y de todo estado físico.

Para el presente trabajo de investigación, se ha estructurado principalmente en seis capítulos donde se dará a conocer todos los componentes de la investigación. A continuación se detallara cada uno de estos.

La primera parte de la investigación consistirá en el **Capítulo I** donde se describirá el trabajo investigativo, el tema, la problemática que posee el siguiente tema de investigación, también las causas así como los efectos de la problemática con su debida contextualización que se desarrolla en los deportistas y entrenadores de los equipos que participan en el torneo intercolegial de baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo.

Seguidamente se procedió con el **Capítulo II**; el marco teórico donde se explicarán de manera detallada las categorías fundamentales de cada uno de las variables a ser investigado, como también los conceptos de cada uno de las variables; Elementos técnicos ofensivos con balón y los resultados deportivos.

El **Capítulo III**; La metodología la cual se empleó para la presente investigación es la crítica propositiva como el método, técnicas y diseño; se tomara la población de 150, entre deportistas, directivos y entrenadores de los equipos que participan en el torneo intercolegial de baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba; con esto se procederá a utilizar materiales bibliográficos, y encuestas dirigidas para obtener información acerca del tema.

El **Capítulo IV**; se procedió al análisis de los resultados donde se procedió a tabular toda la información obtenida y verificar estadísticamente mediante el Chi² la afirmación de la hipótesis planteada.

En el **Capítulo V:** se estableció las respectivas conclusiones de la investigación como también las diferentes recomendaciones realizadas a la problemática y a futuras investigaciones.

Finalmente en el **Capítulo VI:** se indica la guía metodológica con diferentes ejercicios de elementos técnicos ofensivos con balón para mejorar la eficiencia de los resultados deportivos de los equipos que participan en el torneo intercolegial de baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de la investigación

“Los Elementos Técnicos Ofensivos con balón en el resultado deportivo de los equipos que participan en el torneo Intercolegial de Baloncesto Femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba de la provincia de Chimborazo”

1.2 Tema de la investigación

1.2.1 Contextualización

En el contexto **mundial** el baloncesto tuvo su origen en el año de 1891 su creador fue James Naismith, en la YMCA Training School de Springfield, Massachusetts, USA.

El profesor Naismith (1.861- 1.939) era diplomado en Teología, Psicología y Medicina, así como profesor de Educación Física y otras asignaturas en varias escuelas de YMCA y en la Universidad de Kansas. Naismith buscaba un juego que sus alumnos pudieran practicar bajo techo, en el gimnasio, durante los duros inviernos de Massachusetts. Así, el profesor recordó un antiguo juego de su infancia, el "duck-on-a-rock" (El Pato en la Roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith analizó los deportes que se practicaban entonces, en los que predominaba la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese contactos físicos. Pidió al encargado del gimnasio del Colegio unas cajas de unos 50 centímetros de diámetro, pero lo único que le consiguieron fueron unas cestas melocotones algo más abiertos por arriba que por abajo. Y a falta de algo mejor, mandó colgarlos en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, que casualmente estaban a 3,05 metros del suelo (altura a la que siguen estando los aros actuales).

A nivel **Ecuador** los elementos técnicos de baloncesto se contextualizan como el periodo en que un principiante, por lo general un niño, se inicia en el proceso de formación deportivo a largo plazo, actualmente son muchos los niños que se inician en el baloncesto, sin embargo pocos llegan al alto nivel competitivo. En ocasiones se observa que los deportistas son sometidos a programas de entrenamiento típicos de adultos, sin considerarse que en edades intermedias debe primar el aprendizaje de la técnica y con ella el dominio de las habilidades motrices típicas del deporte. Diversos autores del plano internacional y nacional opinan que los fundamentos básicos técnicos debe estar muy matizada por los juegos y el aprendizaje de ejercicios diversos, muy asociados con la técnica deportiva y que el deportista adquiere un nivel óptimo de preparación física para su edad, como resultado de la influencia de los ejercicios técnicos que aprende, debiendo primar la preparación.

Sin embargo, en la serie de campeonatos intercolegiales de baloncesto de la ciudad Riobamba, las deportistas de la categoría menores he podido constatar que en las competiciones están dando prioridad solo al resultado deportivo.

En la provincia de Chimborazo, concretamente en el **cantón Riobamba**, es una problemática que va en aumento, ya que los elementos técnicos no son puestas en práctica, es por eso que la presente investigación está dirigida a lograr una solución.

A nivel del Cantón de Riobamba se evidencia la poca práctica de los elementos técnicos con balón, que a duras penas solo se practican en sesiones de entrenamientos mínimos o de forma esporádica, ya sea solo para mantener una manera de juego.

Cabe mencionar que el escaso personal especializado en lo que concierne a la planificación del entrenamiento, es la causa de un bajo gesto técnico y rendimiento deportivo durante las competencias.

1.2.2 Árbol de Problemas

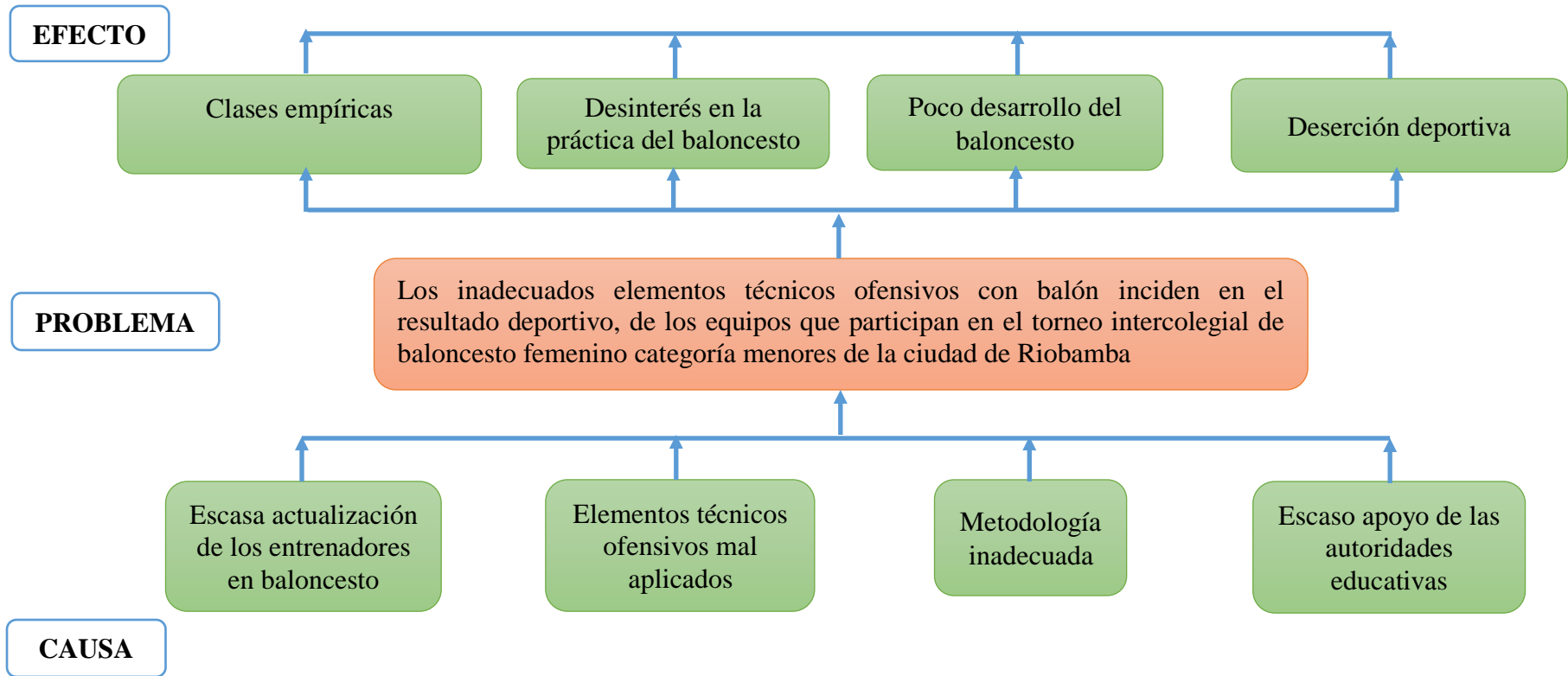


Figura N° 1: Árbol de Problemas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

1.2.3 Análisis Crítico

Se ha observado en los campeonatos inter colegiales de baloncesto femenino categoría menores un desconocimiento de los elementos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto por los entrenadores del mismo deporte, conlleva a una mala práctica deportiva y se ha detectado algunas causas que lo están afectando en los resultados deportivos, el conocimiento de los entrenadores de las instituciones educativas es escaso en la disciplina de baloncesto y en especial en los fundamentos técnicos ofensivos ya que no hay el interés por auto educarse y seguir investigando nuevas metodologías con principios adecuados que necesitan los deportistas para mejorar los resultados deportivos por tal razón los entrenadores imparten clase empíricas sin una planificación, basados por la experiencia del entrenador.

La aplicación de los elementos técnicos ofensivos con balón no son las adecuadas, teniendo un bajo nivel y resultados negativos en las competencias, provocando un desinterés por la práctica del baloncesto, todo ello está asociado con la inexistencia de una guía de entrenamiento en forma metodológica que conduzca a un proceso de forma secuencial que vayan en mejora de obtener mejores resultados que cause motivación en el deportista.

Unas de las causas encontradas en esta investigación es que los entrenadores no tienen una metodología adecuada para la enseñanza aprendizaje del baloncesto que permita su desarrollo normal de forma eficaz en la práctica de este deporte.

Además el escaso apoyo por parte de las autoridades de las diferentes instituciones educativas involucradas en los diferentes campeonatos, hace que; el deportista se aleje de la práctica de este deporte y busque otras alternativas para continuar con el baloncesto o simplemente el camino más fácil alejarse de las actividades que fomente el desarrollo motriz.

1.2.4 Prognosis

Actualmente con los adelantos sobre la aplicación de nuevas técnicas y métodos en la preparación técnica-táctica, se puede mejorar y desarrollar las capacidades

durante los entrenamientos de baloncesto que servirán para elevar el resultado deportivo, estos fundamentos serán la base fundamental en el accionar de los deportistas que participan en los intercolegiales en las categorías menores, lo que estimulará al deportista en el aprendizaje en los constantes movimientos tanto físico, técnicos, tácticos y mental, creando sus propias ideas y conceptos, y que serán de mucha ayuda para los entrenadores y su enseñanza será de manera rápida y eficiente.

De no buscar solución al problema planteado como el buen dominio los elementos técnicos ofensivos con balón, los deportistas que participan en el intercolegial no podrán obtener buenos resultados en los diferentes campeonatos.

Esto se logrará mediante un trabajo planificado y coordinado de dirigentes, cuerpo técnico, autoridades, rectores, directores, ya que son los principales involucrados, para lo cual deben ser entes activos para la formación en las categorías de iniciación, formación, desarrollo y alto rendimiento para alcanzar los éxitos deseados.

1.2.5 Formulación del problema

¿Cómo los elementos técnicos ofensivos con balón inciden en los resultados deportivos, de los equipos que participan en el torneo intercolegial de baloncesto femenino categoría menores en la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo?

1.2.6 Preguntas directrices

¿Cuáles son los elementos técnicos ofensivos con balón de los equipos que participan en el torneo intercolegial de baloncesto femenino categoría menores en la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo?

¿Cómo los resultados deportivos mejoran su rendimiento deportivo de los equipos que participan en el torneo intercolegial de baloncesto femenino categoría menores en la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo?

¿Existen alternativas de solución que ayuden a mejorar los elementos técnicos ofensivos con balón en los resultados deportivos, de los equipos que participan en el torneo intercolegial de baloncesto femenino categoría menores en la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo?

1.2.7 Delimitación del Objeto de Investigación

Delimitación del contenido

CAMPO: Deporte y Salud

ÁREA: Baloncesto

ASPECTO: Deportivo

Delimitación Especial

INSTITUCIÓN: La presente investigación se realizó con las basquetbolistas que participan en los intercolegiales femeninos en la categoría menores de la ciudad de Riobamba.

CANTÓN: Riobamba

PROVINCIA: Chimborazo

Delimitación Temporal

El presente trabajo de investigación se desarrolló y se aplicó durante el periodo julio 2016 – febrero 2017

1.3 Justificación

Esta investigación fue **factible** de realizar ya que se contó con todos los medios necesarios para dar su cumplimiento, se utilizó el tiempo necesario y el recurso humano se encuentra estructurado: autoridades, entrenadores y deportistas, además pudo encontrar fuentes bibliográficas y frecuentes investigaciones acerca del mismo, así como el conocimiento del investigador sobre el tema propuesto.

Los **beneficiarios** directos del presente estudio fueron las deportistas que participan en el intercolegial de baloncesto en la categoría menores, al realizar entrenamientos conlleva al mejoramientos de habilidades; así como es ejercicios técnicos con balón que beneficia ampliamente a los resultados deportivos, en la actualidad las nuevas herramientas de aprendizaje como la tecnología y los adelantos científicos van evolucionando dentro del entrenamiento deportivo, junto con los especialistas en este deporte juegan un papel importante para obtener resultados deportivos, que esto conlleva a un propósito de verificar y alcanzar un estado tal de desarrollo con cierta efectividad.

La **importancia** del presente trabajo radica, en el interés por parte de los entrenadores, monitores, deportistas, así como todas las personas vinculadas con el deporte ya que pretende exponer las causas, consecuencias que se generan por falta del trabajo progresivo de los fundamentos técnicos ofensivos con balón del baloncesto, existe defectos técnicos propios de este deporte que no permiten el perfeccionamiento del gesto técnico y el resultado deportivo.

Además, es de **interés** para la colectividad, porque es parte fundamental para el desarrollo de estos elementos técnicos y mejorar sus resultados deportivo, así como también es de gran beneficio para el desarrollo físico-motriz, ya que una buena preparación predominará en situaciones de juego e iniciar una masificación deportiva con futuros talentos que puedan aportar a la provincia, además también sean ejemplos de superación en la disciplina del baloncesto.

Cabe mencionar que el aporte de este trabajo de investigación la parte beneficiaria en forma directa son las deportistas y los entrenadores que participan en el intercolegial de baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar los elementos técnicos ofensivos con balón en los resultados deportivos de los equipos que participan en el torneo intercolegial femenino de

baloncesto categoría menores de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar los elementos técnicos ofensivos con balón de los equipos que participan en el torneo intercolegial femenino de baloncesto categoría menores de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo.
- Investigar los resultados deportivos de los equipos que participan en el torneo intercolegial femenino de baloncesto categoría menores de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo.
- Elaborar una guía metodológica de ejercicios orientada al desarrollo de los elementos técnicos ofensivos con balón para mejorar los resultados deportivos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Después de una entrevista con los directivos de diferentes instituciones se determinó que no existen investigaciones de este tipo, en la Universidad Técnica de Ambato y en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, existen varias investigaciones que tratan sobre fundamentos técnicos en baloncesto, sin embargo ninguna investigación está enfocada en los resultados deportivos de los equipos que participan en el torneo intercolegial femenino, por lo que se considera una investigación original.

Por lo tanto al no haber encontrado trabajos realizados, se quiere dar un aporte significativo a la solución del problema planteado, lo que permitirá mejorar el contexto a la problemática que se está enfrentando a diferentes realidades sociales.

Dichos trabajos hago referencia para el desarrollo de mi investigación:

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”

AUTOR: Yucsin Sánchez Lucila Cristina

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.

ANÁLISIS PERSONAL

Al darme cuenta de la maravilla que es el cuerpo humano, y como se beneficia con la práctica deportiva, y con una planificación adecuada, y con un buen trabajo corporal puedo decir; de un toma de conciencia, que va más allá el trabajo de los elementos técnicos en el baloncesto.

TEMA: “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES CATEGORÍA INTERMEDIA DEL CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA”.

AUTOR: Karolina Janeth Cando Brito

CONCLUSIONES

- Se determinó que los fundamentos básicos técnicos del baloncesto de la categoría intermedia son: el dribling, el tiro y los pases mismos que se ponen de manifiesto durante mayor parte del juego y se deberían trabajar con énfasis en el desarrollo y perfeccionamiento de los mismos.
- Después del análisis de los resultados podemos analizar que el nivel de rendimiento deportivo de los estudiantes deportistas de la categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, de la provincia de Chimborazo es considerablemente bajo debido a las deficiencias técnicas observadas y al poco trabajo que se le brinda para el desarrollo de los mismos.

ANÁLISIS PERSONAL

Aunque se piense muy simple, los elementos técnicos en el baloncesto tienen gran valor, sin embargo pese a que muchos deportistas puede desarrollar varios ejercicios de manera espléndida, el resultado deportivo, es cuestión de una buena aplicación de ejercicios técnicos.

TEMA: “LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA DISCIPLINA DE BÁSQUET Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA ESCUELA PEDRO VICENTE MALDONADO”

AUTOR: Patricio Vicente Martínez Rojas

CONCLUSIONES

- 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.

ANÁLISIS PERSONAL

La preparación técnica es una parte fundamental. Por ello el aprender a coordinar los movimientos corporales, son actividades que se debe tener en cuenta durante la actividad física.

TEMA: “LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BALONCESTO CON LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MARÍA AUXILIADORA”.

AUTOR: Licenciado Galo Fabián Guamán Gavín.

CONCLUSIONES

- En relación a los estudiantes encuestados concuerdan que se debe dar mayor importancia al desarrollo de la habilidad deportiva de saltar en cada sesión de entrenamiento, siendo el baloncesto un deporte que necesita de esta habilidad deportiva para ejecutar diferentes fundamentos técnicos.
- En lo concerniente a la ejecución de ejercicios de flexibilidad se concluye que los estudiantes tienen conocimiento sobre los beneficios de la flexibilidad frente a las lesiones deportivas; aplicando el conocimiento teórico - práctico se logrará disminuir el porcentaje de lesiones deportivas en las sesiones de entrenamiento.
- En lo relacionado al gesto técnico de la entrada a canasta se puede concluir que los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa Fisco misional María Auxiliadora no dominan el gesto técnico con su equivalencia al 52%
- En lo que respecta a los fundamentos técnicos de baloncesto se concluye que los estudiantes, docentes y padres de familia de la Unidad Educativa Fisco misional María Auxiliadora si conocen acerca de los fundamentos técnicos de

baloncesto; manifestando que son esenciales los fundamentos técnicos en el deporte de baloncesto

- En cuanto a la elaboración de la propuesta se puede concluir que los estudiantes, padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Fisco misional María Auxiliadora si consideran importante elaborar un manual didáctico que incluya juegos pre deportivos para desarrollar los fundamentos técnicos de baloncesto, de esta manera se motiva el estudiante a aprender jugando.

ANÁLISIS PERSONAL

Una de las cosas que primero se aprende al momento de practicar baloncesto es mediante juegos, por ende el desarrollo de su coordinación motriz, obviamente sin este progreso no podríamos tener un avance con los fundamentos técnicos.

2.2 Fundamentación Filosófica

Concebimos una filosofía acerca del deporte que se unifica en diversas concepciones teóricas y metodológicas del que hacer deportivo; en especial, se han considerado principios pedagógicos que ubican al individuo como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivistas y constructivistas.

En este trabajo nos enfocamos en los principios del paradigma crítico-propositivo, por que cuestiona y analiza aspectos basados en la existencia de múltiples realidades socialmente construidas y plantea una propuesta de solución al problema investigado.

Los elementos técnicos ofensivos con balón del baloncesto, es un programa de aprendizaje progresivo que le permite al deportista avanzar en forma pedagógica en donde va a presentar su iniciación para sus resultados deportivos.

Esta proyección filosófica tiene sustento teórico en ciertas visiones de la Pedagogía Crítica, la cual se fundamenta, esencialmente, en el incremento del protagonismo de los individuos dentro del proceso deportivo, en la interpretación

y en la solución de problemas, por medio de una participación activa en la transformación de la sociedad.

En la **sociológica** en sentido la educación es parte esencial de la vida, un componente de la práctica social, que permite no solo la conservación y reproducción de bienes materiales, a partir de los recursos que ofrece la naturaleza, sino también de las costumbres, los patrones, las normas y valores que caracterizan al sujeto como portador de una cultura específica, como representante de un pueblo o nación.

De acuerdo a Ozolin, N. (1949) menciona que la **ontología** en las sociedades desde sus inicios han tomado a la preparación física como algo principal dentro del entrenamiento, misma que en la actualidad se ha visto afectada por los nuevos roles que se han presentado. La preparación física ha ido creciendo y poco a poco en los últimos años en el mundo, ya que se ha visto la necesidad de que la preparación física es importante para el desarrollo deportivo.

Epistemológicamente según Harre, H. (1972) la aplicación de los métodos para la preparación física es muy necesaria para el buen desarrollo en el ámbito deportivo.

El conocimiento de los elementos técnicos con balón para mejorar los resultados deportivos es un factor importante en la realización del presente trabajo de investigación, porque formar, educar, guiar, impartir conocimientos es una tarea difícil, esta investigación se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del ser humano porque es necesario conocer los elementos técnicos con balón para mejorar y conservar la los resultados deportivos en forma positiva de los equipos femeninos que participan el intercolegial de la ciudad de Riobamba.

La **axiología** es la rama de la filosofía que estudia la naturaleza de los valores, juicios valorativos, los deberes y responsabilidades de los actores: en el proceso deportivo son indispensable porque, podremos identificar claramente las funciones a emprender en el lugar de trabajo como intensión formativa, bajo esta perspectiva se pretende formar deportistas competitivos y ciudadanos respetuosos

con valores y responsables de sus acciones y comprometidos en progresar y seguir adelante.

Las instituciones de formación para responder a estos problemas deberán realizar cambios actuales y transformar de una mejor manera las etapas de formación, y en estos cambios deben centrarse en el deporte como una herramienta educativa ya que el deporte es una base fundamental del desarrollo de los pueblos para generar líderes con valores, capaces de transformar conciencias en beneficio personal y colectivo, convirtiéndose en imagen de superación y cambio ante sus autoridades, compañeros y comunidad en general.

Sociológicamente la investigación está inmersa en la teoría del conflicto porque la sociología se ocupa de los problemas de la sociedad y no cabe duda de que todo aquél que reflexione acerca de la sociedad y la estudie forme parte de ella. Pero con mucha frecuencia en la reflexión sobre uno mismo se suele permanecer en un estado en el que se es consciente de uno sólo como alguien situado frente a otros entendidos como objetos.

Pedagógicamente el presente trabajo de investigación tiene un punto de vista de formación, porque está encaminado a crear una nueva forma de enseñanza, a través de métodos didácticos innovadores, utilizando de forma efectiva los conocimientos de los diferentes docentes, para coadyuvar a las deportistas en su preparación física y académica.

2.3 Fundamentación Legal

La presente investigación está respaldada en su parte legal por la Constitución de la República del Ecuador, la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación y el Código de la Niñez y la Adolescencia con su correspondiente reglamentación:

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

TÍTULO II: DERECHOS

Sección cuarta

Cultura y ciencia

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

Sección quinta

Educación

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

Sección séptima

Salud

Art. 32.- “La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir”

Capítulo tercero

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Sección segunda

Jóvenes

Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y

recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público.

El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

Título VII

RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

ASAMBLEA NACIONAL

EL PLENO

Considerando:

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

EN LA CARTA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE DE LA UNESCO

Art. 1.- La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

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

CODIGO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, **la práctica de juegos tradicionales**; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

Los establecimientos educativos deberán contar con **áreas deportivas, recreativas**, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades.

2.4 Categorías Fundamentales

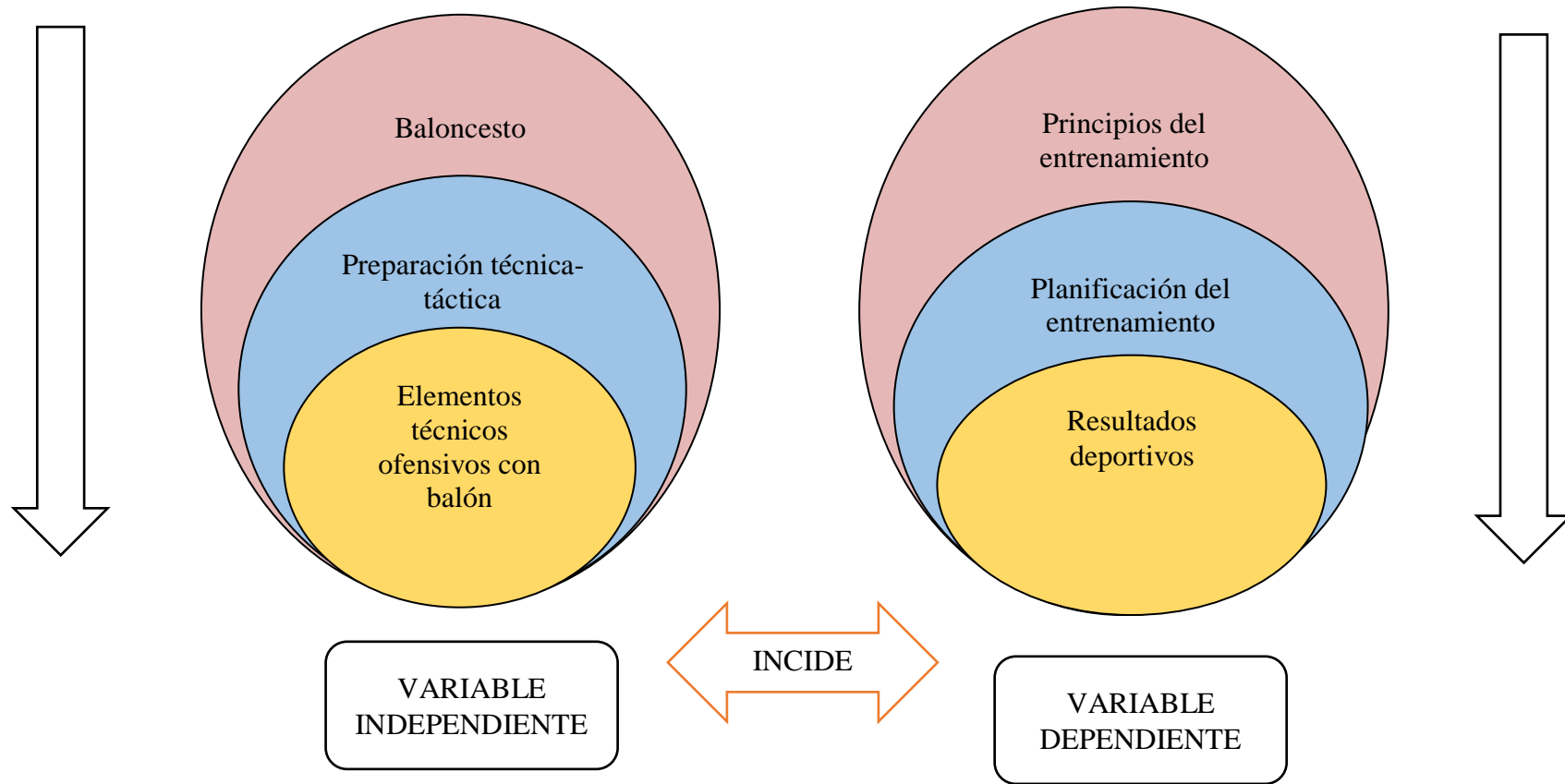


Figura N° 2: Categorías fundamentales

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

2.4.1 Constelación de ideas: Variable Independiente

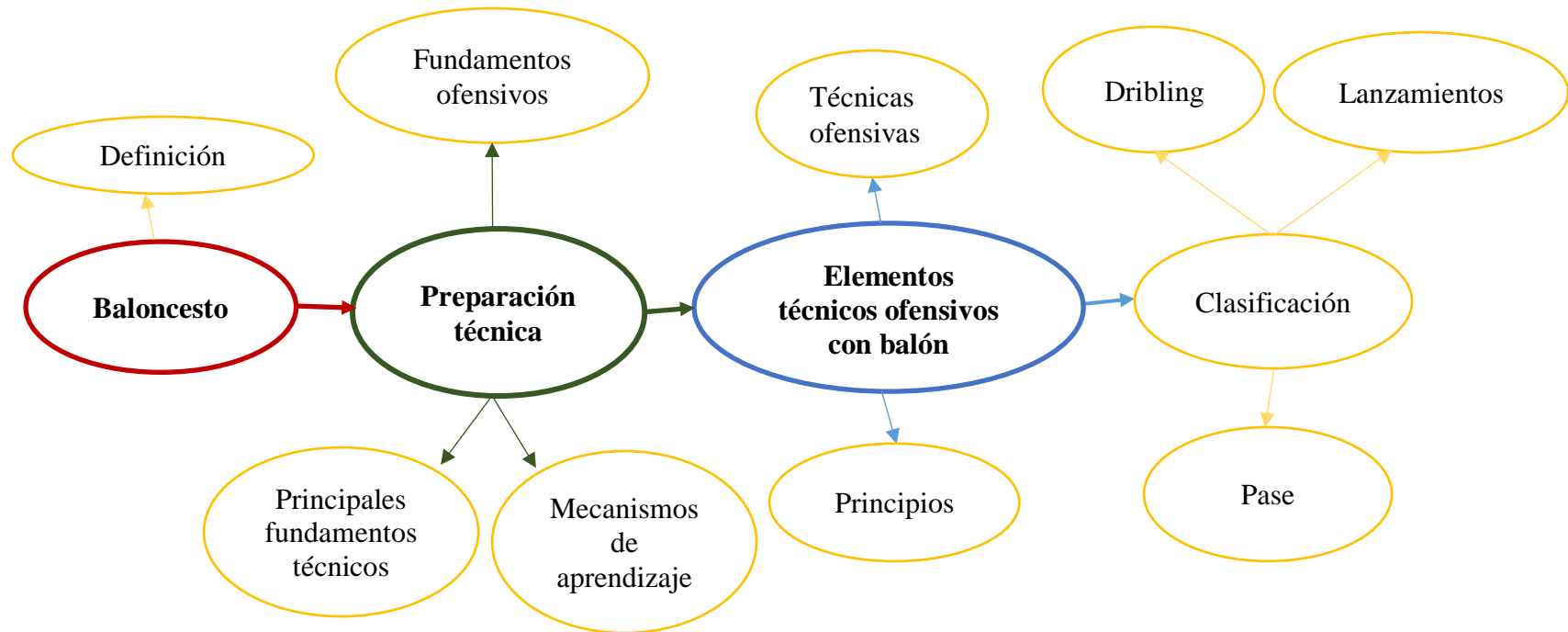


Figura N° 3: Constelación de ideas VI

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

2.4.2 Constelación de ideas: Variable Dependiente

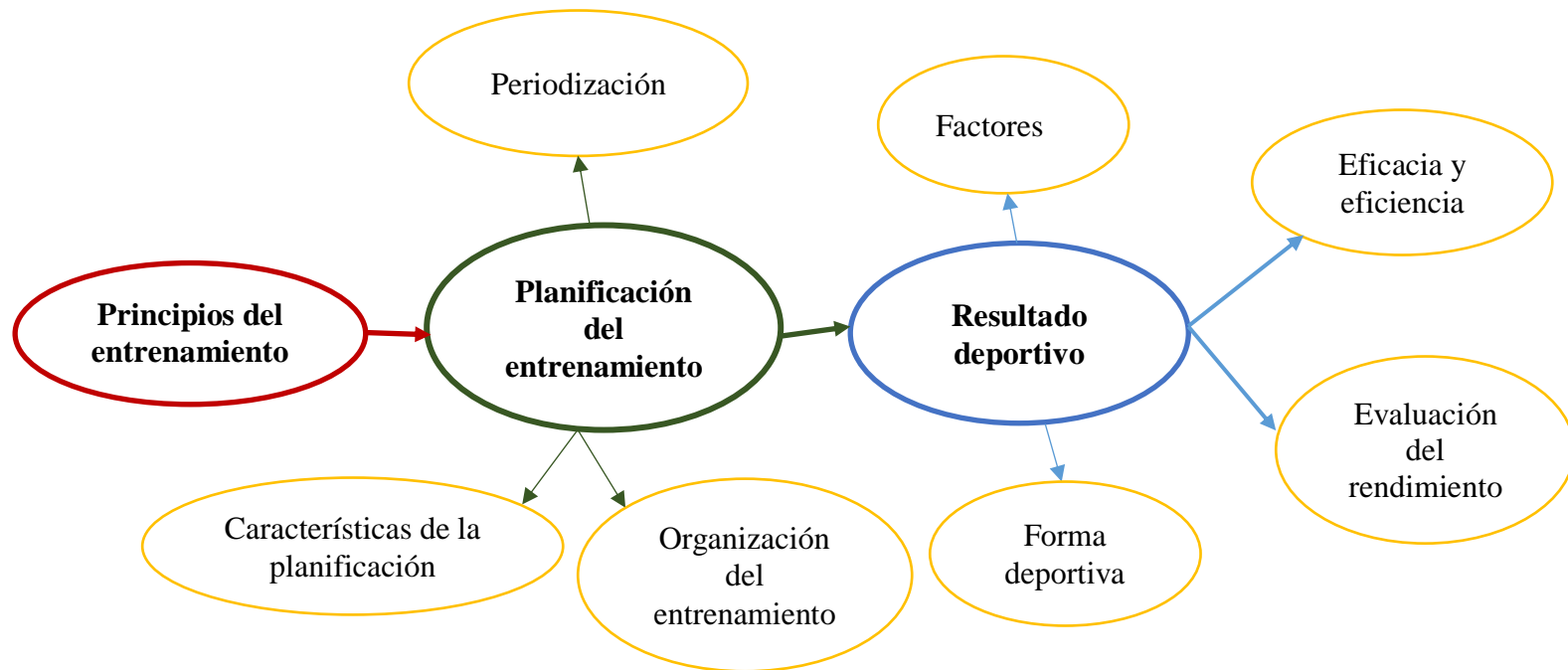


Figura N° 4: Constelación de ideas VD

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

2.4.3 Conceptualización de la Variable Independiente

2.4.3.1 Baloncesto

Deporte de equipo jugado normalmente en pista cubierta, en que los dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan encestar el balón en la canasta del equipo contrario. Martin, C. (2006) Pág. 20.

El baloncesto es un juego de equipo. Jugando juntos y complementando entre si las habilidades de unos y otros, un equipo en el que el talento de cada uno de los jugadores sea menor igualmente pueden vencer al otro. Wissel, H. (2002) Pág. 15.

El baloncesto o básquetbol es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura. Por eso, el baloncesto suele ser jugado por personas de gran estatura.

Tipos de Baloncesto

Baloncesto Masculino

Es el tipo de baloncesto que cuenta con el mayor reconocimiento a nivel mundial. Es un deporte muy físico, que cuenta con bloqueo y defensas directas. Los hombres utilizan un balón de mayor dimensión y de mayor peso

Los hombres también son menos propensos a tener lesiones debido a que desarrollan más músculos en su cuerpo durante la pubertad.

Baloncesto Femenino

Este es un baloncesto menos reconocido mundialmente, pero con una gran participación, sobre todo en países como Estados Unidos. La pelota que utilizan las mujeres para jugar es de menor dimensión y peso que la de los hombres. Las mujeres suelen ser más vulnerables a provocarse lesiones corporales. Las mujeres tienen como regla jugar con el pelo recogido y sin ningún tipo de joya que pueda interferir con el curso normal del juego. Cuenta con algunas diferencias, pero en esencia es lo mismo que el baloncesto masculino.

Baloncesto Colegial

Es un tipo de baloncesto que se juega a nivel de escuelas o colegios. Pueden jugarlo niños o adolescentes, no es un baloncesto de gran repercusión, se realizan torneos entre el mismo recinto, como también interescolares.

Baloncesto Universitario

Este es uno de los tipos de baloncestos más claves en el desarrollo profesional de las personas que se dedican a este deporte. Este se juega entre ellos mismos o en torneos entre universidades. Muchas de las autoridades profesionales del baloncesto ponen sus ojos con atención en los jugadores universitarios, cuyo talento los lleva a jugar de manera profesional.

Baloncesto Callejero

Este es un tipo de baloncesto jugado libremente en canchas en barrios de manera improvisada, o construidas como obras de entretenimiento por las autoridades correspondientes. Es considerado un deporte importante, sobre todo en lugares de escasos recursos, porque ayuda a los jóvenes a enfocarse en el deporte alejándolo de vicios.

Baloncesto de agua

Este tipo de baloncesto, en efecto, se juega dentro del agua, siendo entonces un deporte acuático. Este es una combinación del baloncesto y otro deporte llamado water polo. No es de gran repercusión mundial, pero es muy jugado en países europeos como Holanda e Italia. También en otros del continente americano como Estados Unidos y Brasil.

Baloncesto en silla de ruedas

Este es un baloncesto creado para ser jugado por personas minusválidas, principalmente aquellos con discapacidades en las piernas. Este tipo de baloncesto cuenta con ligas alrededor del mundo. Es uno de los deportes para minusválidos más atractivos.

Baloncesto en caballo

Este combina la equitación con el baloncesto y otros deportes como el polo. Como los competidores juegan montando a caballo, se reduce el número de jugadores por equipos estando cada uno conformado por cuatro personas.

Baloncesto con trampolines

Este es conocido como Slamball, se juega en una cancha que posee trampolines o camas elásticas en el área de cada una de las canastas. Esto provoca que todas las jugadas al aro sean clavados. Es un deporte muy divertido tanto de jugar como de presenciar.

Baloncesto a media pista

En este tipo de baloncesto se juega con solo la mitad de la cancha, haciendo uso de un solo canasto para ambos equipos. Este se ve más en el baloncesto callejero.

Baloncesto como entretenimiento

Este es un tipo de baloncesto que une el deporte con el entretenimiento, haciendo del partido un espectáculo, con impresionantes jugadas. El equipo por excelencia de este tipo de baloncesto son los Trotamundos de Harlem.

2.4.3.2 Preparación Técnica

El concepto de técnica está vigente en todas las actividades humanas y especialmente en el deporte. En conocimientos generales consiste en el conjunto de instrucciones y recursos de los que se sirve un arte o una ciencia para ejecutar las actividades que le son propias. En el contexto deportivo consiste de los ordenamientos de rutina para resolver tareas motrices deportivas de acuerdo con la situación. Incluye las formas propias de la modalidad deportiva así como sus variaciones y combinaciones dependiendo de la situación. Consecuentemente, la preparación técnica o entrenamiento técnico consiste en la optimización sistemática de esas formas y variaciones para optimizar el rendimiento, teniendo

en cuenta las condiciones concretas de las personas, las tareas que deben realizar y el entorno en el que deben trabajar.

Según Zhelyazkov, T. (2001) Pág. 285 dice: “Desde el punto de vista la técnica deportiva se determina como un sistema especializado de acciones simultáneas y consecutivas orientadas hacia una organización racional de las fuerzas internas e internas que influyen sobre el deportista, así como hacia su más completa utilización para solucionar una tarea motriz concreta.

Como indica en su libro Platanov, N. (2001) Pág. 534. “La preparación técnica es la forma de darle un uso más procedente a los elementos y las acciones de los jugadores en el partido para buscar que los movimientos sean más rápidos y efectivos con un gasto energético relativamente menor.”

La preparación técnica está relacionada con la utilización de los índices específicos para cada deporte que permiten valorar conjuntamente la maestría deportiva de los atletas.

La preparación técnica se divide en dos:

- Volumen de la táctica
- Volumen de la técnica

Volumen de la táctica

Como se determina:

- Por la cantidad de pases y variantes tácticos utilizados por el deportista o el equipo en los entrenamientos y las competiciones.
- Diversidad de acciones y variantes de ataque, defensa y ayuda.
- Táctica racional que se caracteriza por la cantidad de acciones técnico-tácticas que permiten conseguir un resultado positivo.
- Eficiencia por la correspondencia de las acciones técnico-tácticas utilizadas por el deportista o equipo y sus habilidades motrices particulares.

Volumen de la técnica

Como se determina:

- Búsqueda del número total de técnicas y acciones asimiladas y utilizadas por el deportista durante el entrenamiento y la competición.
- Búsqueda de la diversidad de las acciones motrices asimiladas y utilizadas con éxito en el entrenamiento y la competición.
- Estabilidad de las principales características de los movimientos de intervención de varios factores como; de carácter físico, fatiga, condición climática, tensión de la actividad competitiva, conducta de los aficionados, etc.

Fundamentos ofensivos

Tomado del artículo de Pozo, F. (s.f):

a) El juego sin balón

Posición

Debemos analizar en el jugador de baloncesto su postura y también su actitud. La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud. En un jugador de baloncesto influirá decisivamente su calidad, en función de sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador de baloncesto. Pero, además en éste y en todos los deportes interviene otro factor decisivo en el rendimiento del deportista: **LA ACTITUD**.

Pies: Separados más o menos la anchura de los hombros y paralelos, proporciona equilibrio, con el peso del cuerpo repartido entre ambos, se tiene más equilibrio.

Piernas: Flexionadas, listas para la acción. Centro de gravedad, se tiene bajo equilibrio.

Tronco: Erguido, no inclinado hacia delante, se mantiene en equilibrio

Brazos y manos: Por encima de la cadera, se está listo para la acción, palmas paralelas al tronco, esto favorece la recepción o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre balón.

Cabeza: Posición natural.

Visión: Trabajaremos la visión periférica para saber dónde están rivales, compañeros y balón en todo momento.

Movimiento de los pies

Es evidente que los pies son la sujeción anatómica de todo el cuerpo. Cualquier movimiento del cuerpo implica una sustentación o un desplazamiento de los pies. Por esta razón, la ejecución ágil y eficaz de cualquier fundamento técnico pasa por una buena utilización y movimiento de los pies, lo que hace a esta parcela de la técnica individual básica para el desarrollo de otras habilidades.

Arrancadas: Es la ejercicio de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. La rapidez en la arrancada depende de la velocidad de reacción del jugador.

Paradas: El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente.

Pivotes: Es el movimiento de todo el cuerpo que se realiza con un pie fijo sobre el suelo y el otro en movimiento.

Cambios de dirección: Es una variación de la trayectoria del jugador destinada a superar a su oponente. Generalmente debe acompañarse de un cambio de ritmo.

Cambios de ritmo: Es la variación de la velocidad de un jugador en su desplazamiento sobre la cancha, generalmente de menos a más, aunque no hay que olvidar el de más a menos, y, por supuesto, los combinados.

Fintas de recepción: Son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa.

b) El juego con balón

Recepción

Antes de hablar de la recepción, haremos una pequeña precisión: toda recepción es preciso realizarla con las dos manos, aunque muchas veces la petición se haga con una sola mano. Lo contrario dará lugar en la mayoría de los casos a un defectuoso control y por tanto a una pérdida del balón.

Técnicamente, la recepción del balón debe realizarse manteniendo los brazos extendidos pero con una ligera flexión al nivel de los codos. Para coger el balón hay que "ir a buscarlo" y conseguir, de esta manera, amortiguar la fuerza con la que llega.

Sujeción del balón

Si tenemos el balón debemos tomarlo correctamente para poder efectuar cuantas acciones sean posibles en cada momento. La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente.

Protección del balón

Normalmente no deberemos dejar el balón a la vista del contrario, delante de nuestro pecho o barriga con los codos pegados a las costillas, cosa muy habitual en jugadores inexpertos y causa de muchas pérdidas de balón.

Así pues, el balón debe protegerse adecuadamente, además de sujetarlo correctamente. Para ello hay que tener en cuenta dos conceptos fundamentales, que servirán también para cuando hablemos del bote de protección.

Primero. Balón alejado del peligro.

Segundo. Intentar poner algo más que distancia entre el defensor y el balón. Sirve casi todo: codos, antebrazos, espalda, glúteos, piernas, etc.

c) El pase

Manejo del balón

Todo jugador de baloncesto debe tener un imperioso dominio de la que es su "herramienta de trabajo" con la que deberá desarrollar su juego: el balón. Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo. Es fundamental pues, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: pase, tiro, etc.

Las puntas de los dedos controlan el balón cuando ustedes tiran, driblan, pasan y reciben. Goldstein, S. (2002) Pág. 87.

Virtudes del pasador

Concentración: Para hacer un buen pase y para todo lo demás es preciso tener una buena concentración en lo que se está haciendo, hay que estar en el partido y conocer las ventajas y dificultades propias y de los rivales. Podemos observar a menudo pases que se dan de manera "automática", sin tener en cuenta que existen unas defensas dispuestos a todo con tal de fastidiarnos, lo que conduce inevitablemente a pérdidas de balón. Consigamos una buena concentración en los entrenamientos y tendremos mucho ganado.

Cuándo y cómo: Es preciso saber cuándo y cómo se debe pasar, el momento exacto de ejecución, y, además, el modo de hacerlo, y, por si fuera poco, decidirlo y ejecutarlo rápidamente.

Elección del pase correcto: En ese brevísimo espacio de tiempo hay que ser capaz de elegir el tipo de pase con el que obtener los mejores resultados.

Técnica correcta: Hay que dominar la técnica correcta de cada tipo de pase.

Todos estos puntos nos proporcionarán la **SEGURIDAD** y **CONFIANZA** imprescindibles para ejecutar un buen pase.

Clases de pases

Con dos manos:

- De pecho
- Picado
- De entrega
- Sobre la cabeza

Con una mano:

- De pecho
- Picado
- Después de bote
- De béisbol
- Por la espalda

Otros:

- Pases al pívot
- Primer pase de contraataque

Angulo de pase

Es, tal vez, el detalle que más se debe cuidar en el pase. Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor decimos que hay un buen ángulo de pase. En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscaremos dependiendo de la trayectoria del receptor, y en otras será el receptor el que tenga que buscar ese ángulo

Pases entre jugadores estáticos y en movimiento

Podemos distinguir dos casos fundamentalmente:

Receptor parado. En este caso el pase irá donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón hemos de usar un tipo de pase u otro. Si las palmas de la mano están abiertas dando el frente al balón, usaremos un pase de pecho o sobre la cabeza; si las palmas miran hacia el suelo usaremos cualquier pase picado.

El pase ha de ser al preciso punto donde el receptor nos pida el balón.

Receptor en movimiento. El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor, calculando su velocidad para que no deba variar su trayectoria para recibir, tanto porque le llegue muy atrasado o excesivamente adelantado. También habrá que calcular la distancia máxima para una posible recepción ya sea por presencia de defensores o por limitación de alguna línea externa del campo. El pase deberá ir dirigido a la altura de la cabeza, y en cualquier caso al "blanco" que debe ofrecer el receptor, que en general será la mano más alejada del defensor.

d) El bote

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Aspectos técnicos

Hay varios puntos iniciales muy importantes:

- Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
- Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.

- Es preciso no abusar de él, no botar por "vicio", por muy bien que se domine. Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para qué sirve el bote:
 - a) Para penetrar a canasta.
 - b) Para salir de una situación de presión.
 - c) Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase.
 - d) Para mejorar ángulos de pase.

Nunca debe usarse por usarse y nunca se debe finalizar el bote hasta haber conseguido el objetivo previsto.

Posición y técnica

Cuerpo semi flexionado: El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies.

Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota.

No mirar el balón. Hay que sentirlo y no mirarlo para tener una visión más amplia del juego.

Tipos de bote

Bote de progresión: Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.

Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.

El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

Bote de protección: Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar.

La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón.

Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor.

La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión periférica.

Bote de velocidad: Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco.

Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés.

El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante.

El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.

Bote con dos manos: Sólo se puede dar una vez, se utiliza normalmente por los pívots para ganar rápidamente la posición al defensor.

e) El tiro

Es el lanzamiento del balón a canasta. Es por tanto el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para ello hay necesariamente que tirar.

Factores comunes a todos los tiros

Mecánica y ejecución: Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen que realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del tirador.

Dominar todos los tipos de tiro.

Posición y equilibrio: Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.

Concentración: Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el tiro es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente. Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el tiro.

El autocontrol y la personalidad: También son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el tirador.

Confianza: Otro factor primordial. Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en ello, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

Selección de tiro: Su importancia ya ha quedado suficientemente clara.

Rapidez de ejecución: Factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente pero necesitamos de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera intentarlo.

Recepción: En cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Por supuesto es de aplicación

todo lo citado en los epígrafes anteriores dedicados al pase, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un tiro pueda ser efectivo o no, o siquiera pueda realizarse, depende del pase recibido. Así habrá que insistir mucho en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el poder realizar un tiro rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

Clases de Tiro

Tiro libre.

Empezaremos por éste por dos motivos: es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma instancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático.

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Debemos realizar este tipo de tiro cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que al hecho de tirar tendrá que tener un sistema de premios - castigo.

Tiro estático

Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.

En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.

Tiro tras parada

Esencialmente es el mismo que el anterior, pero se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o dos tiempos y después de finalizar un regate o haber recibido un pase. Esto plantea un grave problema, pues muchos jugadores no encaran correctamente el aro o no logran una buena posición de equilibrio. Por ello debemos dedicar un buen tiempo a ensayar correctamente la conjunción parada - tiro.

Una parada en un tiempo siempre será más rápida y nos permitirá tirar con más velocidad, lo que en general facilitará mucho las cosas. Las paradas en dos tiempos proporcionarán más equilibrio.

Tiro en suspensión

Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución.

Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco.

El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

- Saltar
- Quedarse
- Lanzar

Saltar: El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.

Quedarse: En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.

Tirar. La mecánica es la ya descrita con anterioridad.

Tanto en este lanzamiento como en el tiro estático se hace necesario subir el balón desde abajo, bien porque estemos botando, porque nos han pasado bajo o porque hemos recogido el balón del suelo. En todos los casos deberemos subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en su sitio teórico y lanzar.

Entradas a canasta.

Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase.

No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón mientras los dos pies estaban en el aire), en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar a canasta.

Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.

Su técnica es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón con los pies en el aire, damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro.

El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos.

Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

El lanzamiento lo podemos hacer de varias formas:

En bandeja.: Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y se dejará o empujará a la canasta, siendo la mano la que lleva el balón a su objetivo. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón. Suele usarse para dejar directamente el balón en el aro. Los dedos deben quedar perpendiculares al aro.

Movimiento habitual de tiro: Se coge el balón como se hace para el tiro habitual. Se utiliza para dejar el balón en el tablero. El golpe de muñeca será el habitual pero más corto y apuntando al cuadro del tablero. Normalmente este movimiento se sustituye por otro: colocaremos la mano de tiro en la parte inferior del lado por el que se entra, para acompañar simplemente el balón en su trayectoria hacia la canasta.

Hundiendo el balón en la canasta: Sería el gesto ideal por su alto porcentaje, pero sólo puede realizarse cuando se llega muy bien.

A canasta pasada: Son entradas en las que en vez de dejar el balón por el lado que vamos, pasamos el aro y luego tiramos. En el último paso tenemos dos opciones: del modo tradicional, en el último salto giro para dar la cara al aro y lanzamos con la mano más alejada del aro. La otra es sacando el balón hacia atrás con la mano más cercana al aro, dándole un ligero efecto al balón con una rotación de la muñeca hacia atrás y hacia el lado por el que entramos. También puede hacerse iniciando los pasos con la pierna contraria del lado por el que se entra, acabando con un lanzamiento ligeramente lateral.

Con paso cambiado: Es una entrada normal pero en el que tiramos con la mano contraria a los pasos que estamos dando. Damos pasos de derecha y tiramos con la izquierda, bien porque estamos en el lado izquierdo o bien porque estamos en la derecha pero nos tapan ese lado y sacamos la izquierda. No se usan mucho pero pueden ser muy útiles. De hecho lo son como simple ejercicio de coordinación.

Con paso cambiado: Es una entrada normal pero en el que tiramos con la mano contraria a los pasos que estamos dando. Damos pasos de derecha y tiramos con la izquierda, bien porque estamos en el lado izquierdo o bien porque estamos en la derecha pero nos tapan ese lado y sacamos la izquierda. No se usan mucho pero pueden ser muy útiles. De hecho lo son como simple ejercicio de coordinación.

Tiro de gancho

Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. No es un gesto exclusivamente de jugadores altos, debe ser dominado por todos los jugadores.

Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente después de un pivote.

Colocamos el balón protegido a la altura del pecho, metemos un pie hacia atrás, cargando el peso del cuerpo y pivotando sobre éste en dirección al aro, a la vez que tiramos de la otra pierna para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro, ayudándonos en el salto llevando la rodilla de la pierna más alejada del aro hacia arriba. Simultáneamente levantamos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y separada ligeramente del cuerpo. El brazo de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semi flexionado y separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca, dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás. La mano de tiro quedará abierta y los dedos relajados mirando hacia el aro. Por efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta y con los brazos extendidos.

Gancho en suspensión

Es una mezcla del tiro de gancho y del tiro en suspensión.

La acción del salto es idéntica a la del tiro en suspensión, la diferencia estriba en el modo de lanzar el balón.

La posición del cuerpo es lateral a la canasta. Cuando el cuerpo va a alcanzar su máxima altura extendemos el brazo de tiro en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario.

Justo antes de empezar a caer damos un golpe de muñeca dirigiendo el balón hacia el aro. En la caída dejamos los brazos extendidos. La mecánica de tiro es idéntica a la del tiro de gancho.

f) Fintas

La finta es uno de los fundamentos que más utilizamos a lo largo de un partido, y muchas veces sin darnos cuenta.

Podríamos definir una finta como "un movimiento técnico cualquiera que interrumpimos para realizar seguidamente otro distinto o el mismo que iniciamos" Es empezar a hacer algo, ver cómo reacciona el rival, y a partir de ahí obrar en consecuencia de esa reacción. En resumen, fintar es engañar, amagar al contrario.

Para tener éxito con nuestras fintas es preciso que recordemos el principio que nos da ventaja decisiva: LA ACCIÓN SIEMPRE SE ANTEPONE A LA REACCIÓN. Es decir, nosotros sabemos lo que vamos a realizar y el contrario tiene que reaccionar en función de lo que nosotros hagamos. Si somos conscientes de ello y realizamos correctamente los gestos siempre obtendremos ventaja.

Fintas de recepción

Son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa. Tienen una gran importancia, toda vez que si no se ejecutan correctamente será prácticamente imposible que pueda recibir ningún jugador en el campo, por lo que sólo podría jugar uno.

Antes de ver los distintos tipos de fintas haremos varias precisiones.

En primer lugar, se debe pedir el balón tras la finta, no antes ni durante la ejecución de la misma, pues esto último dificulta notablemente la acción del pasador.

Se pedirá el balón con la mano más alejada del defensor.

Especial hincapié hay que hacer en la recepción tras la finta, tal y como se habló en el tema correspondiente. Recordemos que los pies deben quedar encarando la canasta.

Tipos de fintas de recepción

Sencilla: Consiste, en líneas generales, en alejarse del balón y súbitamente regresar a nuestra posición anterior. Para hacerlo correctamente deberemos acercarnos a nuestro defensor para desplazarnos alejándonos del balón y realizaremos una parada en dos tiempos, con el pie adelantado el de la línea de fondo. Desde esta posición impulsaremos fuertemente hacia fuera para buscar línea de pase.

Auto bloqueo: Es bastante importante y muy sencilla. Consiste básicamente en usar el propio cuerpo como bloqueo al contrario para así ganarle la posición.

Finta de recepción con reverso: La parada la hacemos en dos tiempos pero el pie adelantado será el más próximo al defensor. Sobre este pie realizaremos un pivote de reverso dando la espalda al defensor. Mediante un pivote en dirección al balón sobre el pie más cercano a él ganaremos la posición, protegiendo ésta con brazo y pierna del pie de pivote último y pidiendo el balón con la otra mano.

Puerta atrás: Como alternativa a defensas muy presionantes está la conocida "puerta atrás", que consiste en aprovecharse de la presión defensiva del rival, que no nos deja recibir, o al que le hacemos pensar eso, para que cuando estemos más próximos al balón al haber realizado la finta de recepción sin éxito o aparentemente, ganarle la posición por detrás mediante un pivote y desplazarnos hacia canasta para recibir ventajosamente.

Fintas con balón.

Veremos distintos tipos de fintas de salida, fintas de pase y fintas de tiro.

Las fintas de salida consisten en engañar al contrario haciéndole ver que vamos a iniciar nuestra marcha por un lado haciéndolo realmente por el otro.

Finta de salida sin mover los pies.

Se realiza moviendo las caderas y las rodillas. Si la finta es rápida y el defensor cae en ella nos posibilita salir por cualquiera de los lados. Si el defensor no cae en la finta siempre nos quedará la posibilidad de realizar alguna de las que describimos a continuación.

Finta de salida en dribling.

Con el balón en las manos, dar un paso rápido cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta. Dicho paso no debe ser largo y hay que darlo hacia delante y no hacia un lado.

Salir botando el balón, mientras se cruza la pierna adelantada con la mano correspondiente a la pierna que estaba más atrasada.

La salida tiene que ser rápida y explosiva manteniendo el equilibrio del cuerpo.

Finta de salida de doble paso.

Se realiza la misma mecánica que en la finta de salida en dribling, trabajando en función del defensor. Si éste no va a la finta dar otro pequeño paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección con una salida directa.

Finta de salida en reverso

Con el balón en la mano, iniciar la finta de salida en dribling. Si el defensor gana la posición puedo hacer salida en reverso.

Adelantar primero una pierna, realizando el mismo movimiento que en la finta de salida en dribling, para rápidamente girar el cuerpo y el balón hacia el lado

contrario mediante un pivote llevando el pie más adelantado hacia atrás. Siempre el cuerpo flexionado. Al terminar de realizar el pivote se echa el balón al suelo, botándolo con la mano contraria al pie que habíamos adelantado en un principio.

Finta de salida con amago de reverso

Misma mecánica que la anterior, pero al hacer el pivote he girado la cabeza y si veo que el defensor me ha ganado la posición, pivotar nuevamente hacia el otro lado y salir rápido ganando la posición al defensor e interponiendo mi cuerpo entre él y el balón, para, como siempre, protegerlo al máximo.

Finta de salida sin cambiar el balón de mano

Fintar con el pie contrario al lado que queremos ir.

Llevar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Ahora el balón no se lleva a la finta, se protege. Cuando vemos que el defensor se desplaza hacia el lado de la finta, cruzamos la pierna con la que fintamos por delante de él, poniendo los pies en la dirección que queremos tomar, para salir con rapidez protegiendo el balón con nuestro cuerpo.

Finta de cabeza

Con el balón en las manos erguir el cuerpo, al mismo tiempo que levantamos la cabeza como si fuéramos a dar un salto, el defensor creerá que vamos a dar un pase o tirar a canasta.

Cruzar por delante del defensor una de nuestras piernas, dando un bote de protección entre ellas con la mano contraria a la pierna que hemos adelantado, a la vez que interponemos nuestro cuerpo entre el balón y el defensor, para salir rápido y explosivo.

Finta de tiro. Quizás de las más conocidas y utilizadas. Su objetivo es lograr que el defensor pierda su posición o su equilibrio en su afán de dificultar nuestro tiro, una vez conseguido este objetivo continuar con cualquier otro movimiento.

Hay que realizarla en posiciones lógicas de tiro y debidamente encarado al aro.

El jugador inicia la acción de tirar a canasta, usando el balón, los brazos, la cabeza y el tronco, manteniendo las piernas flexionadas y equilibradas para poder desarrollar correctamente la acción posterior.

Si el defensor va la finta recogeremos rápidamente el balón para salir igual que en la finta anterior.

Si el defensor no va a la finta o da un paso atrás, habrá una cómoda posición de tiro.

Fintas de pase.

Son fundamentales para poder ejecutar con éxito un juego de ataque fluido.

Su objetivo será despejar el camino para realizar pases seguros y efectivos. Generalmente van encaminadas a engañar al defensor del pasador, pero también del receptor.

En este tipo de fintas, es importante que el balón se mueva y parezca realmente que se va a realizar un pase. Asimismo es conveniente fintar con la mirada, cosa que a veces incluso puede bastar.

g) El rebote

Probablemente uno de los momentos más espectaculares del baloncesto es cuando el balón que va hacia el aro no entra y sale rebotado, provocando una lucha terrible de jugadores saltando por cogerlo. El equipo que domine el rebote tendrá más oportunidades de controlar el partido.

Rebote defensivo

Es la última fase de nuestro trabajo defensivo. Un buen trabajo defensivo que haga realizar un mal lanzamiento al contrario no valdrá de nada si no conseguimos el balón, pues el contrario podrá anotar fácil e incluso sacar faltas, sucediendo a menudo ambas cosas a la vez. Por ello es de vital importancia que nunca concedamos la oportunidad al contrario de capturar rebotes ofensivos.

Pero hay más, el rebote defensivo será también el primer paso de nuestra ofensiva. El lograrlo cómodamente nos abrirá las puertas del contraataque.

Bloqueo de rebote.

Dada la importancia del rebote y lo imprescindible que resulta para éste, el bloqueo de rebote es un fundamento imprescindible e importantísimo.

Consiste en interponerse entre el atacante y el balón una vez efectuado un tiro con el fin de impedir su captura por el contrario y obtenerlo nosotros lo antes posible.

Al ser conscientes de que se ha producido un tiro debemos, instantáneamente y olvidándonos del balón, dar un pequeño paso hacia el atacante para intentar ganarle la posición mediante un pivote, generalmente de reverso, en función de la dirección que tome, para tomar contacto con él mediante nuestra espalda, fijándole en esa posición y manteniendo nuestros brazos levantados por encima de los hombros y las piernas flexionadas para estar prestos a ir por el rebote

Rebote ofensivo.

Es igualmente importante por los motivos descritos anteriormente.

La acción es la contraria. El jugador deberla mirar en todo momento el balón para intuir donde caerá.

Intentaremos siempre que se pueda, coger una posición para el salto y también se puede intentar con carrera anterior para ir con más potencia.

Ante el bloqueo de rebote deberemos zafarnos de ellos en corto:

- a) Luchando contra el bloqueo por fortaleza física.

- b) Por medio de fintas para descolocar el bloqueo.
- c) Aprovechando el que el bloqueador empuja hacia atrás para quitarnos rápido, esperando que pierda el equilibrio y al mover sus pies ganarle la posición.

Buscando huecos.

En vez de luchar contra el bloqueo daremos un rodeo para buscar otro sitio donde pueda caer el balón.

No siempre coincide que el jugador que llega más arriba sea el que más rebotes coge, también influyen la habilidad, inteligencia, intuición, y sobre todo, la constancia. Un jugador con estatura aceptable para luchar por el rebote que vaya siempre a por él, es lógico que acabe cogiendo muchos si lucha con inteligencia.

El jugador que ha cogido el rebote de ataque debe protegerlo con los codos fuera y sin bajarlo, para después tirar con o sin finta.

Palmeos.

Se llama así a la acción de desplazar el balón cuando está en el aire y viene rebotado del aro.

Normalmente los palmeos se usan en el rebote de ataque. Cuando un jugador en vez de coger el balón con dos manos en el aire y caer con él, empuja con una o dos manos la pelota para encestarla.

Como hemos dicho, puede mediante un suave movimiento de dedos de una o las dos manos, lanzar el balón al aro en el instante en que toma contacto con él.

Hay veces en que si se recoge por encima del nivel del aro puede introducirse golpeando o dirigiendo el balón hacia abajo, donde está el aro.

En ocasiones, cuando no se pueda llegar a controlar el balón, pero el jugador pueda tocarlo, por medio de un golpe que se le dé, puede dirigirse hacia otra zona donde esté otro compañero o uno mismo para cogerlo en un segundo salto.

Rebote y contraataque.

No puede olvidarse que el rebote es el primer paso de nuestra ofensiva, por lo que será de vital importancia su dominio para poder sacar el contraataque.

Es preciso organizar adecuadamente la salida a partir del mismo momento en que se captura el rebote. La mecánica y generalidades del primer pase de contraataque ya se han visto en los epígrafes anteriores.

Rebote tras tiro libre.

Es algo que tenemos que tener perfectamente controlado y organizado.

Hay muchas maneras de organizarse, tanto para ir al rebote como para salir después. En principio, será fundamental, igual que siempre, el bloquear a todos los atacantes que entren o puedan entrar en la zona, sin olvidarnos del lanzador que siempre debe ser bloqueado. Es fundamental bloquear siempre antes de ir por el balón. En algunos casos no está de más enviar a uno de los jugadores directamente a por el rebote sin que tenga que preocuparse por bloquear. En otras podremos mandar a un jugador que salga corriendo al contraataque en vez de bloquear o ir por el rebote, siempre en función de nuestras necesidades y organización.

d) Bloqueos

El bloqueo es un movimiento ofensivo que se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo de juego.

Podríamos definirlo como "el gesto técnico que realiza un jugador atacante mediante el cual y con el uso de su propio cuerpo, permite a un compañero obtener ventaja sobre su defensor"

Posición básica del bloqueador

El jugador que va a bloquear tiene que tener en cuenta lo siguiente:

- Buscar una posición correcta para efectuar el bloqueo.

- No echarse encima del defensor para no cometer faltas de ataque.
- No perder de vista al hombre balón ni a los defensas.
- No corregir la posición una vez colocado.

Debemos bloquear con las piernas abiertas la anchura de los hombros, normalmente teniendo las piernas del defensor entre las nuestras, ligeramente flexionados, tronco recto, brazos cruzados en el pecho con las manos cerradas, no sacar los codos ni las rodillas y aguantar el contacto.

Formas de bloquear.

Hay varios tipos de bloqueo, aunque la mecánica sea la misma para casi todos, pero conviene distinguir las distintas formas de efectuar un bloqueo.

Bloqueo de frente: El jugador que bloquea lo realiza de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se coloca en la posición que quiere tomar la defensa, para ello colocará su cuerpo en medio del cuerpo del jugador a ser bloqueado.

Bloqueo de espaldas: Es un movimiento que se está usando cada vez más. Es un bloqueo generalmente de ayuda y se suele realizar entre el pívot y el base, sobre todo cuando la defensa presiona mucho a éste último.

El jugador que bloquea espera de espaldas al defensor. Es un bloqueo difícil y arriesgado, ya que se tiende mucho al movimiento, al no poder, muchas veces, calcular bien la posición con respecto al que va a ser bloqueado.

Bloqueo lateral: Es el más usado debido a que por su forma de realizarse es el que mejor y más veces puede realizarse durante un partido.

El jugador que bloquea debe "enganchar" al defensor con su cuerpo colocando las dos piernas en medio de la pierna del defensor más cercana al jugador que está bloqueando.

Tipos de bloqueo

Bloqueo vertical: Es el que se realiza tomando la vertical del campo con respecto a la línea de fondo.

Bloqueo horizontal: Igual que el anterior pero tomando la línea horizontal

El peligro de estos dos últimos tipos de bloqueo, si se realizan con cierta asiduidad, es que los jugadores tienden a juntarse. Siempre deberán respetar las posiciones y de esta forma los bloqueos serán positivos.

Bloqueo ciego: Se denomina de esta forma al bloqueo que realizamos cuando el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que lo bloquea, puesto que está situado de espaldas con respecto a este último. Precisamente por esto es el más propenso a producir faltas en el bloqueo.

Este bloqueo bien realizado es de una gran efectividad ya que, normalmente, pilla por sorpresa a la defensa y es difícil de ajustar.

Bloqueo en diagonal: Muy utilizado en los últimos, sobre todo en el juego interior entre pivots, "triple poste", la mecánica es la misma de anteriores bloqueos, aunque se produce en distancias cortas y se puede acoplar bien la defensa si los atacantes no respetan las posiciones y están cerca uno del otro. De vital importancia es coger posición tras bloquear.

Pantallas: Es una variante de los bloqueos hace años muy utilizada sobre todo contra defensa de zonas. Actualmente el término "pantalla" va desapareciendo, confundiéndose y siendo absorbido por el de "bloqueo"

Es un movimiento para facilitar un tiro cómodo y consiste en colocarse en medio del defensor y el jugador que tira dándole la espalda a la defensa.

Bloqueos directos e indirectos

Bloqueo DIRECTO es aquel que se realiza al jugador que tiene posesión del balón.

Bloqueo INDIRECTO es el que se realiza al jugador sin balón.

Principales fundamentos técnicos

La adquisición de fundamentos técnicos ha condicionado el acceso a la práctica global de una especialidad deportiva determinada. Desafortunadamente solo unos pocos estudiantes pueden hacer esa transición de manera efectiva. Incluso, a pesar de la práctica persistente de las habilidades técnicas, con demasiada frecuencia este método resulta poco eficaz para la mejora del juego. Giménez, A. (2005) Pág. 17.

Cuando se habla de fundamentos nos referimos al conjunto habilidades técnicas que poseen como jugadores en forma individual y de esta manera poder practicar un deporte.

Los fundamentos técnicos se lo deben enseñar desde tempranas edades dándoles a conocer la importancia de cada uno de ellos ya que son los cimientos para poder formar buenos jugadores y sin descuidar en las categorías superiores.

a) Fundamentos técnicos ofensivos

Tomado del libro de Fernández, G. (2010) Pág. 15 dice lo siguiente:

Existen tres formas de ataque en función al tipo de defensa.

- **Juego libre ofensivo contra defensa individual:** Es un tipo de ataque en el que no hay un plan pensado con anterioridad, por lo que sus movimientos no se someten a ninguna regla, solo a los fundamentos tácticos ofensivos tradicionales: pasar, cortar, pantallas y lanzar.
- **Juego ofensivo contra zona:** Son acciones del equipo atacante cuando ha identificado una defensa en zona, tratando de llenar los espacios vulnerables para rebasarla jugando a un ritmo veloz pero seguro.
- **Juego ofensivo contra presión individual:** Los fundamentos para poder conseguir romper esta defensa: Jugar rápido, con buen dominio del balón, tanto en led fuerte como en el débil, acompañado de pantallas para favorecer la situación del jugador que posee el balón.

b) Fundamentos técnicos defensivos

Según Fernández, G. (2010) Pág. 17 clasifica al sistema de defensa en:

Sistemas de defensa

- **Defensa combinada:** Son las que utilizan los principios de defensa individual y la zonal, construyendo otro estilo que no es ni una ni otra, pues puede ser que algunos jugadores realicen defensa personal y el resto defensa en zona.
- **Defensa Presionante:** Es la acción conjunta que realiza el equipo que no posee el balón, en la que trata de reducir espacios y crear situaciones de superioridad numérica frente al poseedor del balón, a fin de ahogar al contrario y, o bien robar el balón.
- **Defensa de ajuste:** Cualquier defensa de zona se puede modificar en una defensa de ajuste. Esto le permite adaptarse a un adversario individual en su zona (...) la defensa de ajuste es especialmente efectiva contra un ataque en el que no se efectúan muchos desplazamientos. Wissel, H. (2002) Pág. 223.
- **Defensa en zona:** Como su nombre indica, lo que se hace es defender una zona específica, es decir, los jugadores dejan de defender a un jugador concreto y se encargan de defender una zona concreta del área defensiva siendo estos/este los/el responsable de aquellos jugadores que estén en esa zona. Los jugadores deberán estar muy atentos, puesto que se requiere una gran movilidad colectiva, porque en función de la posición del balón, tendrán que ir ajustando los movimientos defensivos que se realicen, hacia donde vaya el mismo, ayudando a sus compañeros en todo momento.
- **Defensa Individual:** También conocido como defensa al hombre, en este tipo de defensa cada jugador defiende a otro concreto del equipo rival. La principal ventaja, es que cada uno se puede centrar en un jugador y si se hace bien se "ahoga" al equipo contrario. El inconveniente es que es una defensa más exigente a nivel físico para todo el equipo.

- **Defensa mixta:** Se denomina mixta porque se combina la defensa en zona y la individual, normalmente se utiliza cuando algún jugador es muy difícil de parar, con esta defensa se consigue que le sea más difícil recibir el balón.

Mecanismos de aprendizaje

El aprendizaje en dos aspectos fundamentales que son:

a) Aspecto Cognitivo

El aspecto cognitivo se divide en:

Mecanismo perceptivo: La mayoría de deportistas y entrenadores muestran un claro convencimiento de que el rendimiento deportivo requiere de un conjunto de habilidades perceptivas, técnicas, psicológicas y físicas. En concreto, en las últimas décadas ha existido un incremento en el reconocimiento hacia la percepción como un factor clave en la actuación deportiva. Mendoza, B. (2015) Pág. 19.

Las habilidades motrices son conocimientos sensoriales y motrices en el cual la información procede de los órganos sensoriales y las órdenes que se emanan del cerebro. Este conjunto tienen vital importancia como el aspecto de la ejecución, los mismos que son componentes que sin ellos la infinidad de habilidades motrices serían casi imposibles de realizar una manera correcta. “El cúmulo de sensaciones y percepciones forman los componentes mediante los cuales el ser humano interactúa con el medio exterior y procede a la adquisición nuevas capacidades de movimiento en el momento que esta interacción llega a ser intencionada, en otras palabras se produce por el movimiento voluntario, se originan procesos cognitivos los mismos contribuyen al aprendizaje significativo de la motricidad.

Mecanismo de decisión: En dependencia de la información receptada, el mecanismo realiza la orden general para la respuesta. Una vez receptadas las propiedades del ambiente, el deportista podrá dar elección a la más correcta de entre aquellas respuestas que tiene almacenadas, de este modo el joven sabrá elegir la que más se ajuste a la situación en que se encuentra.

Muchos jugadores son capaces de “hacer ver”, es decir, figurar o aparentar estar haciendo cosas, pero son menos los que son capaces de “ver y hacer”. Ver el juego, como jugador o entrenador, no es ninguna garantía de que nuestros jugadores lleguen a establecer puentes fiables entre su percepción, decisión y ejecución. Bosch, O. (2008) Pág. 1.

No podemos conseguir altos grados de “lectura de juego” a partir de situaciones repetitivas y cansinas donde no hay prácticamente exigencia cognitiva que valga, ni apenas toma de decisión, ya que se mecanizan esquemas sin sentido ni criterio.

Dentro de este mecanismo podemos analizar los siguientes elementos:

- El número de decisiones y diversidad de propósitos de la tarea. Influye la duración de la tarea: un corredor de maratón puede diseñar una estrategia, uno de 100 metros sólo tiene que correr al máximo.
- Número de respuestas alternativas en cada decisión. Es diferente el nivel de dificultad en una carrera de velocidad que en un deporte de equipo, por qué en este segundo las posibles soluciones alternativas son mucho más numerosas. Además, la complejidad está en relación directa con el repertorio de respuestas presentes en cada practicante respecto a la tarea a realizar, o sea, con el número de recursos motrices de que dispone. Así, un jugador de baloncesto tendrá mayor o menor poder de decisión en función de sus recursos técnicos.
- Tiempo requerido para la toma de decisión.
- Nivel de incertidumbre con que se toma la decisión. Dificultades imprevisibles presentadas en una situación determinada, dificultades planteadas por las incógnitas derivadas de la oposición inteligente del adversario.

- Nivel de riesgo que comporta la decisión. El riesgo puede ser objetivo, cuando está incluido en la propia tarea, o subjetivo, cuando depende de la confianza en sí mismo que tenga el alumno.
- Orden secuencial de las decisiones. Pueden ser tareas motrices de baja organización, donde no se pueden organizar las respuestas motrices ya que hay mucha incertidumbre respecto a las reacciones de los adversarios, o de alta organización.
- Número de elementos a recordar. En la primera fase del aprendizaje, cuando el individuo aprende la tarea, y aún no la domina se debe procurar evitar presentar una tarea demasiado compleja en cuanto a elementos a recordar, intentando suministrar la mínima información posible, para ir posteriormente dosificándola.

Pensamiento Táctico

Comprender significa que cuando un individuo posee cierta información que le brinda un determinado conocimiento, es capaz de realizar ciertas cosas con el mismo. Perkins, D. (1997) Pág. 5.

Trasladado en este caso al baloncesto, el jugador a través de la metodología de la enseñanza utilizada por sus entrenadores, posee diversos conocimientos técnicos del juego que debe saber cómo utilizarlos de acuerdo a las situaciones que se le plantean durante el mismo.

Existen ciertos factores que intervienen en el Desarrollo del Pensamiento Táctico:

- **Metodológicos:** Teorías del Aprendizaje Motor
 - a) Técnicas
 - b) Juegos
 - c) Tácticas y estrategias
- **Biológicos:** Los procesos internos (desarrollo del aparato perceptivo)

- **Psicológicos:** Características del sujeto

b) La motivación

c) La familia

d) Las amistades

e) Factores sociales

d) Aspectos Motrices

Factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Ofrecer una gran variedad de patrones motrices, no tender a que el deportista llegue a automatizar gestos, sino que aprenda patrones de movimientos con múltiples variables, que pueda adaptar en función de lo que este percibiendo, que no sea un simple modelo de imitar, sino que responda a la ejecución de un problema para que el jugador se desarrolle en función de su conciencia motriz. Godoy, S. (2004) Pág. 8.

Mecanismo de Ejecución

Es lo que se ve, es decir el gesto que se realiza tras el proceso cognitivo. Es por tanto la ejecución técnica final. Depende de aspectos cuantitativos como la velocidad, flexibilidad, resistencia o la fuerza, y de aspectos cualitativos como la coordinación, la agilidad o el equilibrio. Martin, C. (2006) Pág. 189.

En los epígrafes mencionados por el autor se entiende como el mecanismo generador de movimiento, el mecanismo motor. Depende de él que el resultado del proceso esté de acuerdo con el propósito de la tarea. Podemos decir que es el encargado en sí de la realización del movimiento, siendo el responsable y organizador del acto motor.

A la hora de efectuar el acto motor, la cuestión no queda reducida a elegir una respuesta y aplicarla sin más, sino que ésta debe ser ejecutada con altos niveles de precisión y, por lo tanto, con mucha adaptación a las características de la situación en la que se desarrolla. Como se indicaba antes, aprendemos patrones generales susceptibles de ser aplicados a diferentes situaciones, y no respuestas cerradas y específicas.

Mecanismo de Cualidades físicas

Cada deporte requiere de una preparación determinada en función de las exigencias físicas que se demandan dependiendo de la modalidad. En el caso del baloncesto, como en muchos otros deportes de equipo, la preparación física debe ir encaminada hacia un rendimiento basado en cambios de ritmo continuos, por lo que se requerirá de un entrenamiento específico que ayude al deportista a no bajar su rendimiento durante los 40 minutos de partido. Físico y habilidad deben ir de la mano en todo deporte de oposición, por lo que aunar las capacidades será clave en el éxito de cualquier deportista.

La claves en el entrenamiento físico en un jugador de baloncesto reside en saber combinar las tres cualidades físicas determinantes como: resistencia velocidad y fuerza.

Tomada del libro del Ministerio de Educación, (2002) pág. 272 dice:

- a) **Resistencia:** Entendida como una cualidad física de sostén o substrato de todas las demás, ya que es preciso poseer un aceptable nivel de resistencia para poder entrenar o practicar las restantes capacidades. En este sentido puede ser definida como la capacidad que posibilita la práctica de ejercicios de distinta intensidad y duración con fines de entrenamiento o de salud en las mejores condiciones posibles y sin riesgo de lesión.
- b) **Velocidad:** Entendida como cualidad física que depende de las otras para su desarrollo y que puede ser definida como la relación existente entre la ejecución de un ejercicio y el tiempo invertido en su realización.

- c) **Fuerza:** Considerada como cualidad pura por estar presente en todas las demás, dado que es el factor esencial del movimiento humano. Y así, si la resistencia era la condición necesaria para el desarrollo de las capacidades físicas, la fuerza es su condición básica o esencial.

2.4.3.3 Elementos técnicos ofensivos con balón

Son principales movimientos con balón que se adaptan a la situación de juego. Los elementos técnicos ofensivos se ejecutan con un mínimo desgaste físico con cambios de dificultades según las reglas de juego

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar un equipo para lograr los objetivos propuestos.

Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran el equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad.

Pero evidentemente tampoco podríamos hacer baloncesto sin una base técnica adecuada que nos permita, dentro de unas reglas, alcanzar los fines de este deporte.

Según Llanos, M. (2013) Pág. 3. “El equipo se encuentra en situación de ataque cuando tiene la posesión del balón”

Técnicas ofensivas

1. Agarre del balón

Siempre debe manejarse el balón con los dedos, y no con la palma de la mano.

Generalmente se utilizan dos tipos de agarre del balón:

- a) **Simétrico:** con ambas manos colocadas a los lados del balón, mirándose una palma a la otra, con los dedos dirigidos hacia delante cuando el balón está a la altura del pecho.

Se suele utilizar cuando el jugador no tiene opción de tiro, bien por estar demasiado lejos de la canasta contraria o por estar de espaldas a la misma.

- b) **Asimétrico:** con la mano diestra sobre el balón y la otra mano sosteniéndolo debajo y a un lado. Es el que se suele utilizar cuando el jugador tiene opción de tiro.

Desde el agarre simétrico se puede llegar al agarre asimétrico, simplemente girando las manos sobre el balón.

2. Posición del jugador con balón en la ofensiva. “Posición de triple amenaza”

Recibe este nombre porque a partir de ella podemos realizar los tres gestos técnicos básicos en el ataque: pasar, botar o tirar.

Descripción técnica:

- Los pies estarán separados la anchura de los hombros, con el pie de la mano de tiro ligeramente atrasado y las rodillas semi flexionadas.
- Tronco y cabeza erguidos.
- Balón cogido con agarre asimétrico y colocado en el lado de la mano de tiro, entre la cintura y el pecho.

Movimiento de pies con balón en la ofensiva

Vamos a ver dos acciones técnicas fundamentales:

- a) **Las paradas:** son las detenciones que realizamos al acabar un dribbling, si queremos conservar el control del balón. Pueden ser:

- En un tiempo: si se realizan tomando contacto con el suelo los dos pies a la vez.
- En dos tiempos: si se realizan tomando contacto con el suelo primero un pie y luego el otro.

En ambos casos, deben ser los talones lo primero que tome contacto con el suelo y las rodillas y caderas deben flexionarse para bajar el centro de gravedad, y lograr así una posición equilibrada.

- b) **El pivote:** consiste en desplazar un pie en una o varias direcciones, manteniendo el otro, llamado pie de pivote, en contacto con el suelo

Principios ofensivos

Los siguientes principios ofensivos nos informan del objetivo de todo ataque:

1. Conservación del balón por parte del equipo.

Para que el equipo pueda conservar el balón es necesario que sus jugadores tengan:

- En primer lugar, un dominio “técnico” del propio cuerpo y del balón, manifestado a través del bote, de los pases y recepciones y de los movimientos de pies en la ofensiva, todo ello, por supuesto, con un conocimiento del reglamento que le informe de todas las posibilidades de acción.
- En segundo lugar, un cierto bagaje “táctico” que permita poner en práctica los conceptos de:
 - a) **Dispersión colectiva:** situación correcta en la pista como atacantes, ya que si nos situamos cerca de nuestro compañero con balón, podremos ser defendidos ambos por un solo defensor.
 - b) **Apoyo colectivo,** ayudando a nuestro compañero con balón y no “escondiéndonos” detrás de la defensa, donde nunca podremos recibir el balón.

2. Progresión hacia la canasta contraria.

Esta progresión se realizará gracias al dominio del bote y del pase, gracias a la dispersión y apoyo de los compañeros, tanto en profundidad como en anchura.

3. Lanzamiento a la canasta contraria y consecución de puntos.

Es el objetivo final del ataque. De no conseguirse el enceste, el equipo debe estar preparado para recuperar el balón capturando el rebote.

Clasificación

Dribling

Botar es lanzar el balón contra el suelo para que rebote, una o varias veces seguidas, sin cogerlo ni dejarlo que descansa en la mano, y sin que sea tocado por otro jugador. Es el único medio que permite el reglamento para avanzar (más de “dos” pasos) con el balón.

Principios fundamentales en la acción de bote:

1. Botar sólo cuando sea necesario o conveniente, con alguno de los siguientes objetivos:
 - Progresar en la cancha para conseguir una mejor posición de tiro.
 - Superar en el espacio al oponente para lanzar con mayor comodidad a canasta.
 - Mejorar la posición para pasar.
 - Pasar rápidamente de la pista trasera a la delantera para realizar un contraataque o para evitar infringir la regla de los 8”.
 - Desarrollar movimientos de ataque colectivos automatizados. Por ejemplo, el bote en un sistema de ataque para cambiar el balón de lado.
 - Fijar la atención defensiva, sobre todo para la fijación del impar, intentando progresar en el espacio intermedio entre el oponente par e impar.
 - Evitar infringir la regla de los 5”, por estar estrechamente marcado.

- Defender la posesión del balón, cuando queremos agotar los 24" de posesión del balón antes de tirar a canasta; esto suele ocurrir sobre todo al final del partido, bien porque quede poco tiempo para el final y vayamos ganando o porque no queramos dejar tiempo para un ataque posterior del equipo adversario.

Algunos jugadores botan, por costumbre, en cuanto reciben el balón. Esto puede dar pie a que un contrario realice una rápida presión que obligue al jugador a coger el balón y tener que deshacerse de él de una manera precipitada (recordemos que, si está presionado, tiene que soltarlo antes de 5" y, al haber botado ya, no puede volver a hacerlo); ello puede ocasionar la pérdida de la posesión del balón.

2. Botar con la máxima seguridad, para evitar que el contrario nos robe el balón.
3. Mantener una posición y postura adecuada; de lo contrario, será muy difícil reaccionar con la suficiente rapidez para conseguir un beneficio, propio o de algún compañero.
4. Botar teniendo la máxima amplitud visual posible, para poder aprovechar, mediante un buen pase o asistencia, las posiciones ventajosas de nuestros compañeros. Así pues, dejaremos los gestos que nos impidan una buena visibilidad, como por ejemplo el reverso, para situaciones extremas, como puede ser el fuerte acoso de un oponente.
5. Con el bote se debe buscar profundidad, acercándonos al aro siempre que sea posible, realizando bote de avance cuando no haya ninguna oponente cerca o cuando esté retrasado, para dejarlo atrás, y reservando el bote de protección sólo para cuando sea imprescindible.
6. No finalizar la acción de bote (dejar de botar) hasta que existan otras posibilidades tácticamente mejores (un pase o un tiro). Esto implica un gran dominio del bote.

7. Cambiar la dinámica del bote (en cuanto a amplitud, ritmo, orientación, etc.) cuando haya oponentes próximos.

El bote presenta como ventaja el que permite mantener la posesión del balón, sin arriesgarla con un pase o con un tiro. Sin embargo, un bote excesivo supone una excesiva polarización del balón, que impide que el balón pase por la mayoría de los atacantes, haciéndose un juego muy estático por las siguientes causas:

- Falta de práctica de los compañeros, lo que les lleva a la pasividad.
- Falta de juego colectivo.
- No hay cohesión de equipo.

El bote, para ser eficaz, debe cumplir una serie de características:

- a) Debe realizarse sin mirar el balón, para poder ver en todo momento la situación de los demás jugadores.
- b) La mano no debe golpear el balón, sino empujarlo, acompañándolo en el mayor recorrido posible. Para ello:
 - Cuando empujamos el balón hacia el suelo, el codo se extenderá y la muñeca se flexionará, acompañando el balón hacia abajo.
 - Cuando se realiza la recepción del balón, al subir éste, después de rebotar en el suelo, la muñeca se extenderá y el codo se flexionará, acompañando el balón hacia arriba.
- c) Siempre se debe botar con la mano más alejada del defensor.

Tipos de bote

Podemos distinguir 2 tipos de bote:

- a) Bote de protección
- b) Bote de avance o de velocidad

Bote de protección

Es el utilizado cuando tenemos la oposición de un contrario que se interpone en nuestro camino. Su objetivo es asegurar la posesión del balón durante el bote, ya sea:

- Para avanzar el balón hasta la pista delantera, primero, y hasta las proximidades de la línea de 6,75 m. contraria, después; o
- Mientras se espera para enlazar con otra acción colectiva, en un ataque posicional, una vez que el balón ya ha llegado a dicha zona; o
- Para conservar el balón al final del partido.

Características técnicas

- a) **Tipo de desplazamiento:** El bote de protección se realiza parado o con un desplazamiento lateral, sin unir las piernas, ni cruzarlas. Comienza el movimiento la pierna directriz al desplazamiento (la más cercana al sentido de avance). La separación de las piernas es un poco mayor que la de los hombros. La otra pierna va recuperando la distancia entre ambas.
- b) **Posición del cuerpo:** Las caderas estarán flexionadas. La orientación respecto al defensor será lateral o de espaldas (si hay que asegurarse más). Hay que proteger el balón interponiendo entre éste y el oponente los hombros, caderas y el brazo libre, lo que nos ayudará a mantenerlo a distancia.
- c) **El bote:** Será mucho más intenso y bajo. No puede ser monorrítmico, ya que el oponente captaría la frecuencia y se cruzaría, robando el balón. La vista debe estar en la situación de juego, sin mirar el balón. Se debe botar siempre más allá de la pierna alejada del defensor.

Bote de avance o de velocidad

Se realiza cuando no existe la oposición de un contrario cercano, generalmente para subir el balón hasta la pista delantera o, en un contraataque, cuando hemos dejado atrás a los oponentes.

Reglamentariamente, podemos botar el balón a la altura que queramos, incluso por encima nuestra cintura, con tal de que no descansa sobre la/s mano/s. También está permitido que el balón bote varias veces en el suelo, sin contactar con la mano, y seguir botándolo después.

Características técnicas

- a) El bote ha de ser fuerte y rápido, tanto más cuanto más rápido queramos avanzar.
- b) La mano ejecutante debe orientarse hacia delante, para producir el avance del balón.
- c) El balón estará por delante del cuerpo, un poco en el lado de la mano que bota.
- d) Se debe procurar que el bote no supere demasiado la altura de la cadera.

Pase

Pasar es lanzar el balón a un compañero para transmitirle su posesión. Podemos distinguir los siguientes tipos de pases:

- a) En función de la trayectoria del balón:
 - **Tenso:** el más rápido.
 - **Parabólico:** se utiliza para salvar por alto a algún oponente.
 - **Picado con bote intermedio:** el balón debe botar en el tercer cuarto de la distancia de pase. Es muy utilizado para pasar el balón a los pivots.
- b) En función de la ejecución técnica:

- **Desde el pecho:** se parte con una pierna adelantada y la otra retrasada, para poder darle más impulso al balón. El balón se impulsa mediante una rápida flexión de hombros, extensión de codos y flexión de muñecas, quedando los brazos paralelos al suelo y las manos mirando hacia fuera (pase con 2 manos, tras un agarre simétrico del balón). Si el balón se agarra de forma asimétrica en posición de triple amenaza, el pase se producirá con una mano, siendo el gesto técnico el mismo, pero realizado sólo con una mano.
- **Por detrás de la espalda:** se utiliza como elemento sorpresa.

Todos los pases anteriores pueden hacerse picados, con bote, no variando la ejecución técnica más que en la orientación de la/s mano/s ejecutante/s, que ahora quedaría/n en oblicuo hacia el suelo.

Con dos manos, por encima de la cabeza: el balón se sitúa encima de la cabeza, no muy atrás, con los codos sólo ligeramente flexionados. Se realiza el pase mediante la extensión de los codos y la flexión de las muñecas, quedando orientados los dedos de las manos hacia el lugar del pase. Se utiliza cuando hay un oponente en la línea de pase y el receptor es alto; en distancias cortas o medias.

- **Con parábola de béisbol:** pase rápido, lanzado con una mano, para cubrir una distancia larga. Se utiliza en contraataques muy rápidos.
- **De entrega:** con una mano, con la palma hacia arriba, en distancias muy cortas.

Los pases más utilizados en un ataque normal son el pase con una mano, si hemos agarrado el balón asimétricamente, y los pases con dos manos, tanto "de pecho" como "por encima de la cabeza" (si efectuamos el agarre simétrico).

Características fundamentales de los pases

- a) **Deben ser fuertes, aunque no violentos:** cuanto más tarde el balón en llegar al compañero, mayor es la probabilidad de que el pase sea interceptado. Sin

embargo, tampoco debe ser violento, porque podría hacer difícil el control del balón al compañero, o incluso ocasionarle una lesión.

- b) **Deben ser seguros:** no debemos arriesgar más de lo necesario. Perder la posesión del balón, sin haber tenido siquiera la oportunidad de tirar a canasta, nos impide sumar puntos y conduce a la derrota en el partido. Ante la duda, no ejecutar el pase; buscar otras opciones de juego.
- c) El posible receptor debe pedir el balón con la mano más alejada del defensor, y es a este punto a donde hay que mandar el pase.
- d) La máxima precisión en el pase es fundamental. Tener en cuenta que si el receptor está en carrera, habrá que mandar el balón algo adelantado.

A parte de estas normas fundamentales, podemos considerar también otros principios de aplicación que rigen el pase:

- Tener una posición adecuada (la de triple amenaza sirve como posición básica en ataque).
- Efectuar acciones previas que permitan la eficacia en el pase. Por ejemplo: atraer la atención del oponente hacia un lado para realizar un pase más cómodo, pasar a un lado mirando a otro.
- Estudiar las acciones de compañeros y oponentes para percibir rápidamente los desmarques, las zonas libres y los huecos, incluso antes de que se produzcan.
- No mostrar la intención de pasar.
- Crear espacio libre para el balón y proteger el área de pase.
- Utilizar el tipo de pase más adecuado.
- Buscar la máxima eficacia táctica posterior: ante dos o más posibilidades de pase, se pasará siempre al compañero más cercano a la canasta. En caso de que haya más de un jugador cerca de la canasta, se pasará al que esté situado

en un mejor ángulo de pase. También se valorará qué jugador tiene mejor ángulo de tiro o una mejor posición para el lanzamiento.

- Decidir y ejecutar el pase con la máxima rapidez. Retrasarse implica perder opciones de pase.

Lanzamientos

“El tiro es el lanzamiento del balón a canasta”. Culminamos con él la acción ofensiva.

Tipos de lanzamiento

Podemos distinguir varios tipos de tiro o lanzamiento:

- Tiro en carrera cercana al aro, entrada o tiro en bandeja.
- Tiro en apoyo o estático.
- Tiro en suspensión.

Tiro en carrera cercano al aro (entrada)

El Reglamento permite avanzar hasta dos pasos con el balón en las manos en carrera, sin botarlo. Aprovechando esta posibilidad, podemos acercarnos rápidamente a la canasta contraria con el balón perfectamente controlado y realizar así un tiro lo más cercano posible y, por tanto, con mayores posibilidades de éxito. Esto es lo que llamamos “lanzamiento en carrera” o "entrada".

El lanzamiento en carrera cercano al aro es, pues, la forma más fácil de conseguir canasta y, por tanto, la que hay que procurar buscar en todo momento. Su dificultad estriba en la carrera de aproximación a la canasta y, sobre todo, en la presencia de contrarios que tratan de impedirnos el paso.

Este tipo de lanzamiento se suele dar en contraataques y en un ataque posicional, cuando en acción 1x1 conseguimos espacio libre hacia el aro por la acción de otros compañeros.

Podemos considerar diversos tipos de entradas:

- Según el lado por el que se realizan:
 - a) Por la derecha.
 - b) Por la izquierda.
 - c) Por el centro.
- Según la forma de encarar el aro:
 - a) Normal.
 - b) A aro pasado:
 - 1) De lado no dominante a lado dominante.
 - 2) De lado dominante a lado no dominante.
- Según se posea o no el balón al empezar la carrera de aproximación:
 - a) Tras bote.
 - b) Tras pase.
- Según el tipo de coordinación realizado:
 - a) Con coordinación natural.
 - b) Con coordinación no natural.
- Según la trayectoria de la carrera de aproximación:
 - a) Sin modificación de la trayectoria.
 - b) Con modificación de la trayectoria durante el desplazamiento.
- Según el tipo de lanzamiento:

- a) Tipo tiro en suspensión, cuando se salta hacia arriba, pero no hacia delante.
 - b) En bandeja (cuando se salta hacia arriba y adelante)
 - c) De gancho o semi gancho, en las entradas a aro pasado y en aquellas normales en las que aparece un defensor ligeramente lateral, lo que nos obliga a lanzar en semi gancho para evitar que el lanzamiento sea taponado.
- Según la secuencia del tiro:
 - a) Normal
 - b) Con rectificado. Partiendo de la posición normal de tiro, se baja el balón a la altura del pecho y en el aire se corrige la posición. Para este tipo de lanzamiento es fundamental tener una gran capacidad de salto. Puede realizarse:
 - 1) Sin cambio de mano:
 - Acabando con técnica de lanzamiento normal.
 - Acabando con técnica de lanzamiento en bandeja.
 - 2) Con cambio de mano, en las entradas a aro pasado: siempre se acaba con un lanzamiento en bandeja.

Descripción técnica de la entrada normal, con coordinación natural

En toda entrada o tiro en bandeja podemos considerar 3 fases:

1º Carrera de aproximación

2º Lanzamiento

3º Caída

Vamos a explicar la forma de realizar una entrada normal, por la derecha. Por la izquierda sería igual, pero cambiando derecha por izquierda.

Carrera de aproximación

Debemos coger el balón, ya proceda de un pase o de un bote, cuando los dos pies están en el aire y la pierna derecha va hacia delante. De esta forma, los dos apoyos que podemos realizar con el balón en las manos los haremos con la derecha (el 1º) y con la izquierda (el 2º); será con este último apoyo con el que saltaremos fuertemente hacia arriba para dejar el balón lo más cerca posible de la canasta. De este modo conseguimos una coordinación natural, donde la pierna de batida (izquierda) es contraria al brazo ejecutor (derecho).

Durante la realización de estos dos apoyos debemos proteger el balón pegándolo al costado alejado del defensor y evitando realizar movimientos oscilatorios de los brazos por delante del cuerpo, ya que de este modo daríamos facilidades para que el defensor nos robe el balón.

Una fórmula que puede resultar eficaz coordinar correctamente los pasos en una entrada por la derecha puede ser:

- En la entrada tras bote: hacer coincidir el último bote del balón en el suelo con el apoyo del pie izquierdo y a continuación coger el balón para realizar, con él en las manos, los dos últimos apoyos con la derecha, primero, y con la izquierda después. En esta entrada, el último bote ha de realizarse con el centro de gravedad bajo, para que resulte más fácil coger con seguridad el balón.
- En la entrada tras pase: saltar hacia delante con el pie izquierdo cuando el balón sale de las manos del compañero, para coger el balón cuando los dos pies están en el aire y realizar luego los dos últimos apoyos (derecho e izquierdo) con el balón en las manos.

Lanzamiento

Para dejar el balón en bandeja, una vez que saltamos hacia arriba, debemos colocar la mano ejecutora por debajo del mismo, con los dedos dirigidos hacia delante, y extender el codo, lanzando el balón mediante una golpe de muñeca en

el punto más alto, muy cerca del aro, para que rebote en el tablero y entre luego en el cesto. La mano libre formará un arco al lado del balón, protegiendo el lanzamiento hasta el momento de producirse.

Al existir una carrera previa al lanzamiento, el balón ya trae una cierta velocidad horizontal que, salvo que la carrera de aproximación haya sido muy lenta, es suficiente para llevar el balón hasta el tablero y de rebote hasta el aro. De ahí que se deje el balón “en bandeja”, sin que la mano impulse el balón hacia delante, sino sólo hacia arriba.

Por ello, a menos que la entrada se haya realizado muy lentamente, y el salto final hacia arriba apenas tenga velocidad horizontal, se evitará colocar la mano por detrás del balón, con los dedos mirando hacia atrás, pues entonces el movimiento de tiro mediante la flexión de la muñeca comunicaría al balón una velocidad horizontal que, sumada a la de la carrera de aproximación, resultaría excesiva y provocaría que el tablero repeliera el balón, alejándolo del aro.

Caída

La caída debe producirse lo más cerca posible del aro, de manera que, en caso de fallar el lanzamiento, podamos coger nuestro propio rebote.

2.4.4 Conceptualización de la Variable Dependiente

2.4.4.1 Principios del entrenamiento

Los principios sirven para integrar sistemáticamente los conocimientos científicos en las pautas metodológicas. Son fundamentos de una validez muy genérica que se han de tener en cuenta para la estructura del proceso del entrenamiento. Vargas, R. (2007) Pág. 179.

Los principios primordiales del entrenamiento deportivo son premisas generales que tienen atención en todas las disciplinas deportivas, ya sean individuales, grupales, abiertas o cerradas. Facilitan normas que guían el progreso del entrenamiento y su observación es necesaria para lograr los objetivos planteados. Algunos de estos principios son necesarios para iniciar los procesos de

adaptación, otros garantizan la continuación del efecto de la adaptación y otros permiten regularla para lograr las transformaciones físicas y fisiológicas deseadas.

a) Principio de la unidad funcional:

El organismo humano funciona como un todo. Un fallo en un órgano cualquiera desequilibra todo el sistema.

- Por lo tanto, es preciso tener presente la evolución y el desarrollo de los distintos sistemas como: cardiovascular, respiratorio y neuromuscular.
- Desarrollar de forma simultánea y paralela las distintas capacidades. Según sea el tipo de actividad desarrollado en la vida diaria, convendrá dar mayor importancia a unas o a otras.

b) Principio de continuidad:

Es preciso que exista una continuidad en la práctica de actividades físicas si queremos que nuestro organismo se adapte al esfuerzo y mejore nuestra condición física.

Frecuencia de práctica y alternancia adecuada con las pausas de recuperación, son factores fundamentales a la hora de confeccionar un plan de entrenamiento.

Los periodos de inactividad deben ser mínimos, pues los ejercicios que se repiten de manera muy espaciada en el tiempo no producen ningún efecto. Pero también debe evitarse el sobre entrenamiento.

Una sesión intensa diaria produce sobre entrenamiento. Una sesión cada siete días no tiene ningún efecto.

Tres sesiones a la semana consiguen mejoras. Cuatro o cinco sesiones semanales es lo ideal.

Este principio es muy importante y coincide con uno de los objetivos fundamentales de la Educación Física:

- Conseguir que la práctica de actividad física se convierta en un hábito y no en un elemento aislado.

c) Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo:

Para superar el nivel personal, esto es, para mejorar, es necesario aumentar el trabajo en cantidad o en calidad. Este aumento ha de ser progresivo, de forma que el organismo se pueda ir adaptando a las nuevas cargas a las que se le somete.

d) Principio de multilateralidad:

Cuando los ejercicios se limitan a desarrollar sólo una parte del cuerpo, se provocan desequilibrios que pueden tener efectos negativos para la salud. Por eso, es preciso realizar una práctica multilateral, es decir, aquella que busca mejorar capacidades concretas, pero efectuando al mismo tiempo ejercicios compensatorios dirigidos a desarrollar las zonas corporales que intervienen menos.

e) Principio de la especificidad:

Sobre toda base general es preciso desarrollar de forma específica aquellas capacidades básicas que sobresalen de una determinada actividad. Pero no olvidemos que la formación física general es el fundamento para futuras especialidades.

La práctica de un deporte determinado debe ir precedida del adecuado desarrollo de las capacidades físicas que aquel exija. Es preciso familiarizarse con los movimientos y los objetivos que le son propios para aprender a coordinar sus gestos técnicos.

f) Principio de la sobrecarga

Las actividades físicas provocan adaptaciones en el organismo siempre y cuando sean lo suficientemente intensas para suponer un esfuerzo significativo.

Existen dos leyes fundamentales del entrenamiento de la condición física formuladas por dos fisiólogos que investigaron el comportamiento del cuerpo durante el entrenamiento: Hans Selye (1936) y Arnold Schultz (1950).

- a) La ley de Selye o síndrome general de adaptación (1936). Esta ley explica la capacidad que tiene el cuerpo para adaptarse a las dificultades, al trabajo, al entorno.

El efecto que produce un estímulo (trabajo) en el organismo se concreta en una situación de estrés (fatiga), que genera una serie de reacciones (síndrome de adaptación) que hacen incrementar el nivel inicial de rendimiento (sobrecompensación)

Selye en sus investigaciones sobre comportamiento del cuerpo (...) el organismo reacciona mediante de una serie de ajustes fisiológicos específicos para cada estímulo, con los que trata de oponerse al agente estresante y restablecer el equilibrio. Vinuesa Lope y Coll Benejam, (1987) pág. 60.

- b) La ley de Schultz o del umbral (1950). Toda persona tiene un punto a partir del cual, la intensidad de un estímulo puede producir modificaciones de adaptación con efectos de sobrecompensación.

Digamos que ese punto es el umbral de dicha persona, que se define como: “límite a partir del cual se percibe una sensación o estímulo”

(...) que cada persona tiene distinto nivel de excitación ante un estímulo y para que produzca adaptación, este debe poseer una determinada intensidad en función de la capacidad de aguante y reacción del organismo. Vinuesa Lope y Coll Benejam, (1987) pág. 64.

g) Principio de individualización

Este principio está relacionado con el de sobrecarga. Cada persona tiene unas características fisiológicas que determinan su estado de condición física.

En consecuencia el umbral de cada uno se encuentra en un punto diferente. Por este motivo, es imprescindible conocer su nivel inicial, y en función de éste ir progresando desde un trabajo general a uno individualizado.

2.4.4.2 Planificación del entrenamiento

Periodización

Corresponde a la estructuración de un proceso de entrenamiento donde hay una división organizada de la práctica anual o semestral donde los deportistas deben construir, mantener y perder relativamente la forma deportiva este proceso debe llevarse a cabo después de haber obtenido los resultados deportivos, esta estructura tiene tres grandes periodos directamente relacionados con las fases de la forma deportiva:

Tomad del libro de: Guimaraes, T. (2002) pág. 48, donde menciona lo siguiente:

- **Periodo general de preparación general.** Es la preparación del atleta en forma progresiva y escalonada en cuanto a la carga de entrenamiento, antes del periodo de competencia.

Este periodo se subdivide, a su vez, en medianos y pequeños periodos de entrenamiento (meso ciclos y micro ciclos) que se contempla dentro de un programa bien definido.

Desde este periodo parte la planificación deportiva en donde vamos a empezar a dar la forma al deportista

- **Periodo de competencia.** Es el periodo de entrenamiento donde se compete. Se caracteriza por un esfuerzo máximo del atleta.

En este periodo damos a conocer ya la forma deportiva que han conseguido los jugadores y tratar de estabilizar el rendimiento durante el periodo de competencias tomando en cuenta los siguientes aspectos.

- 1) Mantener los niveles de preparación física.

- 2) Seguir perfeccionando los fundamentos técnicos, lo importante no es ya entrenar los gestos técnicos con rapidez, sino además hacerlo con el mínimo gasto energético.
 - 3) Prestar especial atención a la táctica y estrategia.
- **Periodo de transición.** Después del periodo de competencia paulatinamente se reduce la carga de entrenamiento, constituyéndose esto en un descanso activo para el atleta, para comenzar el nuevo periodo de preparación general del siguiente año.

En este periodo se trata de recuperar a los deportistas tanto en lo físico como en lo psicológico mediante la práctica de deportes diferentes y actividades recreativas, lúdicas y charlas de motivacionales y de esta manera tratar de mantener la forma del deportista y mantenerle ocupado el resto de la temporada y de esta manera irle preparando para un nuevo ciclo de entrenamiento y garantizar los procesos de formación del deportistas.

Características de la planificación

La principal característica de la planificación deportiva es el rol que desempeñar el entrenador en la formación y educación que brinda al deportista de forma sistemática con un proceso global o individual donde hay principios científicos y pedagógicos quien lleva a cumplir los objetivos planteados.

Los objetivos que se plante el entrenador es de acuerdo al grupo que maneja y hacia dónde quiere llegar a pesar de las circunstancias que pueda pasar.

Hay tres aspectos o características del entrenamiento que lo definen como tal:

- Es un proceso en el que se producen modificaciones en el estado físico, psíquico, cognitivo y afectivo.
- Tiene como objetivo la optimización del rendimiento.
- Debe realizarse en forma sistemática y planificada.

Bajo esta descripción, la decisión de entrenarse y adquirir las habilidades básicas de una actividad deportiva específica, deben ir de la mano de una planificación con uno o varios objetivos determinados.

Elección de los objetivos es el motor que permitirá crecer y sobre todo no desistir cuando las fuerzas flaqueen o cuando las responsabilidades diarias conspiran para romper nuestra rutina.

Tomada del libro de Sancho, J. (2004) Págs. 28-29:

Estas características, o condicionantes, de la formulación de las intenciones y de los propósitos de una acción, comunes a los tres, pueden concretarse mediante las consideraciones siguientes:

- a) **Deberán ser realistas y alcanzables:** La planificación es un proceso eminentemente pragmático; su esencia radica en la ejecución física de una empresa. Las pretensiones de estas deberán, por tanto, ser potencialmente alcanzables.
- b) **Su formulación deberá ser clara:** Difícilmente podrá tenderse, podrá alcanzarse la consecución de una meta, de un objetivo, propuestos, si no se comprenden y entienden en su totalidad.
- c) **Deberán ser específicos y precisos,** alejados de ambigüedades que distorsionen o entorpezcan la comprensión exacta de lo que se pretende alcanzar y sus circunstancias.
- d) **Deberán ser formulados y expuestos** en consonancia con los horizontes, con las pautas y logros que se pretenden; es decir, deberán centrarse en los resultados, estableciendo simultáneamente los medios y mecanismos de evaluación.

Organización del entrenamiento

Para que exista un aumento, sea cual sea nuestro objetivo a lo largo de una temporada completa, debe existir un método de control en la organización del

entrenamiento. Si prescindimos de algunas divisiones del entrenamiento o no realizamos una correcta periodización, podemos tener problemas de retrasos o lesiones.

Cuando tenemos un objetivo particular a medio - largo plazo, como puede ser un aumento de masa magra seguido de una etapa de quema de grasa, no podemos ir a entrenar de forma intuitiva y sin control, se deben seguir unos principios establecidos.

Cualquier entrenamiento aplicado debe ser controlado, individualizado y previamente organizado por un profesional de la materia o por nosotros mismos si tenemos ya cierto conocimiento sobre la materia y sobre nosotros mismos.

Para desarrollar una buena metodología de entrenamiento con un control previo y racional, debemos saber los conceptos básicos de macro ciclo, meso ciclo y micro ciclo, que hacen relato a los tipos de división del entrenamiento.

Macro ciclo

Constituye una sucesión continua de varios ciclos menores, como son los meso ciclos, y su objetivo está concentrado en la mejora de la forma deportiva. Cada uno de los macro ciclos se distingue por el objetivo que plantea, las tareas y el carácter del contenido (cargas) que establece. Campos Granell y Ramón Cervera, (2003) Pág. 57.

Como se puede decir que es el conjunto de meso ciclos centrados en respuesta a largo plazo (semestral, anual)

Meso ciclo

Constituye los ciclos de entrenamientos intermedios y tienen una duración que oscila entre tres y seis semanas. A través de ellos es como se consigue el ajuste de los contenidos del entrenamiento. Campos Granell y Ramón Cervera, (2003) Pág. 58.

Es decir es el conjunto de micro ciclos, los objetivos a alcanzar as a mediano plazo (mensuales o residuales).

Micro ciclo

El micro ciclo permiten dirigir con precisión al deportista hacia el objetivo previsto. Por ello constituyen la célula básica del entrenamiento y a partir de ello se dirige el proceso de adaptación. En la mayoría de los casos, la dinámica interna de los micros ciclos, está ajustada a un ritmo de trabajo semanal, aunque los micros ciclos puedan estructurarse también en periodos inferiores (de 3, 4, 5 días), e incluso superiores (10, 12, 14 días). Campos Granell y Ramón Cervera, (2003) Pág. 59. Los objetivos a alcanzar son inmediatos.

2.4.4.3 Resultado Deportivo

El resultado deportivo es valorado por el deportista y también por la sociedad considerando el nivel de las competiciones, los participantes, el nivel de competencia y las condiciones de la lucha competitiva. Platanov, N. (2001) Pág. 39.

El rendimiento deportivo se define como: “la unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”

El resultado deportivo es un camino a seguir un proceso que conlleva a pasar situaciones complejas con altas y bajos en donde hace mención la relación entre los medios que se emplean para conseguir algo y el resultado que finalmente se obtiene.

Factores que intervienen en el resultado deportivo

A continuación doy a conocer los siguientes factores

Factores endógenos = Propios de la persona

Factores exógenos = Influyen sobre el organismo desde el exterior.

Factores endógenos

Predisposición innata (genética): Se observa con frecuencia que existen personas que del “nacimiento” muestran una salud muy sólida, mientras que otras personas sufren choques durante toda su vida, es decir, sus defensas no están bien desarrolladas a causa de su constitución individual.

Edad: A medida que aumenta la edad, las defensas individuales generales disminuyen, así como la capacidad de adaptación a los esfuerzos intensos o los cambios de entorno en el desarrollo óptimo del rendimiento.

Asimilación subjetiva del estrés: Los esfuerzos cotidianos se perciben subjetivamente de una forma muy distinta.

Las cosas que estimulan a una persona a esforzarse son consideradas por otras como un estrés insostenible.

Factores exógenos

Influencia del entorno: Unos niveles excesivos de ozono, polvo, ruido o contaminación aparecen de forma separada o en combinación, pueden reducir la capacidad de defensa del cuerpo y a largo plazo dar lugar al desarrollo de enfermedades.

Alimentación incorrecta: Una alimentación pobre en vitaminas, monótona o con un contenido de calorías demasiado bajo puede contribuir a que se produzcan problemas de salud.

Cargas sociales: Los problemas familiares, el paro, la soledad, etc., también puede debilitar las defensas.

Asimilación individual de estrés: Dependiendo de la constitución, los diversos factores de la constitución, los diversos factores que provocan estrés se perciben y asimilan de forma diferente. El estrés “malo” (distrés) que se prolonga excesivamente reduce las defensas del organismo.

Esfuerzos psíquicos: Los esfuerzos síquicos extremos son, por ejemplo la pérdida de la pareja o los miedos existenciales. Si provocan situaciones de estrés que no se pueden superar, puede verse afectado a la salud, las sobrecargas psíquicas su pueden manifestar a través de numerosas enfermedades psicosomáticas.

Esfuerzos físicos: Cuando el esfuerzo físico es mayor que la resistencia individual se puede producir un debilitamiento del sistema inmunológico. Es conocida la alta propensión de los deportistas a sufrir infecciones, que después de las lesiones del aparato locomotor constituyen la segunda causa de baja en el entrenamiento y competiciones. Las infecciones leves de las vías respiratorias, del tracto urogenital (infecciones de orina) del sistema digestivo se sitúan en un primer plano.

La actividad física moderada y acorde con el estado de entrenamiento pueden contribuir a aumentar las defensas del cuerpo y aumentar las resistencias a Infecciones de este tipo.

El ejercicio físico sistemático produce numerosos cambios morfológicos y funcionales que pueden variar la proporción de tejido graso y muscular, afectando también al sistema cardiocirculatorio. Latorre Román y Herrador Sánchez , (2003) Pág. 47.

Forma Deportiva

La forma deportiva es el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y motoras que se expresan en el desarrollo de la técnica y de la táctica en presencia de índices altamente perfeccionados de la condición funcional y de todos los sistemas del organismo humano. Esto queda resumido de la siguiente forma:

La forma deportiva es el nivel de capacidades motoras y posibilidades funcionales que tiene el deportista en cada momento.

En su libro Matveev, L. (2001) Pág. 221, dice: Quizá de todos los estados que adquiere el deportista en el proceso de la preparación y como resultado de la

insistente actividad deportiva el más importante para el (y no únicamente para el) en este sentido sea el denominado “forma deportiva”.

También Matveev nos habla de una óptima predisposición para alcanzar elevadas movilizaciones funcionales. Así, podemos decir que la Forma Deportiva es un entrenamiento de:

- Técnica
 - Táctica
 - Física
- Importantes**
- Psicológica
 - Bilógica
 - Teórica
- Complementarias**

El término utilizado en el deporte y en la actividad física para expresar un estado de condiciones óptimas en los aspectos de la condición física, habilidad técnica, estrategia, disposición, estabilidad psicológica y humor.

Puedo decir según la definición del autor “que la forma deportiva es el estado óptimo que adquieren en cada fase de su desarrollo deportivo y que se manifiesta en los resultados obtenidos en la competición”.

Eficacia y eficiencia

Eficacia: Se entiende el grado de consecuencia de los objetivos propuestos, es decir, la relación, que se da entre lo que se a echo y lo que se pretendía hacer.

Eficiencia: hace relación al nivel de esfuerzo requerido para ser eficaz.

Entonces se puede decir que la eficacia y eficiencia en el deporte son las actividades, esfuerzo, constancia y perseverancia que realizan los deportistas con el afán de conseguir los objetivos propuestos en cualquier disciplina deportiva.

Se dice que un deportista es competente cuando actúa con eficiencia en las diferentes situaciones de juego o de su deporte que practique.

Anteponer la eficacia a cualquier precio puede ser un error, por cuanto la eficiencia acaba dando eficacia, pero no necesariamente al revés, sobre todo en las llamadas “categorías inferiores” Velasco Tejada y Lorente Peñas, (2003) Pág. 12.

Según Mendoza (1995) pág. 37 dice: La unidad entre la eficiencia y la eficacia de una sucesión monótona de acciones deportivas en el proceso de la competición, que son medidas y valoradas en base a unas normas precisas, socialmente estables (reglamento), y que se expresa como un indicador multifactorial.

Con lo expuesto de los autores se debe planificar en función de los objetivos propuestos en el menor costo y con resultados e impactos de calidad.

Evaluación del Rendimiento Deportivo

Sin lugar a duda la evaluación deportiva, es el resultado obtenido al final del periodo de competición, pero hay que diferenciar con evaluación del rendimiento, donde es el proceso durante todo el periodo de preparación para llegar en óptimas condiciones a la competición.

“Las evaluaciones de rendimiento deportivo consideran diferentes aspectos, como estado físico, nutrición y riesgo de lesiones, de manera de obtener información que permita entregar a la persona y a su entrenador recomendaciones de trabajo para efectuar actividad física de forma segura y mejorar su rendimiento en el deporte que realiza, sea fútbol, tenis, trote o bicicleta, por ejemplo”. Fernandez, G. (2016)

Durante el proceso de entrenamiento se busca el preparar al atleta lo mejor posible y llevarlo a la puesta en forma para poder tener un buen rendimiento en competición, lograr buenos resultados y alcanzar los objetivos establecidos en la planificación del Entrenamiento. Pero para llevar a cabo un buen proceso de preparación es importante tener en cuenta los diferentes tipos de evaluación que se

realizan y que se pueden en determinado momento ayudarnos a tener un buen control del trabajo.

- **Tipos de evaluación**

- 1) **Medica:** Especial interés a los puntos relacionados con la evaluación cardiovascular y el traumatismo craneoencefálico, además de estudiar en mayor profundidad las condiciones médicas relacionadas con la práctica deportiva y los temas relacionados con la mujer deportista, aportando una guía muy valiosa para el control de los deportistas.
- 2) **Morfológica:** Medir una serie de parámetros kinantopométricos (peso, talla, pliegues circunferencia) en la determinación de la composición corporal (tejido graso y magro), constitución corporal o somato tipo (endomorfico, exomorfico, meso mórfico) y control de peso.
- 3) **Test de valoración deportiva:** El entrenador aplica diariamente múltiples ejercicios con la finalidad de mejorar globalmente el conjunto de sistemas del organismo y de esta forma conseguir un aumento en el rendimiento.
- 4) **Funcional:** La pirámide planteada en su libro por Verkhoshansky, Y. (2001) Pág. 134, dice que el alto rendimiento, está constituido por la habilidad de realizar gestos deportivos de calidad y la capacidad de reiterarlos varias veces. La posibilidad de ejecutar y reiterar estos gestos se debe a la coordinación de las tres cualidades fundamentales: la velocidad, la fuerza y la resistencia, que están ubicadas en la base de la pirámide.
- 5) **Psicológica:** Tampoco hay que dejar de lado que la realidad psicológica de cada persona que hace deporte es verdaderamente compleja y complicada, por tanto, la evaluación multidimensional de elementos psicológicos en un mismo cuestionario con diferentes subescalas no deja de ser una alternativa sumamente interesante. Es más, si lo que pretendemos conseguir es un índice global que indique el nivel de conflicto o trastorno general del deportista y, al mismo tiempo, nos interesa obtener información parcial sobre posibles desajustes más concretos, los test psicológicos multidimensionales, siempre

que sean relevantes para la situación deportiva, pueden constituir una alternativa verdaderamente eficaz a horas de observación cuando no se dispone de tiempo o no es posible la observación directa.

- 6) **Nutricional:** La evaluación del estado nutricional de un individuo o grupo de individuos consiste en la determinación del nivel de salud y bienestar desde el punto de vista de su nutrición para un determinado deporte y depende del grado en que las necesidades fisiológicas, bioquímicas y metabólicas de nutrientes están cubiertas por la ingestión de alimentos en la dieta.

El proceso de evaluación implica la medición y valoración de determinado aspecto en comparación con un parámetro de referencia. Todo proceso educativo o de entrenamiento requiere de una evaluación para objetivar las condiciones actuales, realizar un diagnóstico, proponer objetivos, programar conductas y luego ejecutarlas para modificar el proceso.

2.5 Hipótesis

HO: Los Elementos Técnicos Ofensivos con balón no inciden en el resultado deportivo, de los equipos que participan en el torneo Intercolegial de Baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo

H1: Los Elementos Técnicos Ofensivos con balón inciden en el resultado deportivo, de los equipos que participan en el torneo Intercolegial de Baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo.

2.6 Señalamiento de las variables

- **Variable Independiente:** Elementos Técnicos Ofensivos
- **Variable Dependiente:** Resultado Deportivo
- **Termino Relacionado:** Incide

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Enfoque investigativo

La presente investigación fue un enfoque cualitativo-cuantitativo.

El enfoque cualitativa que se conoce también como “naturalista”, participativa, humanística, interna e interpretativa, así manifiesta Naranjo, G. (2000), pág. 94, en su libro tutoría de la investigación científica, en base a lo mencionado por el autor, se tomaron en cuenta las bases científicas de conocimiento para poder describir, analizar e interpretar las variables de investigación propuestas, además tendrá un enfoque cuantitativo debido a que se utilizarán procesos matemáticos, es decir datos estadísticos para interpretar los resultados de las encuestas de la investigación, que me permitió realizar la verificación de las hipótesis planteadas.

3.2 Modalidad básica de la investigación

La presente investigación fue documental y bibliográfica, “debido a que accede a detectar, ampliar y ahondar teorías, conceptualizaciones y razones de diversos autores, basándose en documentos (fuentes primarias), o en libros, revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias)” Naranjo, G. (2000), pág. 95, esto en referencia a las variables propuestas en la presente investigación.

Además se tomó linkografía, como páginas de internet, blog spot, como también artículos publicados a nivel mundial en las diferentes plataformas informáticas.

3.2.1 Investigación de campo

El actual trabajo de investigación, se lo realizó en el lugar donde sucede el fenómeno investigado como es las diferentes canchas deportivas donde se realizan los intercolegiales de la ciudad de Riobamba, tomando contacto con los involucrados, donde sucede la problemática, para obtener la información

significativa de acuerdo a las variables, la que facilitó la verificación de hipótesis, esto es sobre los elementos técnicos ofensivos con balón y el resultado deportivo.

3.3 Nivel o tipo de investigación

3.3.1 Nivel exploratorio

Se empleó el nivel exploratorio, ya que me permitió conservar una visión global, o de tipo de mayor proximidad a la realidad presentado en el trabajo de investigación sobre los elementos técnicos ofensivos con balón y el resultado deportivo, y el personal involucrado en forma directa fueron las categorías de menores femenino del intercolegial en la ciudad de Riobamba, donde me facilitó el planteamiento de las variables, y enmarcarme en forma global y visionario para revisar y analizar investigaciones ya realizadas por otros investigadores.

3.3.2 Nivel descriptivo

El nivel descriptivo me permitió evaluar, describir, e interpretar los resultados obtenidos a través de los instrumentos de investigación trazados, a fin de poder confirmar las hipótesis. Además me permitió tener una idea propia sobre cada temática en relación a lo propuesto por la comunidad científica en relación al contexto presentado a fin de poder comprobar las variables propuestas con sus respectivas características cuali-cuantitativas respectivamente.

3.3.3 Nivel de asociación de las variables

Es en donde se buscó establecer la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación, para de esta manera defender de una forma científica en relación de su incidencia entre los elementos técnicos ofensivos con balón y el resultado deportivo de los equipos que participan en el torneo Intercolegial de Baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo.

3.3.4 Nivel explicativo

Es de tipo explicativo me permitió expresar los resultados obtenidos en las evaluaciones realizadas al personal involucrado, a fin de poder mostrar científicamente los resultados obtenidos mediante las técnicas e instrumentos de recolección de información.

3.4 Población y muestra

El presente proyecto de investigación se realizó con los equipos que participan en el torneo Intercolegial de Baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo 2017-2017, que suman una totalidad de 150 entre entrenadores, asistentes técnicos, profesores de cultura física y estudiantes deportistas de las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Riobamba.

POBLACIÓN	MUESTRA	PORCENTAJE
ENTRENADORES	10	6,6%
ASISTENTES TECNICOS	10	6,6%
PROFESORES DE CULTURA FISICA	10	6,6%
U.E. STAR	12	8%
U.E. SALESIANAS	12	8%
U.E. SAN FELIPE	12	8%
U.E. SAN VICENTE	12	8%
U.E. LA SALLE	12	8%
U.E. RIOBAMBA	12	8%
U.E. CISNEROS	12	8%
U.E. ISABEL DE GODIN	12	8%
U.E. 11 DE NOVIEMBRE	12	8%
U.E. MARIANITAS	12	8%
TOLTAL	150	100%

Tabla N° 1: Población

Fuente: Federación Deportiva Estudiantil de Chimborazo

Elaborado por: Moreno, 2017

3.5 Operacionalización de las variables

Variable Independiente: Elementos técnicos ofensivos con balón

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
Son principales movimientos con balón que se adaptan a la situación de juego. Los elementos técnicos ofensivos se ejecutan con un mínimo desgaste físico con cambios de dificultades según las reglas de juego. Llanos, (2013)	Movimiento con balón Elementos Técnicos Ofensivos. Reglas de Juego	Agilidad Coordinación en los movimientos Dribling o Regate Pases Tiro Reglamento arbitral	¿Considera usted que la agilidad es importante para tener coordinación al momento de trasladarse con el balón? ¿Considera usted que se evalúa la agilidad, coordinación en la ejecución de los elementos técnicos con balón durante la sesiones de entrenamiento? ¿Considera usted que los elementos técnicos ofensivos es indispensable para tener un buen rendimiento deportivo? ¿Considera usted que se realiza ejercicios de dribling, pases, y tiro con balón en las sesiones de entrenamiento para mejorar su desenvolvimiento en el juego? ¿Usted como conoce sobre el reglamento arbitral para mejorar el juego?	TECNICA Encuesta. INSTRUMENTO Cuestionario

Tabla N° 2: Variable Independiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Variable Dependiente: Resultado deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
Rendimiento obtenido que nos permite valorar los indicadores de entrenamiento y la forma deportiva de las acciones de juego partiendo de una planificación interdisciplinaria. Platanov N. (2001)	Indicadores de entrenamiento. Forma Deportiva. Planificación.	Físico Técnico Táctico General Competitivo. Transitorio. Meso ciclo Micro ciclo Sesiones de entrenamiento	¿Considera usted que la práctica continua de los indicadores, técnicos y tácticos influyen en los resultados deportivos? ¿Conoce usted si se realiza una evaluación después de finalizar cada periodo de entrenamiento para controlar la forma deportiva? ¿Conoce usted que en la planificación deportiva existe un proceso metodológico y sistemático de enseñanza y aprendizaje? ¿Considera usted que los indicadores del entrenamiento son indispensables para obtener resultados positivos? ¿Considera usted que los resultados deportivos positivos es por la práctica constante de los elementos técnicos con balón?	TECNICA Encuesta. INSTRUMENTO Cuestionario

Tabla N° 3: Variable Dependiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

3.6 Plan de recopilación de la información

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas referenciales.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación.
2. ¿De qué personas u objetos?	Entrenadores Asistentes técnicos Profesores de cultura física Deportistas
3. ¿Sobre qué aspecto?	Los elementos técnicos ofensivos con balón del baloncesto y sus resultados deportivos
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador: Luis A. Moreno P.
5. ¿A quiénes?	Entrenadores Asistentes técnicos Profesores de cultura física Deportistas
6. ¿Cuándo?	Período Escolar 2016-2017
7. ¿Dónde?	Colegios que participan en el torneo intercolegial de la ciudad de Riobamba de la Provincia de Chimborazo
8. ¿Cuántas veces?	Una sola vez
9. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
10. ¿Con que?	Cuestionario

Tabla N° 4: Plan de recopilación de la información

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

3.7 Recopilación de la información

El estudio de la investigación y la recopilación de datos se realizaron en el tiempo comprendido del período escolar 2016-2017; el cuestionario dirigido a los deportistas, entrenadores, asistentes técnicos y docentes de cultura física, se efectuó en horario de entrenamiento y de clases de cultura física.

Una vez tomada la información se realizó lo siguiente:

- Revisión de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, discordante, incompleta, no pertinente, y otros.
- Almacenamiento y tabulación de resultados: manejo de información, gráficos estadísticos de datos para su presentación.

3.7.1 Análisis e interpretación de resultados

- Análisis de los resultados estadísticos, enfatizando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación de hipótesis.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

Según el análisis previo que se realizaron a los equipos que participan en el torneo intercolegial de baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo, es evidente que las deportistas necesitan aprender los elementos técnicos ofensivos con balón de manera adecuada para obtener mejores resultados deportivos en los juegos intercolegiales.

CAPÍTULO IV

4.1 Interpretación de resultados

La interpretación se especifica el porqué de cada pregunta formulada y también los resultados con el porcentaje más altos en relación con el punto de vista de cada encuestado.

4.1.1 Análisis del cuestionario dirigido a los entrenadores, asistentes técnicos, docentes de cultura física y deportistas.

Pregunta 1. ¿Considera usted que la agilidad es importante para tener coordinación al momento de trasladarse con el balón?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	33,3%
NO	100	66,7%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 5: Considera usted que la agilidad es importante para la coordinación

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

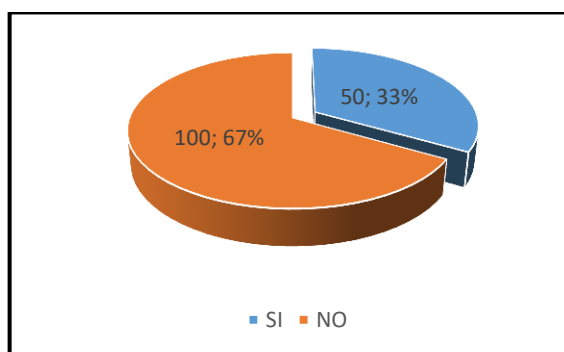


Figura N° 5: La agilidad es importante para la coordinación

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los datos tabulados se obtiene que el 33% indican que si es importante la agilidad para la coordinación, mientras que el 67% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

La agilidad es indispensable acorde a las necesidades deportivas, es por eso que la mayoría de los encuestados mencionan que no es indispensable para tener una buena coordinación.

Pregunta 2. ¿Considera usted que se evalúa la agilidad, coordinación en la ejecución de los elementos técnicos con balón durante la sesiones de entrenamiento?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	70	46,7%
NO	80	53,3%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 6: Se evalúa agilidad y coordinación en las sesiones de entrenamiento

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

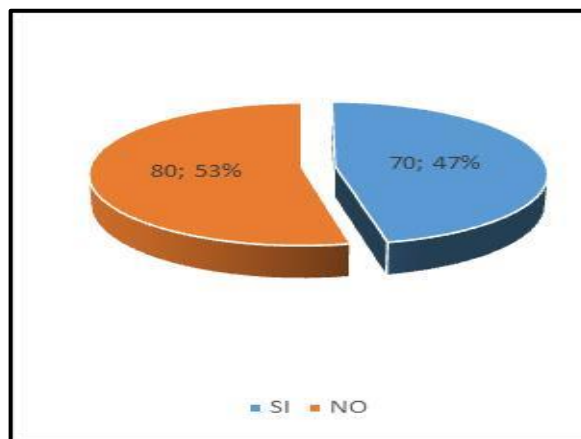


Figura N° 6: Evalúa agilidad y coordinación en las sesiones de entrenamiento

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los datos tabulados se obtiene que el 47% indican que si se evalúan la agilidad y coordinación, mientras que el 53% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

La agilidad y la coordinación son necesarias en la práctica deportiva, pero que un poco más de la mitad de los encuestados dicen que no se evalúan estas habilidades, por tal motivo hay que llegar a concienciar a los entrenadores, asistentes técnicos y en especial a los docentes de cultura física, que estas son indispensables y deben ser evaluadas para mejorar estas destrezas.

Pregunta 3. ¿Considera usted que los elementos técnicos ofensivos es indispensable para tener un buen rendimiento deportivo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	142	95%
NO	8	5%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 7: Elementos técnicos ofensivos para el buen rendimiento deportivo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

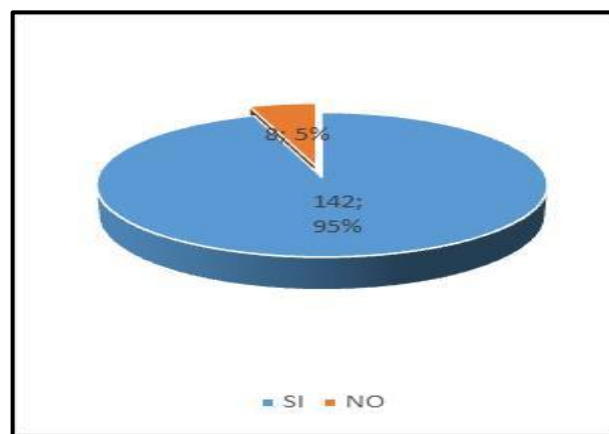


Figura N° 7: Elementos técnicos ofensivos para el buen rendimiento deportivo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los datos tabulados se obtiene que el 95% indican que los elementos técnicos ofensivos que si son indispensables para el resultado deportivo, mientras que el 5% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Los elementos técnicos ofensivos en la práctica deportiva son indispensables, así lo asevera la encuesta realizada y más aún es influyente en el resultado deportivo, por lo tanto hay que poner énfasis en la práctica constante de estos elementos.

Pregunta 4. ¿Considera usted que se realiza ejercicios de dribling, pases, y tiro con balón en las sesiones de entrenamiento para mejorar su desenvolvimiento en el juego?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	138	92%
NO	12	8%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 8: Ejercicios de dribling y tiro en las sesiones de entrenamiento

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

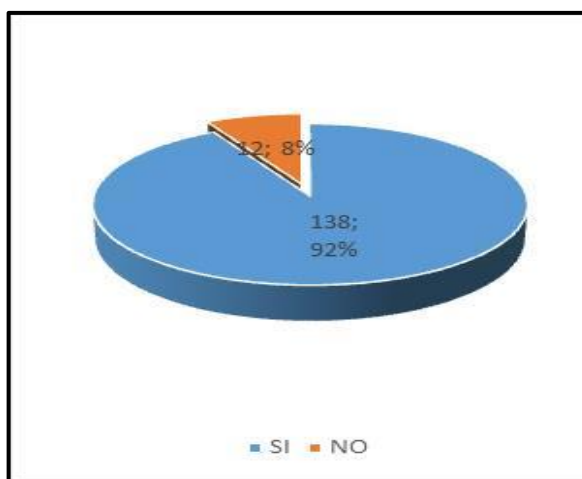


Figura N° 8: Ejercicios de dribling y tiro en las sesiones de entrenamiento

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los datos obtenidos que el 92% indican que los ejercicios de dribling, pases y tiro si mejoran el desenvolvimiento en el juego, mientras que el 8% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Los ejercicios de dribling, pases y los tiros en la práctica deportiva son indispensables en todas las sesiones de entrenamiento, de esta manera es influyente en el resultado deportivo.

Pregunta 5. ¿Usted conoce sobre el reglamento arbitral para mejorar el juego?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	40%
NO	90	60%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 9: Conoce sobre el reglamento arbitral

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

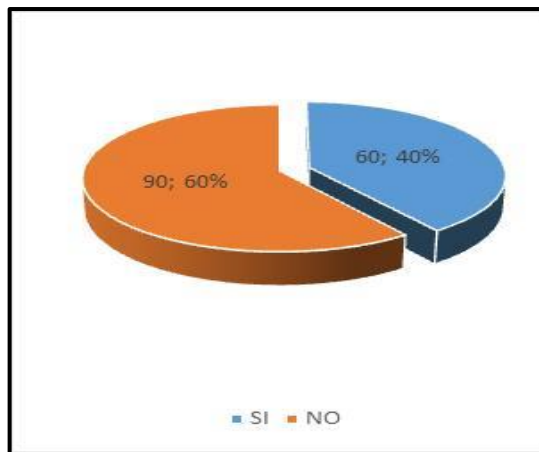


Figura N° 9: Conoce sobre el reglamento arbitral

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los resultados obtenidos que el 40% indican que si conocen el reglamento, mientras que el 60% dicen desconocer el reglamento.

INTERPRETACIÓN

El reglamento a utilizarse en las competiciones deben ser conocidas por cada uno de los jugadores desde sus inicios, que es obligación de todos los involucrados en la práctica del baloncesto enseñarles a sus deportistas y de segura el juego va a ser más técnico y por ende va ser reflejado en el resultado deportivo.

Pregunta 6. ¿Considera usted que la práctica continua de los indicadores, técnicos y tácticos influyen en los resultados deportivos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	104	69%
NO	46	31%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 10: Practica continua de los indicadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

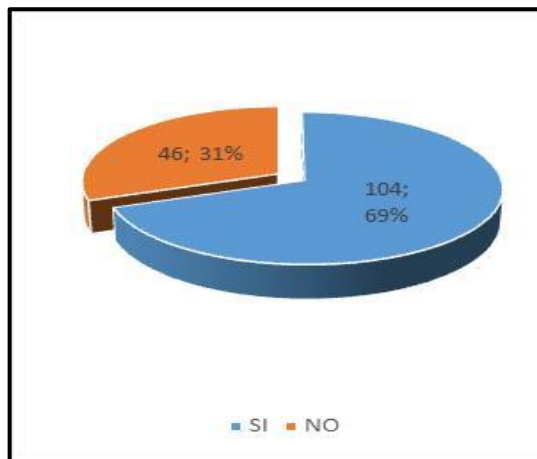


Figura N° 10: Practica continua de los indicadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los encuestados el 69% indican que la práctica continua de los indicadores si influyen el resultado deportivo, mientras que el 31% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Los indicadores tanto técnicos y tácticos con la practica continua son de vital importancia para obtener resultados positivos, por ende todos los que están involucrados en el entrenamiento para los intercolegiales deben poner énfasis en el entrenamiento de la técnica y táctica en cada uno de sus deportistas.

Pregunta 7. ¿Conoce usted si se realiza una evaluación después de finalizar cada periodo de entrenamiento para controlar la forma deportiva?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	12%
NO	132	88%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 11: Evaluación para control de la forma deportiva

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

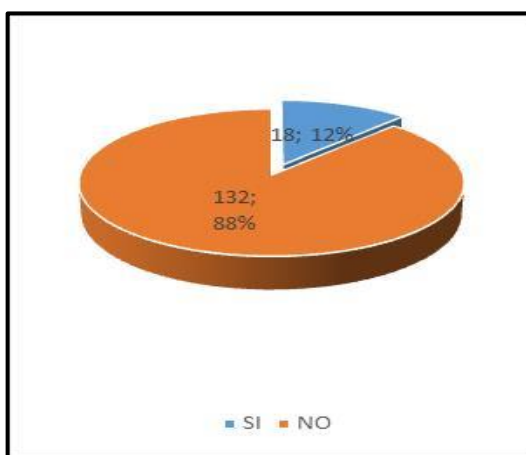


Figura N° 11: Evaluación para control de la forma deportiva

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los encuestados el 12% indican que si realizan evaluación al finalizar cada periodo, mientras que el 88% dicen desconocer dicha evaluación.

INTERPRETACIÓN

La evaluación es importante que cada entrenador realice a sus deportistas al finalizar cada periodo de entrenamiento, ya que de esta manera podrá dar un diagnóstico que si su deportista está desarrollando sus habilidades y destrezas conforme a lo planificado.

Pregunta 8. ¿Conoce usted que en la planificación deportiva existe un proceso metodológico y sistemático de enseñanza y aprendizaje?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	81	58%
NO	59	42%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 12: La Planificación deportiva existe un proceso metodológico

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

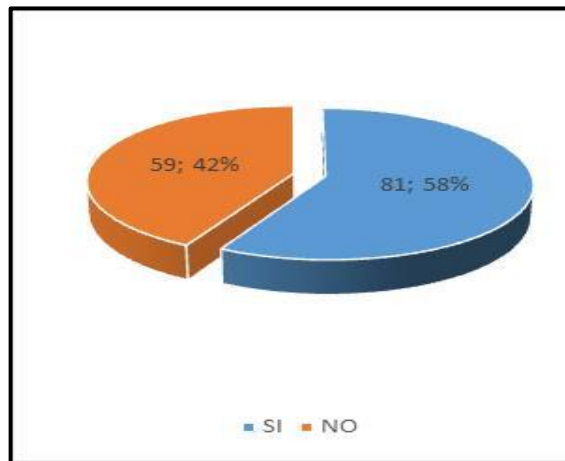


Figura N° 12: La Planificación deportiva existe un proceso metodológico

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los encuestados el 58% indican que si existe un proceso metodológico, mientras que el 42% dicen que no existe.

INTERPRETACIÓN

La planificación deportiva debe constar de tres ciclos bien definidos como el macro, meso y el micro ciclo de entrenamiento, donde se encuentra en forma sistemática de lo que el entrenador pretende alcanzar con una buena enseñanza-aprendizaje.

Pregunta 9. ¿Considera usted que los indicadores del entrenamiento son indispensables para obtener resultados positivos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	100	67%
NO	50	33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 13: Indicadores de entrenamiento

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

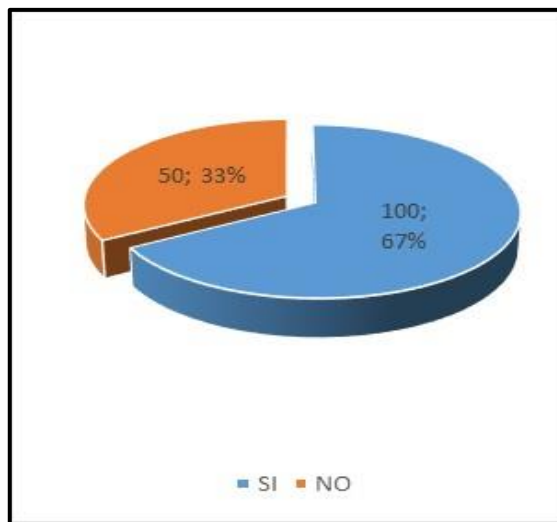


Figura N° 13: Indicadores de entrenamiento

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los encuestados el 67% indican que los indicadores del entrenamiento es influyente en la obtención de resultados positivos, mientras que el 33% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Los indicadores del entrenamiento son indispensables para la medición de resultados positivos, pero es indispensable que todos los entrenadores lleguen a concretar en un 100% de la enseñanza de las técnicas y tácticas de juego.

Pregunta 10. ¿Considera usted que los resultados deportivos positivos es por la práctica constante de los elementos técnicos ofensivos con balón?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	144	96%
NO	6	4%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 14: Resultados deportivos y elementos técnicos ofensivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

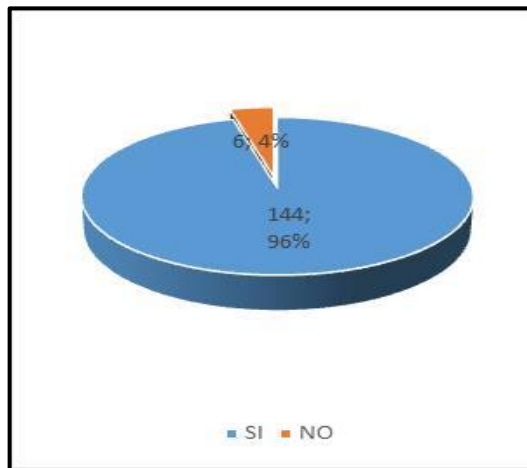


Figura N° 14: Resultados deportivos y elementos técnicos ofensivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

ANÁLISIS

De los encuestados el 96% indican que la practica constante de los elementos técnicos ofensivos con balón dan un resultado deportivo positivo, mientras que el 4% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Los deportistas deben exigir a sus entrenadores a la práctica permanente de los elementos técnicos ofensivos con balón, ya que son determinantes para obtener buenos resultados en el ámbito deportivo.

4.2 Verificación de Hipótesis

Para la realización de la verificación de la hipótesis se manejó la prueba del chi cuadrado que es un estadígrafo no perimétrico que permite construir correspondencia entre valores observados y esperados, llegando a la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que accede a demostraciones globales del grupo de frecuencias esperadas calculadas que a partir de la hipótesis que es la causa de la verificación.

4.2.1 Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables procedí a tomar dos preguntas correspondientes a las encuestas aplicadas a todos los involucrados, ya que son importantes actores de este objeto de estudio de las categorías menores femeninas del intercolegial de baloncesto de la ciudad de Riobamba. Es así que, se tomó en cuenta una pregunta por cada variable de estudio; es decir: Variable Independiente (Elementos técnicos ofensivos con balón) y Variable Dependiente (Resultado deportivo), lo que me admitió verificar el pertinente proceso de combinación, como se muestra a continuación:

PREGUNTA 3

¿Considera usted que los elementos técnicos ofensivos es indispensable para tener un buen rendimiento deportivo?

PREGUNTA 9

¿Considera usted que los indicadores del entrenamiento son indispensables para obtener resultados positivos?

4.2.2 Frecuencias observadas

PREGUNTA 3

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	142	95%
NO	8	5%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 15: Elementos técnicos ofensivos para el buen rendimiento deportivo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

PREGUNTA 9

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	100	67%
NO	50	33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 16: Indicadores de entrenamiento

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Para poder obtener el cuadro de las frecuencias observadas; se tomó como plantilla los resultados de dos preguntas enunciadas en las encuestas, y se realizó el cálculo correspondiente a la correlación en el cual se multiplicó el valor de la Frecuencia del SI de la Tabla N° 15 (142), de la tabla N° 16 por el SI (100), para luego dividirlo para el TOTAL de la muestra (150), dando lugar al primer valor (fila*columna/150) de la Tabla N° 15, el segundo valor será $(8*100)/150$ y así repetidamente para los demás valores, que da lugar al correspondiente cuadro de frecuencias observadas.

¿Considera usted que la técnica de la respiración mejora su rendimiento en la apnea deportiva?	SI	NO	TOTAL
¿Considera usted que la apnea deportiva es determinante al cumplir misiones militares de alto riesgo?			
SI	95	47	142
NO	5	3	8
TOTAL	100	50	150

Tabla N° 17: Frecuencias observadas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

4.2.3 Frecuencias esperadas o teóricas

Se procedió a calcular las frecuencias teóricas (ft) o esperadas de cada uno de los datos, estas frecuencias teóricas se calculan a través de la razón entre los marginales o totales de cada frecuencia considerada y el total de datos de la muestra, por ejemplo:

Ft = para 95 será $100 \times 142 / 150 = 94,66$ Ft = para 5 será $100 \times 8 / 150 = 5,33$

Ft = para 47 será $50 \times 142 / 150 = 47,33$ Ft = para 3 será $50 \times 8 / 150 = 2,66$

Frecuencias Observadas y Esperadas

O	E
95	94,66
8	3,33
47	47,33
3	2,66

Tabla N° 18: Frecuencias observadas-Esperadas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

4.2.4 Modelo lógico

En los siguientes párrafos se personaliza el modelo lógico por Ho e H1:

Ho = Los Elementos Técnicos Ofensivos con balón NO incidirá en el resultado deportivo, de los equipos que participan en el torneo Intercolegial de Baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo

H1 = Los Elementos Técnicos Ofensivos con balón incidirá en el resultado deportivo, de los equipos que participan en el torneo Intercolegial de Baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la Provincia de Chimborazo.

4.2.5 Nivel de significación

El nivel de significación con el que se trabajó es del 5%.

4.2.6 Grados de libertad

Para determinar los grados de libertad se utilizó la siguiente fórmula:

$$GL = (f-1) (c-1)$$

$$GL = (2-1) (2-1)$$

$$GL = 1 * 1$$

GL=1

4.2.7 Chi cuadrado de las tablas

En la siguiente tabla, se puede observar la verificación del chi-cuadrado:

GL	PROBABILIDAD DE VALORES MAYORES DE χ^2	
	0,050 (5%)	0,010 (1%)
1	3,84	6,63
2	5,99	9,21
3	7,81	11,3
4	9,49	13,3
5	11,1	15,1

Tabla N° 19: Chi cuadrado de las tablas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

4.2.8 Chi cuadrado calculado

A continuación se menciona las fórmulas que fueron utilizadas para el cálculo del chi cuadrado:

$$\chi^2 = \sum \left(\frac{(FO - FE)^2}{FE} \right) =$$

En donde:

χ^2 = Chi-cuadrado.

\sum = Sumatoria.

FO= Frecuencia Observada.

FE= Frecuencia Esperada o Teórica.

Grado de significación $\alpha = 0.05$.

FO - FE= Frecuencia observada – frecuencias esperadas.

FO – FE²= Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado.

FO – FE²/FE = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

$$x^2 = \left(\frac{(FO-FE)^2}{FE} \right)$$

$$x^2 = \left(\frac{(95-94,66)^2}{94,66} \right)$$

$$x^2 = -0,001$$

$$x^2 = \left(\frac{(FO-FE)^2}{FE} \right)$$

$$x^2 = \left(\frac{(8-3,33)^2}{3,33} \right)$$

$$x^2 = 6,55$$

$$x^2 = \left(\frac{(FO - FE)^2}{FE} \right)$$

$$x^2 = \left(\frac{(47 - 47,33)^2}{47,33} \right)$$

$$x^2 = 0,002$$

$$x^2 = \left(\frac{(FO - FE)^2}{FE} \right)$$

$$x^2 = \left(\frac{(3 - 2,66)^2}{2,66} \right)$$

$$x^2 = 0,45$$

$$x^2 = \sum$$

$$x^2 = 0,001+6,55+0,002+0,45$$

$$x^2 = 7,002$$

Chi-cuadrado Calculado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
95	94,66	0,34	0,12	0,001
8	3,33	4,67	21,80	6,55
47	47,33	-0,33	0,11	0,002
3	2,66	0,34	0,12	0,45
TOTAL				7,002

Tabla N° 20: Chi cuadrado calculado

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

4.2.9 Regla de decisión

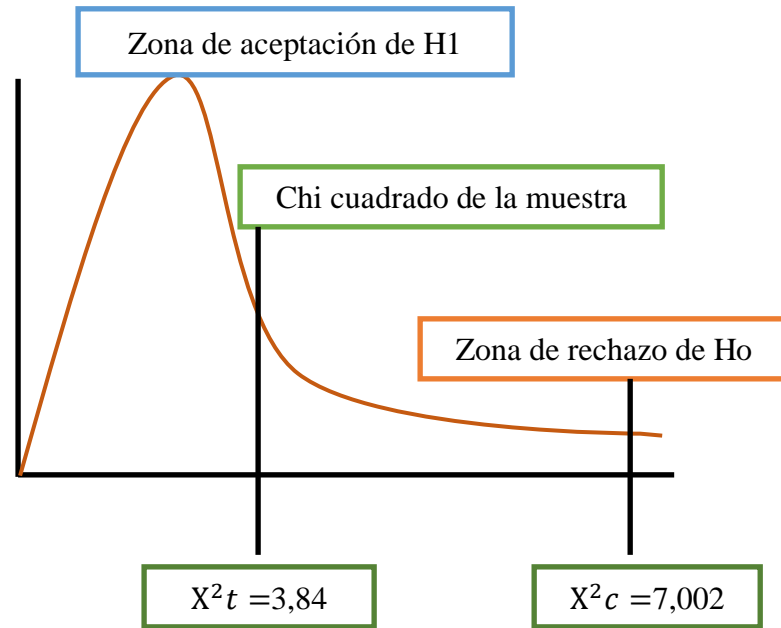


Figura N° 15: Regla de decisión
Fuente: Investigador
Elaborado por: Moreno, 2017

Por tanto, haciendo uso de la tabla de la distribución del chi cuadrado, en la misma se observa el grado de libertad es 1, para lo cual interceptamos la fila del grado de libertad con la columna del margen de error de 0,05 de manera que se obtiene el chi cuadrado de la tablas $Xt^2 = 3,84$ y el chi cuadrado calculado $Xc^2 = 7,002$, realizamos la comparación según la teoría, es decir que $Xc^2 = 7,002$ es mayor que el $Xt^2 = 3,84$ se procede a rechazar la H_0 y se acepta la H_1 (hipótesis de investigación) que determina: “Los Elementos Técnicos Ofensivos con balón inciden en el resultado deportivo, de los equipos que participan en el torneo Intercolegial de Baloncesto femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba, de la provincia de Chimborazo”.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Mediante los resultados obtenidos en esta investigación se determinó que 85% de las deportistas que participaron en los intercolegiales de baloncesto categoría menores de la ciudad de Riobamba estableció que los elementos técnicos ofensivos con balón fue fundamental para tener buenos resultados deportivos, mientras que el 100% de los entrenadores afirmaron que las dos variables están íntimamente relacionados.
- Por otro lado la verificación de la hipótesis se realizó con una herramienta estadística llamada Chi2 para lo cual el margen de error es de 0,05, de manera que se obtiene el chi cuadrado de la tablas $Xt^2 = 3,84$ y el chi cuadrado calculado $Xc^2 = 7,002$, realizamos la comparación según la teoría, es decir que $Xc^2 = 7,002$ es mayor que el $Xt^2 = 3,84$ se procede a rechazar la H_0 y se acepta la H_1 (hipótesis de investigación) que confirma que la hipótesis H_1 es la correspondiente a esta investigación significando que el entrenamiento de los elementos técnicos ofensivos con balón incide en los resultados deportivos de los intercolegiales femenino categoría menores de la ciudad de Riobamba.
- Se requirió de la realización de una guía metodológica de ejercicios de los elementos técnicos ofensivos con balón en baloncesto de la categoría menores de las deportistas que participan en los intercolegiales, para ayudar en su evolución de mejorar los resultados deportivos en forma eficiente.

5.2 Recomendaciones

- Se debe informar y concientizar mediante charlas planificadas a los directivos, entrenadores, asistentes técnicos, padres de familia y deportistas de las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Riobamba que participan en el intercolegial femenino categoría menores sobre la importancia que tiene la practica continua sobre los elementos técnicos ofensivos con balón y la incidencia que tienen en los resultados deportivos.
- Practicar el baloncesto mediante una guía metodológica de actividades deportivas en el entrenamiento previamente establecido con ejercicios generales, específicos y dinámicos que ayudarán a obtener los objetivos marcados a corto y largo plazo y así desarrollar diferentes técnicas que sean aplicadas en este deporte como es el baloncesto.
- Diseñar deferentes planes de entrenamiento de elementos técnicos de ofensivos con balón, adjuntando las actividades de desarrollo de las mismas en conjunto para el proceso de enseñanza aprendizaje de cada uno de las deportistas de baloncesto que participan en los intercolegiales y además sea una guía para entrenadores y deportistas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Guía metodológica de ejercicios orientada al desarrollo de los elementos técnicos ofensivos con balón para mejorar los resultados deportivos.

6.1.1 Datos informativos

Nombre de la Institución: Instituciones educativas de la ciudad de Riobamba

Beneficiarios: Estudiantes instituciones educativas de la ciudad de Riobamba

Ubicación: Riobamba

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Febrero 2017

Finalización: Marzo 2017

Equipo responsable:

Investigador: Lcdo. Luis Moreno

6.1.2 Antecedentes de la propuesta

El desarrollo de los elementos técnicos ofensivos con balón en las categorías menores femeninos y que se perfilan como futuros profesionales en el baloncesto, es de vital importancia el desarrollo de ciertas habilidades deportivas y obtener buenos resultados deportivos, debido a esto, se debe reforzar el desarrollo de ciertas habilidades de los elementos técnicos para tener un óptimo rendimiento deportivo, por esto la idea de plasmar una guía metodológica orientada al

desarrollo de los elementos técnicos ofensivos con balón para mejorar los resultados deportivos.

Además se puede mejorar la preparación física de las deportistas con sesiones de entrenamiento específicas que deberán ser puestas en práctica al aplicarse esta propuesta.

6.1.3 Justificación

Debido al poco conocimiento de los entrenadores, asistentes técnicos y docentes de cultura física, en cuanto a cómo obtener resultados deportivos positivos, es por eso que se pretende fortalecer estos vacíos de aprendizaje, dando a conocer con mayor profundidad los beneficios que brindan los elementos técnicos ofensivos con balón.

De aquí, surge la necesidad de tener epígrafes plasmados en un documento que asevere y de parte crediticia como mejorar habilidades motoras en las categorías menores femeninas de la ciudad de Riobamba, una guía en el que se especificarán ciertas actividades que mejoran los resultados deportivos.

Con esto se pretende alcanzar un nivel de excelencia en las deportistas de las instituciones educativas.

6.1.4 Objetivos

Diseñar programas de elementos técnicos ofensivos con balón para mejorar y obtener resultados deportivos en los intercolegiales femeninas de la categoría menores.

6.1.4.1 Objetivos específicos

- Aplicar el programa mediante el modelo de periodización del entrenamiento ATR, en las deportistas de baloncesto intercolegial de las instituciones educativas de la ciudad de Riobamba

- Establecer los diferentes bloques del ATR de los ejercicios de los elementos técnicos con balón, para mejorar los resultados deportivos plasmadas en el presente guía.
- Evaluar los elementos técnicos ofensivos con balón mediante los resultados deportivos en las deportistas de baloncesto intercolegial de las instituciones educativas de la ciudad de Riobamba.

6.1.5 Análisis de factibilidad

Esta investigación se realizó por que existió la cooperación de las autoridades, entrenadores, asistentes técnicos, docentes de cultura física y las deportistas, de esta manera fue posible a través del modelo de periodización del entrenamiento ATR en el cuál sobresale cargas concentradas y específicas a desarrollar por cada meso ciclo respetando los principios del entrenamiento y la fisiología del personal involucrado, como también se presentó una variedad de actividades la cual permitió mejorar su formación física en las deportistas de acuerdo a los objetivos planteados para alcanzar las competencias profesionales de un deportista de baloncesto, e incluso la investigación es de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

6.1.6 Aplicación de la propuesta

Elementos técnicos ofensivos con balón

Son principales movimientos con balón que se adaptan a la situación de juego. Los elementos técnicos ofensivos se ejecutan con un mínimo desgaste físico con cambios de dificultades según las reglas de juego

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar un equipo para lograr los objetivos propuestos.

Resultado deportivo

El resultado deportivo es un camino a seguir un proceso que conlleva a pasar situaciones complejas con altas y bajas en donde hace mención la relación entre los medios que se emplean para conseguir algo y el resultado que finalmente se obtiene.

6.1.7 Funcionamiento del entrenamiento

6.1.7.1 Modelo de entrenamiento

Bajo la idea de concentrar y acentuar las cargas, aprovechando mejor el tiempo y adaptándose al calendario, se emplea como modelo más adecuado para la planificación del entrenamiento el “A.T.R.” El cual designa a los ciclos de entrenamiento con un nombre acorde a sus objetivos:

(A) Acumulación

(T) Transformación

(R) Realización

En la fase de “Acumulación”, se busca sentar las bases del rendimiento físico, es el momento empleado para el trabajo de fuerza máxima en combinación con entrenamientos aeróbicos; haciendo también ajustes en el desarrollo de la hipertrofia, con la finalidad específica de desarrollar la aptitud aeróbica.

En la fase de “Transformación”, el trabajo se vuelve más específico y se acentúa las capacidades y destrezas militares propias, el entrenamiento de fuerza se orienta a la potencia, mientras que el de resistencia se orienta a mejorar la transición anaeróbica-aeróbica; en la fase de realización se llevan a cabo trabajos en base a lo conseguido optimizando los efectos del entrenamiento.

Para la fase de “Realización”, el trabajo se vuelve más integral al tiempo que los ejercicios que implican técnica, cobran protagonismo, es el período indicado para explotar la velocidad ya que el entrenamiento se focaliza en una o dos capacidades específicas y las cargas de entrenamiento son concentradas, lo que permite un

mayor control y una mejor organización, permitiendo mantener un nivel alto de exigencia por más tiempo y con excelentes resultados.

Micro ciclos:

En la planificación contemporánea, al igual que en la tradicional, los meso ciclos están formados por micro ciclos. Los micro ciclos que se utilizan en la periodización contemporánea o ATR son:

- **Micro ciclo de ajuste:** es similar al micro ciclo introductorio de la periodización tradicional y recordemos que se sirve para preparar al cuerpo para posteriores fases en las que las exigencias serán mayores.
- **Micro ciclo de carga:** similar al micro ciclo de carga de la periodización tradicional pero se suele aplicar más intensidad en los entrenamientos debido a que la intensidad aumenta de una manera mayor que en la periodización tradicional, donde el aumento era muy gradual.
- **Micro ciclo de impacto:** es similar al micro ciclo de choque de la periodización tradicional y como en el intenta estimular lo máximo posible al deportista mediante un “sobrentrenamiento” controlado. Después de un micro ciclo de impacto suele ir uno de baja carga como por ejemplo ajuste o recuperación.
- **Micro ciclo de activación:** es similar al micro ciclo de puesta a punto de la periodización tradicional.
- **Micro ciclo de competición:** tiene como objetivo organizar los entrenamientos antes, durante y después de la competición.

Métodos para el Entrenamiento

a) Método Fraccionado.

Ejecutados con un intervalo de descanso donde no se alcanza una recuperación completa entre la carga y el descanso.

b) Método Intervalado.

Las pausas son incompletas y no se alcanza una recuperación completa entre una carga y una nueva carga dentro de la sesión de entrenamiento.

c) Método por Repeticiones

Distancias relativamente cortas con una intensidad muy alta y una pausa de recuperación larga buscando un descanso completo entre una y otra repetición, durante los descansos todos los parámetros implicados en los sistemas funcionales tratan de volver a la normalidad.

d) Método de Competitivo

Limita las características de cada prueba o ejercicio a las normas de ejecución de la evaluación física entrenarse en la primera parte del entrenamiento se presentan cargas con una distancia mucho más corta que la de competición y que son realizadas a una velocidad similar o que puede ser un poco más baja o alta que la de competición, durante la parte media del entrenamiento se mejora la resistencia aeróbica y al finalizar el mismo se utilizan nuevamente repeticiones sobre distancias cortas.

**Plan gráfico del macro ciclo
Macro ciclo de entrenamiento**

PERÍODO DE ENTRENAMIENTO APNEA DEPORTIVA ATR								
ETAPAS	PRIMERA			SEGUNDA		TERCERA		
MESES	FEBRERO				MARZO			
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8
FECHAS	5 al 9	12 al 16	19 al 23	26 al 30	3 al 7	10 al 14	17 al 21	24 al 28
TIPO DE MESOCICLO	ACUMULACIÓN			TRANSFORMACIÓN			RECUPERACIÓN	
TIPO DE MICROCILO	Ajuste	Carga	Carga	Carga	Impacto	Recup.	Activación	Competitivo
ÉNFASIS DEL MICROCILO	Técnica- Coordinación	Técnica- Táctica	Resistencia- Coordinación- Técnica	Resistencia- Técnica- Táctica	Coordinación- Técnica-Táctica	Técnica- Táctica	Técnica	Técnica- Táctica
ENTREN. FÍSICO	3	3	3	2,5	2,5	2,5	3	2
ENTREN. TEC-TAC	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2	3
PORCENT. FÍSICO	60%	60%	60%	50%	50%	50%	60%	40%
PORCENT. TEC.-TAC.	40%	40%	40%	50%	50%	50%	40%	60%
MINUTOS. FÍSICO	180	180	180	150	150	150	180	120
MINUTOS TÉC – TÁC	120	120	120	150	150	150	120	180
TIEMPO TOTAL	300	300	300	300	300	300	300	300
AER. LIGERO	9	9	9	9	10	8	9	15
AER. MEDIO	60	40	40	35	50	50	40	20
AER. INTENSO	30	45	40	40	40	30	40	30
ANAER. P. LACTATO	10	15	15	25	20	12	15	25
ANAER. RITMO COMP.	40	40	40	45	40	15	40	25
ANAER. ALÁCTICO	6	6	11	11	10	5	11	15
FUERZA (GYM.)	25	25	25	20	30	30	25	20
TRABAJO TÉC – TÁC	120	120	120	120	100	150	120	150
TOTAL	300	300	300	300	300	300	300	300

Tabla N° 21: Plan gráfico macro ciclo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Micro ciclo de entrenamiento

Micro ciclo N° 1

Objetivo: Mejorar la posición de triple amenaza y arrancadas y fortalecimiento de los grupos musculares.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)
Triple amenaza con balón (6 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 65% (Ejercicio 1)	Triple amenaza con balón (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 70% (Ejercicio 1)	Triple amenaza con balón (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75% (Ejercicio 1)	Arrancada directa-cruzada (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75 % (Ejercicio 2)	Arrancada directa-cruzada (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 70% (Ejercicio 2)
Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)

Tabla N° 22: Micro ciclo uno

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Micro ciclo N° 2

Objetivo: Mejorar las paradas y fortalecimiento de los grupos musculares.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)
Arrancada directa-cruzada (6 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 65% (Ejercicio 2)	Paradas sin balón: En un tiempo o de salto, en dos tiempos o de paso (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 70% (Ejercicio 3)	Paradas con balón: En un tiempo o de salto, en dos tiempos o de paso (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75% (Ejercicio 3)	Paradas sin balón: En un tiempo o de salto, en dos tiempos o de paso (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75 % (Ejercicio 3)	Paradas con balón: En un tiempo o de salto, en dos tiempos o de paso (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 70% (Ejercicio 3)
Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)

Tabla N° 23: Micro ciclo dos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Micro ciclo N° 3

Objetivo: Mejorar las fintas de recepción y pases para encarar a canasta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)
Fintas de recepción (6 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 65% (Ejercicio 4)	Fintas de recepción (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 70% (Ejercicio 4)	Fintas de recepción (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75% (Ejercicio 4)	Puerta atrás (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75 % (Ejercicio 5)	Puerta atrás (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75% (Ejercicio 5)
Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)

Tabla N° 24: Micro ciclo tres

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Micro ciclo N° 4

Objetivo: Mejorar los pases aplicando los diferentes tipos de pases.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)
Fintas de recepción con auto bloqueo (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75% (Ejercicio 6)	Fintas de recepción con auto bloqueo (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 80% (Ejercicio 6)	Pase de pecho con dos manos (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 85% (Ejercicio 7)	Pase de pecho con una mano (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 90 % (Ejercicio 8)	Pase picado con dos manos (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 85% (Ejercicio 9)
Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)

Tabla N° 25: Micro ciclo cuatro

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Micro ciclo N° 5

Objetivo: Mejorar los pases aplicando los diferentes tipos de pases.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)
Pases por encima de la cabeza (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 80% (Ejercicio 10)	Pases por encima de la cabeza (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 85% (Ejercicio 10)	Pase por detrás de la espalda (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 90% (Ejercicio 11)	Pase por detrás de la espalda (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 90 % (Ejercicio 11)	Pase de béisbol (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 85% (Ejercicio 12)
Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)

Tabla N° 26: Micro ciclo cinco

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Micro ciclo N° 6

Objetivo: Mejorar los lanzamientos para la efectividad de canasta.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)
Lanzamientos a canasta (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 80% (Ejercicio 13)	Lanzamientos a canasta (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 85% (Ejercicio 13)	Lanzamientos a canasta en movimiento (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 90% (Ejercicio 13)	Lanzamiento en suspensión (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 90 % (Ejercicio 14)	Lanzamiento en suspensión (7 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 85% (Ejercicio 14)
Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)

Tabla N° 27: Micro ciclo seis

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Micro ciclo N° 7

Objetivo: Mejorar los lanzamientos para la efectividad de canasta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)
Lanzamientos de gancho (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75% (Ejercicio 15)	Lanzamientos de gancho (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 80% (Ejercicio 15)	Lanzamientos de gancho (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 85% (Ejercicio 15)	Gancho en suspensión (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 90 % (Ejercicio 16)	Gancho en suspensión (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 85% (Ejercicio 16)
Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)

Tabla N° 28: Micro ciclo siete

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Micro ciclo N° 8

Objetivo: Mejorar la entrada a canasta con dribling.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)	Calentamiento (10-15 min)
Entrada de bandeja con dribling (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 70% (Ejercicio 17)	Entrada de bandeja con dribling (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75% (Ejercicio 17)	Entrada de bandeja con dribling (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 80% (Ejercicio 17)	Entrada de bandeja con dribling directa (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 80 % (Ejercicio 17)	Entrada de bandeja con dribling directa (8 series X 5 rep) recuperación 45 segundos en cada serie 75% (Ejercicio 17)
Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)	Vuelta a la calma (aflojamiento-estiramiento)

Tabla N° 29: Micro ciclo ocho

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 1

Triple amenaza con balón

- Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, lanzar o botar.
- Pie de la mano que lanza ligeramente adelantado (1/2 pie)
- Flexionados, tronco recto, cabeza erguida.
- Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que lanzamos.
- Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de lanzar o salir botando (fintas de salida)



Figura N° 16: Triple amenaza con balón

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 2

Arrancada

- Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie a la vez que el otro avanza y el tronco se inclina para conseguir velocidad.
- La rapidez de la arrancada depende de la velocidad de reacción y de la potencia principalmente. Siempre que estemos flexionados y no rígidos, atentos, es decir, en el juego.
- Podemos distinguir dos formas de arrancada:
 - a) **DIRECTA:** El pie que se adelanta en primer lugar es el que corresponde a la dirección que vamos tomar. Si salimos hacia la derecha, el pie derecho se adelantará primero y el izquierdo será de impulso.
 - b) **CRUZADA:** Adelantamos el pie contrario a la dirección que vamos a llevar cruzándolo por delante del cuerpo. Si salimos por la derecha adelantamos el izquierdo cruzándolo hacia el lado derecho del cuerpo.



Figura N° 17: Arrancada

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 3

Paradas

Parada sin balón

a) En un tiempo o de salto:

- Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo.
- Al dar el paso anterior a la parada echarnos el cuerpo ligeramente hacia atrás para evitar que nos vayamos hacia delante.
- El salto es de poca elevación y al contactar con el suelo es muy importante flexionarse.
- Los pies tienen que quedar paralelos y separados aproximadamente el ancho de los hombros. Uno puede estar ligeramente adelantado, pero el peso estará repartido.
- El tronco permanecerá recto y la cabeza erguida.



Figura N° 18: Parada sin balón
Fuente: Investigador
Elaborado por: Moreno, 2017

b) Parada en 2 tiempos o de paso:

- Los dos pies contactan en el suelo en tiempos distintos.
- El primer paso de la parada lo utilizaremos para compensar la velocidad que llevamos inclinado el cuerpo hacia atrás.
- Inmediatamente apoyamos el otro, cargando el peso del cuerpo en él para una parada total.
- Mismos detalles que en la parada en 1 tiempo: los pies deslizan sobre el suelo, establecen una base amplia conservando la separación de los pies, flexionados, cabeza erguida.
- El segundo paso de la parada puede dejar un pie u otro adelantado (depende de lo que nos interese) o a la misma altura ambos.



Figura N° 19: Parada sin balón dos tiempos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Parada con balón

a) En un tiempo o de salto:

- Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribbling realizando una salida cruzada.
- Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote.
- Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con un pie ligeramente adelantado (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar)
- Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase.



Figura N° 20: Parada con balón un tiempo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

b) En 2 tiempos o de paso:

- Si vamos botando o realizamos una salida en dribling abierto, damos el último bote a la vez que damos un paso con el mismo pie de la mano de bote y luego otro con el contrario para dar el último pasó después.
- Quedamos encarados al aro, en posición de triple amenaza.
- Por la derecha: Ultimo bote en el pie derecho y después hacemos izquierda-derecha. (pie de pivote: izq.)
- Por la izquierda: Ultimo bote en el pie izquierdo y después hacemos derecha-izquierda. (pie de pivote: dcho.)
- Si realizamos una salida en dribling cruzada damos el bote en el pie contrario a la mano de bote (primer tiempo de la parada) para acabar con el segundo paso (pie de la mano que bota - segundo tiempo).
- Por la derecha: Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro paso con el derecho.
- Por la izquierda: Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo.
- Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada.
- El pie de pivote será el primero que se hay apoyado en el suelo.



Figura N° 21: Parada con balón dos tiempos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 4

Fintas de recepción

- Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior.
- Haremos una parada en 2 tiempos quedando adelantado el pie más cercano a la línea de fondo a la vez que pedimos el balón.
- Desde esta posición, FLEXIONADOS, nos impulsamos fuertemente hacia fuera para conseguir una buena línea de pase. Bien realizando una salida abierta o cruzada.
- Cuando salimos para recibir el balón tenemos que ofrecer un blanco, la mano, que normalmente es la más alejada del defensor salvo que esté a mucha distancia nuestra y podemos recibir a la altura del hombro interior.
- Tras tener el balón ENCARAR el aro en la posición de triple amenaza generalmente después de haber pivotado en función de la defensa.



Figura N° 22: Fintas de recepción

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 5

Puerta atrás

- Partiendo de la finta anterior si el defensor se anticipa, presiona la línea de pase, entonces llevaremos al defensor hacia afuera parando en 2 tiempos a la vez que pedimos el balón (flexionados) para continuar con un corte hacia canasta. Es fundamental que el cambio de sentido sea muy fuerte, explosivo.



Figura N° 23: Puerta atrás
Fuente: Investigador
Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 6

Finta de recepción con auto bloqueo

- Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior parando en dos tiempos. La pierna adelantada será la más próxima a la línea de fondo a la vez que pedimos el balón.
- Todo ello como siempre manteniendo un buen equilibrio, flexionados viendo todo lo que pasa en el campo, etc.
- En cuanto hemos realizado el 2º tiempo de la parada, cruzamos este pie por delante del defensor con un pivote exterior sobre el pie retrasado en dirección al balón. Colocando así la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor (contacto) para proteger la recepción del balón auto bloqueándonos.
- El otro brazo será el “blanco” adelantando la misma pierna hacia el balón para favorecer la recepción mejorando la línea de pase.
- Esta acción nos sirve para evitar que perdamos pases, porque el defensor llega en todo momento a estar a un paso de la línea de pase, así que lo que pretendemos es colocarnos en su trayectoria para ganar una posición, un espacio.



Figura N° 24: Finta de recepción con auto bloqueo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 7

Pase de pecho con dos manos

Este pase requiere que el pasador no esté excesivamente marcado. Es un pase bastante seguro y rápido. Lo podemos utilizar para distancias cortas, medias o incluso largas.

Ejecución:

- Partimos de la posición básica de ataque sujetando el balón a la altura de la cintura. Tendremos un apostura equilibrada y sin mirar al objetivo.
- Codos hacia dentro en posición relajada.
- A partir de aquí iniciaremos el movimiento con una ligera rotación del balón abajo-arriba a la vez que extendemos los brazos y mediante un golpe seco al balón de forma que el balón lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.
- Los brazos han de quedar extendidos, manos abiertas con la palma mirando hacia fuera y hacia abajo.
- Más adelante prestamos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos, realizando así el pase con más rapidez.



Figura N° 25: Pase de pecho con dos manos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio 8

Pase de pecho con una mano

Utilizaremos este pase cuando tenemos al defensor más cerca, los pivotes para mejorar el ángulo de pase y alejar el balón de nuestro oponente.

- a) Adelantando el pie de la mano pasadora hacia el exterior.
 - Tendremos el balón sujeto con ambas manos y a la vez que adelantamos el pie desplazamos el balón hacia ese lateral.
 - Colocaremos la mano pasadora detrás del balón y comenzaremos la extensión del brazo, terminando con un golpe fuerte de muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador.
 - La mano quedará abierta con la palma mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario protegeremos la salida del balón de la mano. Lo utilizaremos en distancias cortas y medias.
- b) Cruzando el pie por delante del defensor.
 - Pivotaremos cruzando el pie libre por delante del defensor, a la vez que colocamos la misma mano del pie libre del balón para desde aquí iniciar la extensión del brazo y terminar con un golpe seco de muñeca.



Figura N° 26: Pase de pecho con una mano

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 9

Pase picado con dos manos

- Técnicamente este pase es muy parecido al pase de pecho, con la única diferencia de que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor.
- Partimos de la posición básica, caderas bajas, o de triple amenaza: Balón cogido fuerte con las dos manos (con las yemas de los dedos), brazos hacia adelante pero también hacia el suelo, acabando con un golpe de muñecas quedando las palmas hacia el suelo y hacia fuera.
- El bote no puede producirse en cualquier sitio. Debe botar más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 2/3 de la distancia total.
- No debemos fijar la vista ni en el suelo ni en el receptor. Para distancias cortas y medias.



Figura N° 27: Pase picado con dos manos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 10

Pase por encima de la cabeza

- Utilizaremos este pase para pasar a los pivots, como primer pase de apertura en el contraataque, o por ejemplo para cambiar el balón de lado (invertir el balón).
- Aquí, si cabe, toma aún más importancia una finta previa de un pase picado, o un pase lateral para dejar libre el espacio por donde vamos a pasar el balón. Una vez que esté libre la línea de pase subiremos el balón con las dos manos hasta colocarlo encima de la cabeza y ligeramente adelantado al plano de la cara: codos mirando hacia adelante y los pulgares de las manos hacia atrás.
- A partir de esta posición comenzaremos la extensión de los brazos, sin que lleguemos a su total extensión daremos un golpe seco con las muñecas de tal forma que las palmas queden hacia afuera y abajo con los dedos extendidos.
- Lo usaremos principalmente en distancias cortas y medias. El error más frecuente al llevar el balón por detrás de la cabeza con lo cual el pase es lento, también cruzar los brazos o pasar con la mano dominante.



Figura N° 28: Pase por encima de la cabeza

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 11

Pase por detrás de la espalda

- Por lo general se da después del bote sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior con la mano de pase y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda lanzamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor.
- Los dedos quedarán abiertos y la palma hacia arriba. Nos ayudaremos girando el cuerpo (los hombros) en dirección al pase.
- Tenemos que dominar este pase con ambas manos. Para distancias cortas y medias.

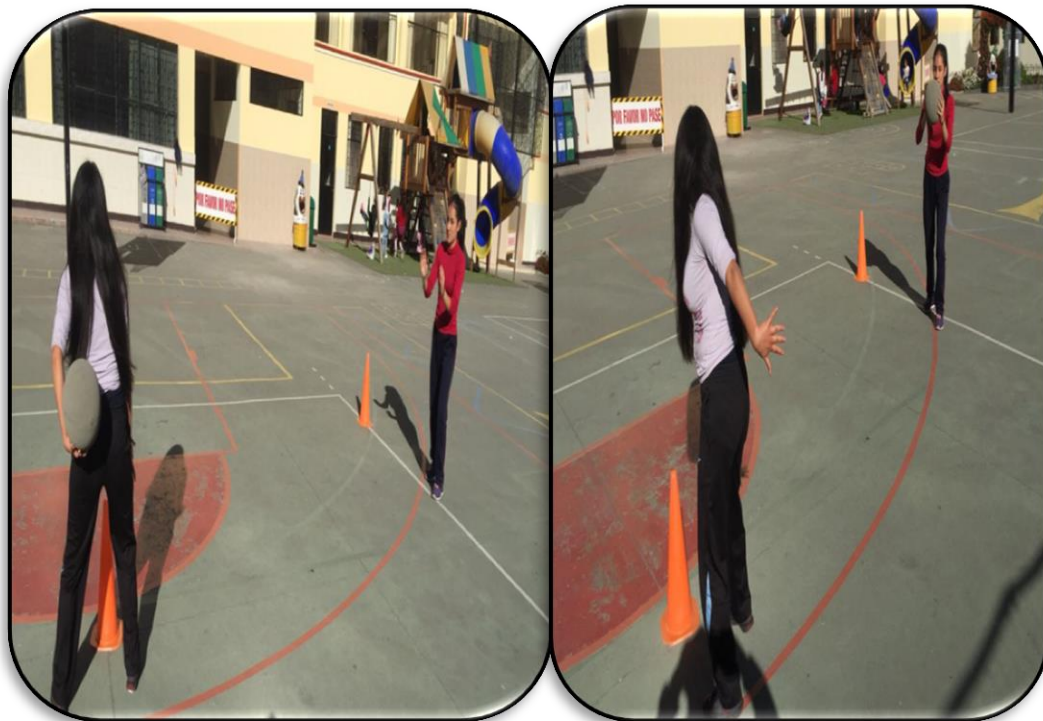


Figura N° 29: Pase por detrás de la espalda

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 12

Pase de béisbol

- Este pase se utiliza para distancias largas y se realiza salvo excepciones únicamente con la mano “buena”.
- Colocaremos el balón sujeto por ambas manos a la altura de la oreja la mano de pase la situaremos detrás del balón y la otra delante como sujeción.
- La pierna de la mano de pase estará retrasada.
- En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia adelante al mismo tiempo que llevaremos la pierna retrasada hacia delante.
- Tendremos cogido el balón con las dos manos hasta que el balón llega a la altura del hombro, entonces, la mano que no va a lanzar el pase se separa y sirve como protección (doblado el brazo y con la mano hacia afuera)
- Soltaremos el balón antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará extendido, con la palma de la mano mirando al suelo en dirección al pase tras un golpe fuerte de muñeca.
- La trayectoria del balón será ligeramente parabólica.



Figura N° 30: Pase de beisbol
Fuente: Investigador
Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 13

Lanzamiento

- Es básico que el tiro tenga un “ritmo”, ha de ser un movimiento continuo, que empieza en los pies y acaba en los últimos dedos que tocan el balón. Hay que sincronizar la extensión de las piernas, la espalda, los hombros y el codo del brazo de tiro con la flexión de la muñeca y los dedos.

COLOCACION DEL BALON: El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza estará doblado por el codo formando un ángulo algo menor de 90° , y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo. Codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro. El balón reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón. Los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90° .



Figura N° 31: Lanzamiento
Fuente: Investigador
Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 14

Lanzamiento en suspensión

- Utilizaremos la misma mecánica que hemos descrito anteriormente. Realizaremos un salto para lanzar desde más alto.
- Es fundamental que el salto sea equilibrado para conseguir un movimiento rápido, continuado y que nos permita tirar sin tensión. El ritmo uniforme es otro aspecto a tener en cuenta.
- Dividiremos el tiro en suspensión en 4 fases diferenciadas:

SALTAR: Ha de ser vertical extendiéndonos hacia arriba sin inclinarnos hacia adelante o atrás. Debemos tener un buen equilibrio, eso significa que las piernas están separadas aproximadamente la distancia de los hombros y desde una posición flexionada generarán la fuerza necesaria para el salto (A).

QUEDARSE: Es el instante anterior a alcanzar la máxima altura. De ahí iniciaremos los movimientos finales del tiro (B).

LANZAR: Tiraremos en el punto más alto. El balón lo habremos llevado lo más protegido posible, pegado al cuerpo hasta que alcanza su sitio. Ha de haber un seguimiento completo desde los pies hasta los últimos dedos que están en contacto con el balón (C).

CAER: Debemos finalizar el tiro en suspensión en el mismo sitio en el que se inició el salto. Esto nos indicará que el equilibrio ha sido bueno. Así mismo, hasta el momento de la caída mantendremos los brazos estirados en dirección a la canasta, con los dedos sueltos tras el golpe de muñeca (D)



Figura N° 32: Lanzamiento en suspensión
Fuente: Investigador
Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 15

Lanzamiento de gancho

- Es un lanzamiento muy útil en las proximidades del aro porque es difícil de taponar. Deben dominarlo todos los jugadores indistintamente del puesto que ocupen y con ambas manos.
- Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente tras un pivote.
- Partiremos de una postura equilibrada, de espaldas, con los pies separados y flexionados.
- Con el balón protegido a la altura del pecho, buscaremos el aro (bote, pivote, finta, etc) cargando el peso en el pie del lado contrario al del tiro, a la vez que tiramos de la otra pierna hacia arriba para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro.
- Simultáneamente subiremos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y ligeramente separado del cuerpo.
- La mano de tiro estará debajo del balón y la otra encima para protegerlo.



Figura N° 33: Lanzamiento de gancho

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 16

Gancho en suspensión

- La acción del salto es idéntica a la del lanzamiento en suspensión, y la mecánica de lanzamiento es idéntica al tiro de gancho.
- La posición del cuerpo en lateral respecto a la canasta. Saltaremos sobre los dos pies tras un movimiento (finta, pivote, bote, etc.), llevando el balón por el lateral del cuerpo. En la caída dejaremos los brazos extendidos para luego ir al rebote.



Figura N° 34: Gancho en suspensión

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

Ejercicio N° 17

Entrada a canasta

- Al entrar a canasta por la derecha cogemos el balón cuando pongamos el pie derecho en el suelo (a través de un pase como en el dibujo o viniendo botando, dando el último bote a la altura del pie izquierdo para seguir de la misma forma), luego apoyaremos el izquierdo que impulsará el cuerpo hacia arriba.
- Cuando entremos a canasta por la izquierda cogemos el balón cuando pongamos el pie izquierdo en el suelo, acto seguido pondremos el derecho y esta pierna derecha nos impulsará el cuerpo hacia arriba.
- El primer paso será largo para ganar la acción al defensor y conseguir el mayor espacio posible, porque el segundo paso será mucho más corto. Esto es así puesto que el segundo impulso interesa que sea hacia arriba, lo más alto posible, para dejar el balón cerca del aro.
- La pierna de la mano que lanza irá doblada. Sube la rodilla para lanzar del cuerpo en dirección al aro.
- El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que lanza. No moveremos el balón si no es por alguna razón, como evitar a un defensor, por ejemplo.
- Podemos lanzar a canasta de las siguientes formas:

a) En bandeja:

- Colocaremos la mano de lanzamiento debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro y la otra mano estará arriba. Finalmente impulsaremos el balón suavemente hacia la canasta con las yemas de los dedos, quedando éstos mirando hacia arriba. El brazo contrario al que lanza, protegerá el balón. Podemos lanzar directamente al aro o al tablero.

b) Mecánica de lanzamiento normal:

- La mecánica es igual a la del tiro. Lo habitual será lanzar al tablero con un golpe de muñeca. No nos olvidamos de proteger el balón con la otra mano.



Figura N° 35: Entrada a canasta

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

6.2 Aplicación de la propuesta

Modelo operativo

Tema: Guía metodológica de ejercicios orientada al desarrollo de los elementos técnicos ofensivos con balón para mejorar los resultados deportivos.

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS	RESPONSBLE	TIEMPO	PRODUCTO
Mejorar los elementos técnicos ofensivos con balón para obtener resultados deportivos positivos.	Elementos técnicos ofensivos con balón Resultado deportivo	Socializar la guía con los directivos, entrenadores, docentes deportistas de las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Riobamba. Poner en ejecución la guía con las deportistas de las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Riobamba que participan en el intercolegial.	Se dispone de un proyector de imágenes, una computadora, aula, pizarra de tiza líquida, canchas deportivas y la guía metodológica de entrenamiento de los elementos técnicos ofensivos con balón para mejorar los resultados deportivos.	Investigador, directivos, entrenadores, docentes y las deportistas.	En los meses de enero a marzo del 2017	Mejora los elementos técnicos ofensivos con balón para la obtención de resultados deportivos positivos.

Tabla N° 30: Modelo operativo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

6.3 Concreción de actividades

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 23 de diciembre del 2016 se socializará el 100% de la propuesta para conocer los resultados de la investigación	Reunión con las diferentes autoridades de las instituciones educativas de la ciudad de Riobamba. Reunión con los entrenadores y las deportistas de las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Riobamba.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria a la socialización.
Planificación de la propuesta	Hasta el 23 de diciembre del 2016 estará concluida la propuesta para la ejecución.	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la propuesta. Presentación a las autoridades de las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Riobamba	Equipo de computación Materiales de oficina
Ejecución de la propuesta	En los meses de febrero y marzo del 2017 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.	Canchas deportivas Guía metodológica de entrenamiento
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada en forma continua.	Capacitación a las deportistas de los institutos de la ciudad de Riobamba Autoevaluación de procesos de enseñanza. Elaboración de informes del desempeño profesional Toma de correctivos oportunos	Matriz de evaluación.

Tabla N° 31: Concreción de actividades

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

6.4 Aplicación de la propuesta

ORGANISMO	RESPONSABLE	FESE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión.	Autoridades de las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Riobamba.	Organización previa al proceso Diagnostico situacional Direccionamiento estratégico participativo
Equipo de trabajo de micro proyectos.	Investigador	Discusión y aprobación Programación operativa Ejecución del plan

Tabla N° 32: Administración de la propuesta

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

6.5 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Directivos y entrenadores Equipo de trabajo de micro proyectos
¿Por qué evaluar?	Mejorar los resultados deportivos
¿Para qué evaluar?	Conocer los niveles de participación de los entrenadores en mejorar los resultados deportivos en los intercolegiales Facilitar los recursos adecuados y necesarios para aplicación del plan. Aplicar la guía metodológica de los elementos técnicos ofensivos con balón para mejorar los resultados deportivos.
¿Qué evaluar?	Qué efecto ha tenido la guía metodológica de los elementos técnicos ofensivos con balón en la mejora de los resultados deportivos en los intercolegiales de menores femeninos.
¿Quién evalúa?	Directivos de las instituciones educativas, entrenadores, docentes de cultura física e investigador.
¿Cuándo evaluar?	Al inicio y al final del proceso.
¿Cómo evaluar?	Mediante fichas de observación.
¿Con qué evaluar?	Fichas, registros técnicos destinados para el efecto.

Tabla N° 33: Monitoreo y evaluación de la propuesta

Fuente: Investigador

Elaborado por: Moreno, 2017

7. Bibliografía

- Campos Granell, J., & Ramón Cervera, V. (2003). *Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Bosch, O. G. (2008). *La capacidad de percepción, decisión y ejecución en baloncesto*. CES.
- Fernández, A. J. (2010). *El monitor de baloncesto en las nuevas escuelas deportivas*. Sevilla: WANCEULEN.
- Fernandez, G. (21 de Noviembre de 2016). *Clinica Alemana*. Obtenido de Clinica Alemana: <https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/blog-de-noticias/2016/11/evaluacion-del-rendimiento-deportivo-medir-para-mejorar>
- Giménez, A. M. (2005). *Técnica de Enseñanza en la iniciación del baloncesto*. Barcelona: INDE.
- Godoy, S. J. (2004). *Cuaderno Técnico de Baloncesto*. Sevilla: WANCEULEN.
- Goldstein, S. (2002). *La biblia dle entrenador de baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Guimaraes, T. (2002). *El entrenamiento deportivo: capacidades físicas*. San Jose: EUNED.
- Harre, H. (1972). *La Capacidad de la Fuerza y su Entrenamineto*.
- Latorre Román, P., & Herrador Sánchez, J. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Llanos, M. M. (2013). *Baloncesto*. IES.
- Martin, C. T. (2006). *La formación del educador deportivo en baloncesto*. Sevilla: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA,S.L.
- Matveev, L. P. (2001). *Teoráa General del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Mendoza, B. F. (2015). *Incidencia de la percepción visual en el control del balón y pase de los jugadores de la categoria sub 12 y sub 16 del club deportivo El Nacional*. Sangolqui: ESPE.
- Ministerio de Educación, C. y. (2002). *Los fundamentos teóricos-didácticos de la Educación Física*. Madrid: SOLANA E HIJOS.
- Ozolin, N. (1949). *Atletika*. Moscu.

- Perkins, D. (1997). *Del adiestramiento de la memoria a la educación de la mente*.
Barcelona: GEDISA.
- Platanov, N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*.
Barcelona: Paidotribo.
- Platanov, V. N. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olimpico*.
Barcelona: Paidotribo.
- Pozo, F. d. (s.f). *El Baloncesto*. Barcelona: Lauro.
- Sancho, J. A. (2004). *Planificación Deportiva: Bases Metodológicas* . Barcelona:
INDE.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del entrenmiento deportivo*. Mexico:
Direccion General de Publicaciones y Fomento Editorial.
- Velasco Tejada, J., & Lorente Peñas, J. (2003). *Entrenamiento de base en Futbol
Sala*. Barcelona: Paidotribo.
- Verkhoshansky, Y. (2001). *Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona:
Paidotribo.
- Vinuesa Lope, M., & Coll Benejam, J. (1987). *Teoría Básica del Entrenamineto*.
Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- Wissel, H. (2002). *Baloncesto aprender y progresar*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

ANEXOS

ANEXO N° 1

Modelo de encuesta

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Encuesta dirigida a los señores entrenadores, asistentes técnicos y deportistas

Objetivo:

- Determinar cómo los elementos técnicos ofensivos con balón incide en el rendimiento deportivo.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1 ¿Considera usted que la agilidad es importante para tener coordinación al momento de trasladarse con el balón?

SI () NO ()

Pregunta 2 ¿Considera usted que se evalúa la agilidad, coordinación en la ejecución de los elementos técnicos con balón durante la sesiones de entrenamiento?

SI () NO ()

Pregunta 3 ¿Considera usted que los elementos técnicos ofensivos es indispensable para tener un buen rendimiento deportivo?

SI () NO ()

Pregunta 4 ¿Considera usted que se realiza ejercicios de dribling, pases, y tiro con balón en las sesiones de entrenamiento para mejorar su desenvolvimiento en el juego?

SI () NO ()

Pregunta 5 ¿Usted como conoce sobre el reglamento arbitral para mejorar el juego?

SI () NO ()

Pregunta 6 ¿Considera usted que la práctica continua de los indicadores, técnicos y tácticos influyen en los resultados deportivos?

SI () NO ()

Pregunta 7 ¿Conoce usted si se realiza una evaluación después de finalizar cada periodo de entrenamiento para controlar la forma deportiva?

SI () NO ()

Pregunta 8 ¿Conoce usted que en la planificación deportiva existe un proceso metodológico y sistemático de enseñanza y aprendizaje?

SI () NO ()

Pregunta 9 ¿Considera usted que los indicadores del entrenamiento son indispensables para obtener resultados positivos?

SI () NO ()

Pregunta 10 ¿Considera usted que los resultados deportivos positivos es por la práctica constante de los elementos técnicos con balón?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2

Oficio de solicitud de aplicación de la propuesta

Riobamba 4 de Enero del 2017


Dr. Mario Loaiza
PRESIDENTE
FEDERACION DEPORTIVA ESTUDIANTIL DE CHIMBORAZO
Presente:

De mi consideración:

Yo Luis Alfredo Moreno Plaza alumno de la Maestría de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, de la "UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO" me dirijo a usted como ente regulador de los juegos escolares e intercolegiales se me autorice realizar mi trabajo de investigación "LOS ELEMENTOS TECNICOS OFENSIVOS CON BALON EN EL RESULTADO DEPORTIVO DE LOS EQUIPOS QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO INTERCOLEGIAL DE BALONCESTO FEMENINO CATEGORIA MENORES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA PROVINCIA DE CHIMBORAZO", con los equipos que participan en el campeonato intercolegial de baloncesto femenino.

Por la atención que se sirva dar a la presente anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente,


Lic. Luis Alfredo Moreno Plaza
C.I. 0603828955



ANEXO N° 3

Oficio de aprobación de la aplicación de la propuesta



FEDERACION DEPORTIVA ESTUDIANTE DE CHIMBORAZO

Of. No.238-FDECH
Riobamba, Enero 06 de 2017.

DEPENDENCIA: PRESIDENCIA
ASUNTO: APROBACION

F

Licenciado:
Luis Alfredo Moreno Plaza
Presente. -

D

De nuestra consideración:

A nombre de la Federación Deportiva Provincial Estudiantil de Chimborazo reciba usted un fraterno saludo.

E

Dando contestación a su oficio de 04 de enero de 2017 presentado por usted, al respecto nos permitimos indicar que su pedido para realizar el trabajo de investigación con el tema "LOS ELEMENTOS TECNICOS OFENSIVOS CON BALON EN EL RESULTADO DEPORTIVO DE LOS EQUIPOS QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO INTERCOLEGIAL DE BALONCESTO FEMENINO CATEGORIA MENORES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA PROVINCIA DE CHIMBORAZO", se encuentra autorizado.

C

Particular que comunico para los fines pertinentes.

H

Atentamente,
**POR EL DEPORTE ESTUDIANTE
DE CHIMBORAZO Y LA PATRIA**

Dr. Mario E. Loayza L.
PRESIDENTE



Dr. Fernando Moyota M.
SECRETARIO

Cvc.-