

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TEMA “FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU
INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA
CATEGORÍA INFANTIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
PASTAZA“

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo.

Autora: Lic. Fanny Verónica Georgis Cueva.

Directora: Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque.

Portada

Ambato – Ecuador

2013

Al Consejo de Posgrado de la UTA

El tribunal receptor de la defensa de investigación con el tema: **“FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA INFANTIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”**, presentado por: la Lic. Verónica Georgis Cueva, y conformada por el Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez; Lic. Mg. Washington Castro Acosta; Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez Miembros del Tribunal, Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque, Directora del Trabajo de Investigación y presidido por el Dr. José Antonio Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director del CEPOS – UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. José Antonio Romero
Presidente del Tribunal de Defensa

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR CEPOS

Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque
Directora del Trabajo de Investigación

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez
Miembro del Tribunal

Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez
Miembro del Tribunal

Lic. Mg. Washington Castro Acosta
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios, críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: “**FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA INFANTIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA**”, nos corresponde exclusivamente a la: Lic. Verónica Georgis Cueva Autora y Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque, Directora del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

.....
Lic. Verónica Georgis Cueva
AUTORA

.....
Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque
DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lic. Fanny Verónica Georgis Cueva

DEDICATORIA

A Dios, nuestro señor por darme la vida, colmarme de bendiciones, paz y amor.

A mis padres, Fanny y Hugo, quienes adelantaron su viaje, pero sus enseñanzas, valores y consejos, fueron y serán los principios para mi desarrollo personal y profesional.

A Ruth Elena Moncayo, por su permanente apoyo y confianza para verme como una triunfadora en la profesión de la Cultura Física, Deporte y Recreación.

A mis hermanos y sobrinos que con su sacrificio nos han apoyado y guiado con responsabilidad y constancia durante los años de estudio, a las personas que directa e indirectamente tuvieron que ver en la investigación y en la elaboración de este trabajo, también a quienes nos dieron aliento para salir adelante y culminar esta meta.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, Ruth, por estar todo el tiempo pendientes de mí y dispuestos a ayudar siempre.

Al Centro de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato, por su contribución en la formación de Docentes nutridos con espíritu de cambio, críticos y reflexivos.

A cada uno de los tutores de la Maestría, por impartirnos sus conocimientos y experiencias.

Al Dr. Jaime Cepeda, Coordinador de la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

A la Dra. Marlene Barquín, por su paciencia y contribución científica en la realización de esta investigación.

A la Federación Deportiva de Pastaza, por permitirme realizar la investigación y poder hacer realidad mi tesis.

A mis amigos y amigas, por sus palabras de aliento que a cada momento alentaron mi ser.

Gracias a mi todo poderoso quien permitió que todos ustedes estén cerca de mí, que sea el bendiciéndoles, poniendo su mirada sobre ustedes y sus familias.

Lic. Verónica Georgis Cueva

ÍNDICE DE GENERAL PRELIMINARES

PORTADA.....	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii
SUMMARY.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema:.....	3
1.2 Planteamiento del problema:.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	7
1.2.3. Prognosis.....	7
1.2.4. Formulación del problema.....	8
1.2.5. Interrogantes (sub problemas).....	8
1.2.6. Delimitación del objetivo investigativo.....	8
1.3 Justificación:.....	8
1.4 Objetivos.....	11
1.4.1 General.....	11
1.4.2 Específicos.....	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes Investigativos	12
2.2	Fundamentación Filosófica	13
2.2.1	Fundamentación Ontológica.....	14
2.2.2	Fundamentación Epistemológica.....	14
2.2.3	Fundamentación Psicopedagógica.....	15
2.2.4	Fundamentación Axiológica.....	15
2.3	Fundamentación Legal.....	15
2.4.	CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....	17
2.5.	Hipótesis.....	60
2.6.	Señalamiento de Variables	60

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.	Enfoque.....	61
3.2.	Modalidad Básica de Investigación.....	61
3.3.	Nivel o tipo de investigación Exploratoria.....	62
3.4.	Población y muestra	62
3.5.	Operacionalización de las Variables	64
3.6.	Plan de recolección de información	66
3.7.	Plan de procesamiento de la información.....	67

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1	Análisis de los Resultados (encuestas)	68
4.1.1	Análisis de los resultados de los <i>deportistas</i>	68
4.1.2	Análisis de los resultados de los entrenadores	78
4.2	Verificación de Hipótesis	88

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:	89
Recomendaciones:	90

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1	Datos informativos	91
6.2	Antecedentes de la propuesta	92
6.3	Justificación	93
6.4	Objetivos	94
6.5	Análisis de factibilidad	94
6.6	Fundamentación	94
6.7	Metodología. Modelo Operativo	97
6.8	Administración	99
6.9	Previsión de la evaluación	100

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1:.....	63
Cuadro N° 2	64
Cuadro N° 3	65
CUADRO N° 5	68
CUADRO N° 6	69
CUADRO N° 7	70
CUADRO N° 8	71
CUADRO N° 9	72
CUADRO N° 10	73
CUADRO N° 11	74
CUADRO N° 12	75
CUADRO N° 13	76
CUADRO N° 14	77
CUADRO N° 15	78
CUADRO N° 16	79
CUADRO N° 17	80
CUADRO N° 18	81
CUADRO N° 19	82
CUADRO N° 20	83
CUADRO N° 21	84
CUADRO N° 22	85
CUADRO N° 23	86
CUADRO N° 24	87

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 2	17
Gráfico N° 3	18
Gráfico N° 4	19
Gráfico N° 5	68
Gráfico N° 6	69
Gráfico N° 7	70
Gráfico N° 8	71
Gráfico N° 9	72
Gráfico N° 10	73
Gráfico N° 11	74
Gráfico N° 12	75
Gráfico N° 13	76
Gráfico N° 14	77
Gráfico N° 15	78
Gráfico N° 16	79
Gráfico N° 17	80
Gráfico N° 18	81
Gráfico N° 19	82
Gráfico N° 20	83
Gráfico N° 21	84
Gráfico N° 22	85
Gráfico N° 23	86
Gráfico N° 24	87
Cuadro N° 27	99

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

TEMA: “FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA INFANTIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”.

Autora: Lic. Verónica Georgis Cueva

Directora: Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque.

Fecha: Marzo 04 del 2013.

RESUMEN EJECUTIVO

El baloncesto es un juego de equipo, pero evidentemente no podríamos practicar este deporte sino existe una base técnica adecuada que nos permita, alcanzar los fines propuestos. El entretenimiento deportivo es un proceso pedagógico enfocado al desarrollo y adelanto de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas de los deportistas de la categoría infantil de FDP, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con miras a lograr altos resultados deportivos.

Como el propio nombre lo indica, conocer la fundamentación es la base, el origen de donde se debe partir para practicar el baloncesto, pero con una enseñanza motivadora, para que los deportistas no consideren aburrido este deporte, y guste aplicando los fundamentos técnicos.

Los fundamentos técnicos es uno de los problemas fundamentales a los que se enfrentan tanto el deportista y el entrenador en lo deportivo, es así, que en la medida que el planteamiento que se establezca para la preparación sea correcto o no, se determinarán los posibles resultados deportivos. Por estas razones a la hora de enseñar los métodos de la fundamentación en el entretenimiento deportivo, es necesario tener en cuenta las distintas técnicas y principios que rigen las ciencias y la teoría y metodología del rendimiento deportivo, motivadora, esto a través del juego.

La preparación de los deportistas, la elevación de su nivel está condicionada a muchos factores, pero quizá el más importante es un entrenamiento deportivo planificado, complementándose con un riguroso régimen de actividad física, disciplina y motivación.

Descriptor: Baloncesto, deportistas, entrenamiento deportivo, fundamentos técnicos, rendimiento deportivo, metodología, enseñanza, técnicas, categoría, infantil, pedagógico.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND OF THE EDUCATION
CENTER OF STUDIES OF GRADUATE DEGREES
MASTER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT TRAINING

FEAR: "TECHNICAL FOUNDATIONS OF THE BASKETBALL AND THEIR
INCIDENCE IN THE SPORT TRAINING OF THE INFANTILE CATEGORY
OF THE SPORT FEDERATION DE PASTAZA."

Author: Lic. Veronica Georgis Cueva
Directress: Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque.
It dates: March 04 of the 2013.

SUMMARY

The basketball is a team game, but evidently we could not practice this sport but it exists an appropriate technical base that allows us, to reach the proposed ends. The sport entertainment is a pedagogic process focused to the development and advance of the different motive, technical, tactical, moral and volitional capacities of the sportsmen of the infantile category of FDP, to achieve the obtaining and maintenance in the sport way, with an eye toward achieving high sport results.

As the own name it indicates it, to know the foundation is the base, the origin of where he/she should leave to practice the basketball, but with a motivational teaching, so that the sportsmen don't consider boring this sport, and like applying the technical foundations.

The technical foundations are one from the fundamental problems to those that face the sportsman and the trainer so much in the sport thing, it is this way that in the measure that the position that settles down for the preparation is correct or not, the possible sport results will be determined. For these reasons when teaching the methods of the foundation in the sport entertainment, it is necessary to keep in mind the different ones technical and principles that govern the sciences and the theory and methodology of the sport, motivational yield, this through the game.

The preparation of the sportsmen, the elevation of its level is conditioned to many factors, but the most important is maybe a planned sport training, being supplemented with a rigorous régime of physical activity, it disciplines and motivation.

Describer: Basketball, sportsmen, sport training, technical foundations, sport yield, methodology, teaching, technical, category, infantile, pedagogic.

INTRODUCCIÓN

El deporte actual afronta nuevos retos, el mejoramiento exige más aciertos, el deportista debe considerar que los fundamentos técnicos es el pilar fundamental de un buen deportista, sin embargo aún persiste resistencia para considerar el cambio, en la aplicación de los fundamentos técnicos en el deportista.

Todos sabemos que las fundamentaciones el mecanismo fundamental para la práctica del baloncesto. Entre sus funciones se destaca el rendimiento técnico, la forma deportiva, cuando es adecuada la aplicación de la metodología, el deportista domina muy bien las técnicas y así realiza el juego en conjunto perfeccionando los fundamentos.

En la actualidad implica una deserción de los deportistas, ya que se mantiene una aplicación tradicional, rutinaria, repetida, de los fundamentos técnicos en los entrenamientos diarios.

Por lo que esta investigación está orientada a la formación de entrenadores para impartir unas nuevas estrategias sobre los fundamentos técnicos del baloncesto y aplicar un método adecuado de enseñanza en la práctica de los deportistas, que nos lleve a la formación correcta del deportista, en tal sentido se ha visto la imperiosa necesidad de la elaboración de un manual que lleve a corregir el problema de la enseñanza empírica que aplica la gran mayoría de entrenadores.

CAPÍTULO I

Se sintetiza la problemática y el procedimiento con el que se desarrolla la investigación, abarcando la contextualización macro, meso y micro del problema, además un análisis crítico de la deshidratación con la correspondiente prognosis, justificación del problema, interrogantes, delimitación. Además se presenta la justificación del problema tratado y los objetivos a alcanzar.

CAPÍTULO II

Concierne al marco teórico que comprende los antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica, fundamentación legal, las categorías fundamentales que sustentan la investigación, la hipótesis y las variables.

CAPÍTULO III

En este capítulo se revisa el marco metodológico que comprende el enfoque, la modalidad básica de la investigación, el nivel o tipo de investigación, la población y muestra a emplear, la operacionalización de las variables, las técnicas e instrumentos y el plan de procesamiento de información.

CAPÍTULO IV

Se refiere al análisis e interpretación de los resultados obtenidos luego de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y deportistas de baloncesto categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

CAPÍTULO V

Comprende las conclusiones y recomendaciones obtenidas del análisis e interpretación de los resultados más relevantes de la investigación.

CAPÍTULO VI

Corresponde a la descripción de la propuesta a elaborar un plan de mejoramiento del rendimiento de los deportistas de baloncesto de la categoría infantil en base a un manual sobre estrategias metodológicas de la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

CAPÍTULO VII

En este capítulo se adjunta la bibliografía y los anexos empleados en la investigación como son: encuestas y otros.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.Tema:

“FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA INFANTIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”.

1.2 Planteamiento del problema:

1.2.1. Contextualización

A nivel mundial el Baloncesto es uno de los deportes de equipo más practicado en los ratos libres, se trata de una de las disciplinas deportivas más dinámicas y que ha evolucionado en forma acelerada y se ha adaptado a los diferentes niveles de habilidad y destrezas, y es aceptada por todos los status sociales, y se ha ido consagrando como el segundo deporte después del fútbol, más popular en el mundo.

En **nuestro país**, este deporte es introducido por los norteamericanos de la compañía South América Development Company (SADCO), en Portovelo, perteneciente a la provincia de El Oro, siendo George Capwell, (estadounidense), quien impulsa este deporte en la ciudad de Guayaquil, al fundar el Club Emelec (1929); en los años 50 nuestro país asiste a su primer y único campeonato mundial de la mano de Don Cuto Morán y el Athletic Club de Guayaquil, en este torneo mundial nuestro país fue invitado por el Comité Organizador y quedando en octavo puesto de diez participantes, nuestro compatriota Fortunato Muñoz, fue el tercer mejor encestador de este evento.

Desde 1960 al 2010, se han desarrollado torneos nacionales por cada categoría, y se ha participado sin trascendencia en campeonatos sudamericanos por categoría, alcanzando niveles aceptables en campeonatos sudamericanos.

En la **provincia de Pastaza**, la elección voluntaria de un deportista de practicar el baloncesto ha sido motivo de aceptación a nivel popular y sin límite de edad, siendo practicado masivamente por todas las instituciones, públicas, privadas y a nivel escolar, colegial, universitario y barrial, como un deporte recreativo y lúdico, pero sin la dedicación requerida para formar selectivos representativos de nuestra provincia que participen en los diferentes eventos nacionales y que logren alcanzar puestos estelares.

Han pasado varios años y en la provincia de Pastaza, el nivel del baloncesto se ha visto estancado o quizás la evolución de este deporte no ha sido el esperado, y está reflejado en los resultados poco halagadores obtenidos en las diferentes competencias que ha intervenido, tomando en cuenta el avance de los demás equipos de otras provincias.

La **Federación Deportiva de Pastaza**, en el año 1963 organiza un evento regional de baloncesto y en febrero de 1984 con la finalidad de fortalecer y jerarquizar este deporte, el señor Cabalcanti Crespo Acevedo Presidente de F.D.P., realizó en nuestra provincia los primeros Juegos de la confraternidad Amazónica, con la participación de cuatro provincias de la región oriental, con el aporte del Ex – DINADER, lo que constituyó la semilla para los I Juegos Regionales Amazónicos, realizados en la provincia de Napo.

Varios aspectos se analizaron para el gran evento regional siendo el primordial el idear un mecanismo deportivo para buscar la creación de infraestructura deportiva y dotar de un nivel técnico a entrenadores y deportistas.

Para desarrollar de forma eficaz la preparación de los deportistas de la categoría infantil, se hace necesario tener en cuenta diferentes componentes de la enseñanza mediante la utilización de nuevas **estrategias** que ayuden a incentivar y fortalecer en el aprendizaje de los **fundamentos técnicos** del baloncesto. El trabajar en este

aspecto nos permitirá lograr los objetivos propuestos y alcanzar altos resultados deportivos, todo esto posibilita la formación polivalente de nuestros deportistas.

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Gráfico N° 1

Elaborado por: Lic. Verónica Georgis Cueva.

1.2.2. Análisis Crítico

La **aplicación de métodos tradicionales** enfocados para la enseñanza de los fundamentos del baloncesto por parte de los entrenadores y su incorrecto aprendizaje aplicado por los deportistas en el entrenamiento y posteriormente en los partidos competitivos, no han permitido dar logros satisfactorios o representaciones dignas que engrandezca el nombre de nuestra provincia, viéndose estancado el desarrollo de este deporte, por la deficiente aplicación de los fundamentos técnicos en las diferentes actividades deportivas.

Uno de los factores ha sido la falta de recursos económicos de la Federación Deportiva de Pastaza que ayude **a implementar y a construir instalaciones** deportivas donde se realice exclusivamente las prácticas de este deporte es una de las grandes debilidades que aqueja a éste deporte, ya que al contar con un solo escenario deportivo hace que muchas veces se tenga que suspender las prácticas para dar paso a otras actividades, lo que influye directamente en el **bajo rendimiento** deportivo.

La escasa planificación de programaciones deportivas, llamados también **topes deportivos** conocidos como “partidos amistosos” o “partidos de exhibición”, tiene por objeto fundamental el familiarizar a los compañeros entre sí, aplicar los fundamentos técnicos y prepararse para los próximos partidos, sin embargo en la Federación Deportiva de Pastaza no se hace énfasis en este requerimiento, desmotivando a los deportistas, lo que produce un **déficit en su preparación técnica** y mucha veces causa de la **desmotivación del deportista** en el transcurso del proceso.

1.2.3. Prognosis

La aplicación de nuevas estrategias metodológicas de enseñanza en la categoría infantil de 12 a 14 años, va a influir para la correcta aplicación de los fundamentos técnicos del baloncesto lo que estimulará al deportista en el aprendizaje, y que los mantendrá en constante movimiento en la actividad física y mental, lo que les permitirá crear sus propias ideas y conceptos, así como ayudarán al entrenador y deportistas a compartir sus conocimientos de manera rápida y eficiente.

Si logramos encontrar soluciones inmediatas y de fácil aplicación a las causas que de una u otra manera se encuentran involucradas dentro de las técnicas que se aplican para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto, obtendremos que tanto los deportistas como los entrenadores en esta disciplina generen su propia metodología de aprendizaje, por lo que con la elaboración de un Manual sobre Estrategias Metodológicas se tratará de mejorar los Entrenamientos Deportivos de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo los Fundamentos Técnicos del Baloncesto inciden en el entrenamiento deportivo de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza?

1.2.5. Interrogantes (sub problemas)

¿Qué Fundamentos Técnicos de Baloncesto se está aplicando en los deportistas de Federación Deportiva de Pastaza?

¿Los Fundamentos Técnicos de Baloncesto inciden en el Entrenamiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Pastaza?

¿Participaría usted en el Diseño de un Manual sobre Estrategias Metodológicas que incidan en Entrenamiento Deportivo de los deportistas de Federación Deportiva de Pastaza?

1.2.6. Delimitación del objetivo investigativo.

Tiempo: Septiembre 2012. Marzo 2013

Lugar: Federación Deportiva de Pastaza

Espacio: Seleccionados de Baloncesto Categoría Infantil.

Tema: Fundamentos Técnicos del Baloncesto y su incidencia en el Entrenamiento Deportivo.

1.3 Justificación:

El baloncesto es uno de los deportes que en la provincia de Pastaza tiene considerable aceptación tanto de los niños, jóvenes y adultos, promoviéndolo y

haciéndolo cada vez más competitivo, desde hace algún tiempo no se han obtenido logros positivos en la disciplina de baloncesto en las diferentes competencias que ha participado la Matriz Provincial tanto a nivel nacional como amazónico; por lo que considero que los fundamentos técnicos del baloncesto aplicados en el proceso del entrenamiento de la categoría infantil serán los más adecuados para obtener en el futuro deportistas de élite que conlleven a esta provincia a sitios importantes.

Con esta investigación se pretende crear nuevas estrategias para la enseñanza en la categoría infantil 12 – 14 años, por parte de los entrenadores de Baloncesto referente a los fundamentos técnicos del baloncesto que puedan ser aplicados con facilidad por los deportistas y técnicos de esta disciplina, poniendo énfasis en el manejo de sus cualidades físicas en el proceso de entrenamiento, enmarcándonos en el orden formativo y competitivo orientando a generar valores: morales, éticos y sociales.

La **importancia** del presente trabajo radica, en el interés por parte de autoridades entrenadores para el perfeccionamiento de la metodología de enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto que incidan en el entrenamiento deportivo.

El **interés** radica en iniciar una masificación deportiva en la búsqueda de talentos deportivos que representen a la provincia y sean baluartes deportivos en la disciplina del baloncesto.

Los **beneficiarios** directos del presente estudio serán los deportistas categoría infantil 12 – 14 años, referente a los fundamentos técnicos del baloncesto y su incidencia en el entrenamiento deportivo, así como también todos los integrantes de la Federación Deportiva de Pastaza pues contarán con entrenadores calificados en metodología deportiva que elevarán el nivel técnico de los participantes evidenciado en un rendimiento deportivo técnico-táctico y competitivo.

Es **factible** porque se cuenta con el apoyo de las autoridades, padres de familia, quienes han comprometido su apoyo para la obtención de datos primarios y

secundarios que luego de procesados denotarán soluciones alternativas en su de ejecución.

El **impacto** que se pretende, es aprovechar las capacidades físicas, destrezas y habilidades generales, y específicas en sus dominios conceptual, procedimental y actitudinal.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Investigar nuevas estrategias para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que inciden en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

1.4.2 Específicos

Comprobar la aplicación de los fundamentos técnicos del baloncesto en la categoría Infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

Determinar la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto y su incidencia en el Entrenamiento Deportivo de la categoría Infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

Diseñar un Manual sobre Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

El Baloncesto es considerado por muchos especialistas como el deporte más dinámico, pues todos los integrantes del equipo que se encuentran dentro del terreno se mantienen en constante movimiento.

La necesidad de lograr un mejor uso del tiempo libre y de luchar contra el ocio y el sedentarismo que genera el desarrollo económico y la urbanización así como el cuidado del medio ecológico, favoreció en los profesionales de la Cultura Física el surgimiento y el desarrollo de diversas corrientes o tendencias pedagógicas para contrarrestar las manifestaciones anteriormente descritas y de está maneras de entender y desarrollar esta materia en beneficio de una mejor calidad de vida.

Permite conocer con mayor profundidad los antecedentes históricos (el desarrollo y tendencias del baloncesto) que nos permitieron detectar el problema y concluye con la aceptación o rechazo de la idea a defender, además se pone de manifiesto durante la fundamentación teórica para determinar las tendencias históricas del objeto de estudio.

El presente trabajo hace referencia a las acciones para motivar la práctica del Baloncesto en el deporte para todos, consta de dos etapas las cuales fueron debidamente priorizadas para poder efectuar sin faltas las acciones encaminadas a la motivación de este deporte, a partir de la cual se pudo recoger los datos necesarios para comprobar la Idea a Defender. Según plantean algunos autores la mejor forma de motivar a los adolescentes es mediante los medios específicos de cada deporte; en este caso es el balón de Baloncesto, prefieren practicar otros deportes lo que era preocupante.

El baloncesto es un deporte de conjunto (conformado por cinco jugadores en cada equipo), que intenta anotar puntos encestando en los aros correspondientes a ambos lados de la cancha, dentro de los fundamentos técnicos del baloncesto y su incidencia en el proceso encontramos el dribling, los pases, los lanzamientos, las fintas, las paradas, el desplazamiento, el rebote y el pivote, los cuales nos ayudan de manera directa a establecer los parámetros dentro del proceso de enseñanza de este deporte enfocados en: la enseñanza – aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento que el deportista obtendrá al término de un microciclo. En tal poder sembrar semilleros para en el futuro alcanzar los objetivos deseados en este deporte.

Dentro de la Federación Deportiva de Pastaza y acuerdo a las consultas realizadas, no existe un proyecto similar al tema que me encuentro desarrollando, esperando que esta investigación sea un aporte positivo para éste deporte y que en la categoría infantil se vayan formando nuevos talentos para alcanzar un mejor nivel en beneficio del básquetbol de la provincia.

2.2 Fundamentación Filosófica

Es conveniente destacar el papel decisivo de las expectativas de los entrenadores a sus deportistas, al aplicar los fundamentos técnicos del baloncesto. Hace unas décadas, Rosenthal y Jacobson demostraron el efecto Pigmalión en el ámbito educativo: “las expectativas que tienen los entrenadores de sus deportistas tienen a rendir lo que el entrenador espera de ellos”

Si un entrenador espera que sus deportistas alcancen niveles superiores de agilidad y destreza, lo más seguro es que están esperanzas se cumplan; lo mismo sucede con las expectativas pesimistas. En tal virtud, el entrenador debe tener claro discernimiento de su grado de confianza en un grupo y en los deportistas de manera individual en acatar y aplicar los fundamentos técnicos del baloncesto.

2.2.1 Fundamentación Ontológica.

“Si tomamos a los hombres tales y como son, lo hacemos peores de lo que son. Pero si lo tomamos como si fueran lo que deberían ser, lo llevaremos a donde tiene que ser llevados”.

Este asunto nos lleva a la necesidad que tiene los entrenadores de reconocer cual es su concepto de la naturaleza humana. Si un entrenador parte del supuesto de que la naturaleza humana es inclinada al mal; a la abulia y a la pereza, entonces no puede esperar mucho de sus deportistas que apliquen los fundamentos técnicos del baloncesto impartidos dentro del entrenamiento.

Si por el contrario, ven todo ello un potencial que solo requiere del estímulo para alcanzar elevados niveles de juego, entonces otra será su actuación es sus relaciones con los demás.

2.2.2 Fundamentación Epistemológica.

Un entrenador interesado en enseñar nuevas técnicas desarrollando sus destrezas, habilidades y capacidades de discernimiento en el juego, es un profesional que busca actualizarse permanentemente.

Los constantes avances en materia de una ciencia cognitiva, los nuevos programas iniciativas para enseñar a pensar, los diferentes métodos de entrenamiento, los cursos y seminarios sobre la temática, obligan que el entrenador este siempre preocupado por estar al día en estos nuevos aportes.

Permanecer estacionario o rutinario en el entrenamiento, es incompatible con los rasgos de inquietud intelectual y afán de innovación que caracterizan a los entrenadores comprometidos con el crecimiento deportivo de las nuevas generaciones.

2.2.3 Fundamentación Psicopedagógica.

Abordar el problema de transformación y en particular de calidad en el deporte, implica plantearse cambios radicales en nuestro sistema de entrenamiento, significa también transformarnos a nosotros siendo eficientes profesionalmente, con sentido humano y auto valorados en lo personal, consientes y comprometidos en lo social y organizados en lo general.

Es necesario obtener de nuestros jóvenes una comprensión deportiva como estrategia en los procesos de enseñanza-aprendizaje, necesitando aprendizajes que cultiven la creatividad y la autonomía y la disciplina para así obtener resultados positivos en las metas trazadas.

2.2.4 Fundamentación Axiológica.

Los discípulos de cualquier edad perciben enseguida las ganas de un entrenador que desea formar deportistas diferentes. En el gran objetivo de mejorar no cabe ni apatía, el desgano o la pasividad.

En consecuencia, los entrenadores o técnicos empeñados en impulsar las capacidades cognitivas y deportistas deben transmitir esa energía y entusiasmo a sus deportistas y con este estímulo conseguir juntos una de las mayores finalidades del deporte.

“El entusiasmo es la levadura que eleva tus esperanzas hasta las estrellas. El entusiasmo es esa chispa en los ojos, ese ímpetu en sus aptitudes, ese vigor, apretón de manos, ese irresistible empuje de voluntad y energía que lleva a poner en práctica tus ideas. Los entusiastas son luchadores natos, poseen la fortaleza de ánimo y constancia es la base de todo progreso se asientan el entusiasmo. Con él, hay logros, sin él solo pretextos y desviaciones”.

2.3 Fundamentación Legal.

La Federación Deportiva de Pastaza, de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza, solicita al señor Ministro de educación y Cultura la aprobación de las reformas a su estatuto, previa la presentación y análisis de la documentación respectiva.

La Federación Deportiva de Pastaza, es reconocida mediante acuerdo ministerial N° 14972, publicada en el registro oficial N° 260 de fecha 28 de Agosto de 1980.

El Consejo Nacional de Deporte, autoriza al señor Ministro de educación y cultura, conocer aprobar las reformas a los Estatutos en las entidades Deportivas contempladas en la Ley de educación Física deportes y Educación.

Todas las actividades estarán sujetas a las Reglas Oficiales de Baloncesto 2008, aprobadas por el Comité Central de FIBA Beijing (República Popular de China) dadas el 26 de abril de 2008, de aplicación a partir del 1 de octubre de 2008.

2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES.

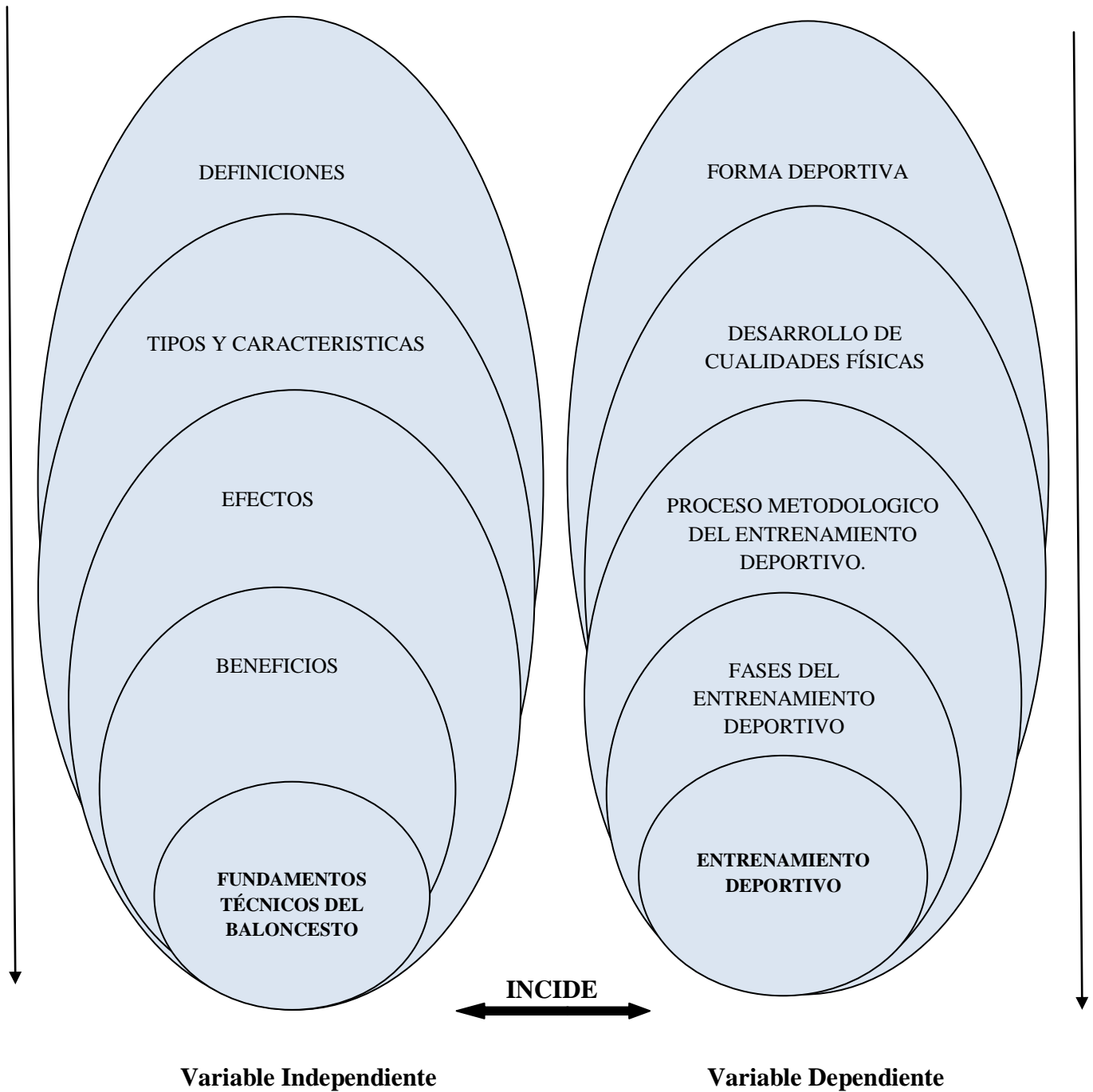


Gráfico N° 2

Elaborado por: Lic. Verónica Georgis Cueva

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

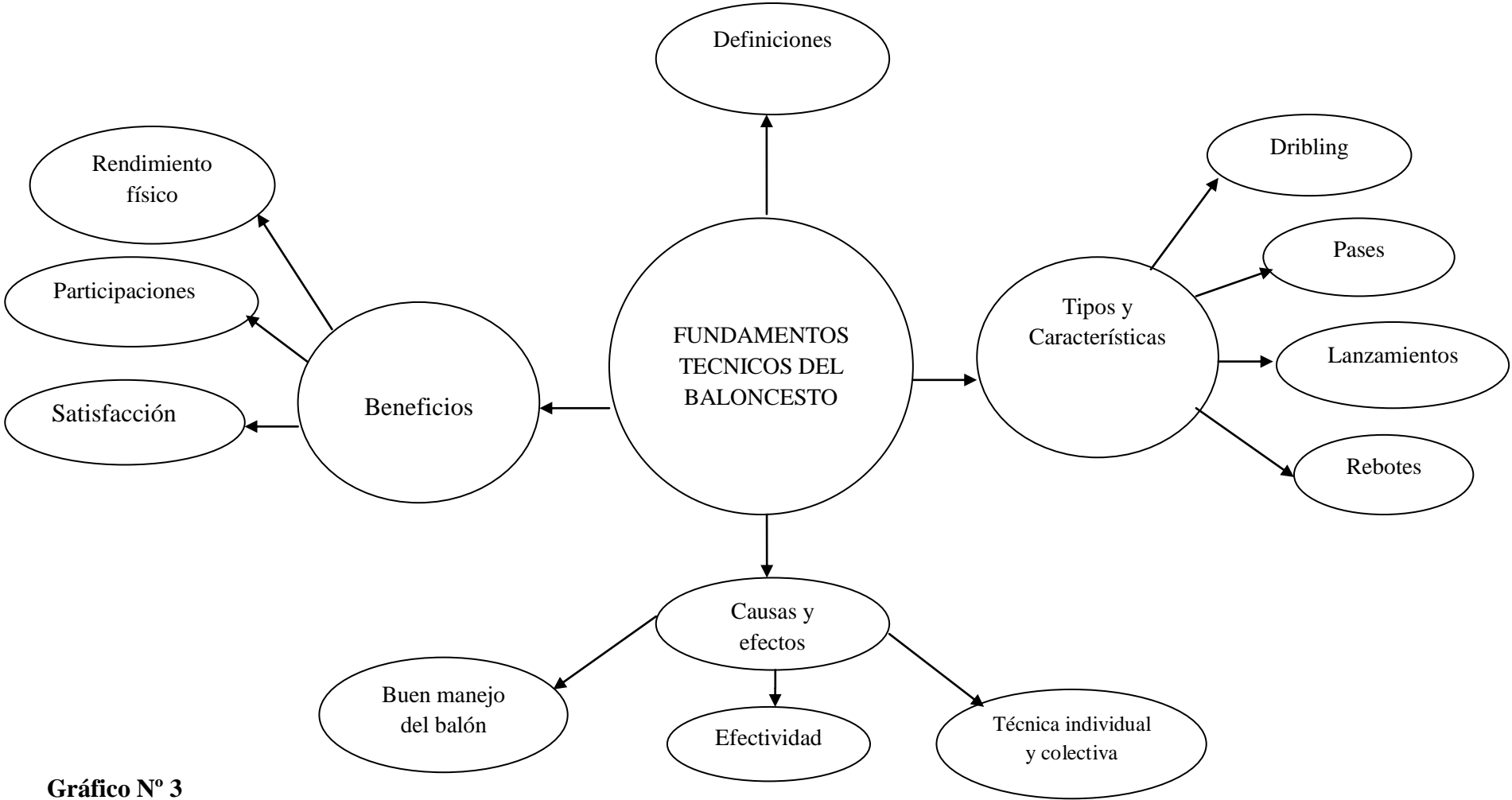


Gráfico N° 3

Elaborado por: Lic. Verónica Georgis Cueva

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

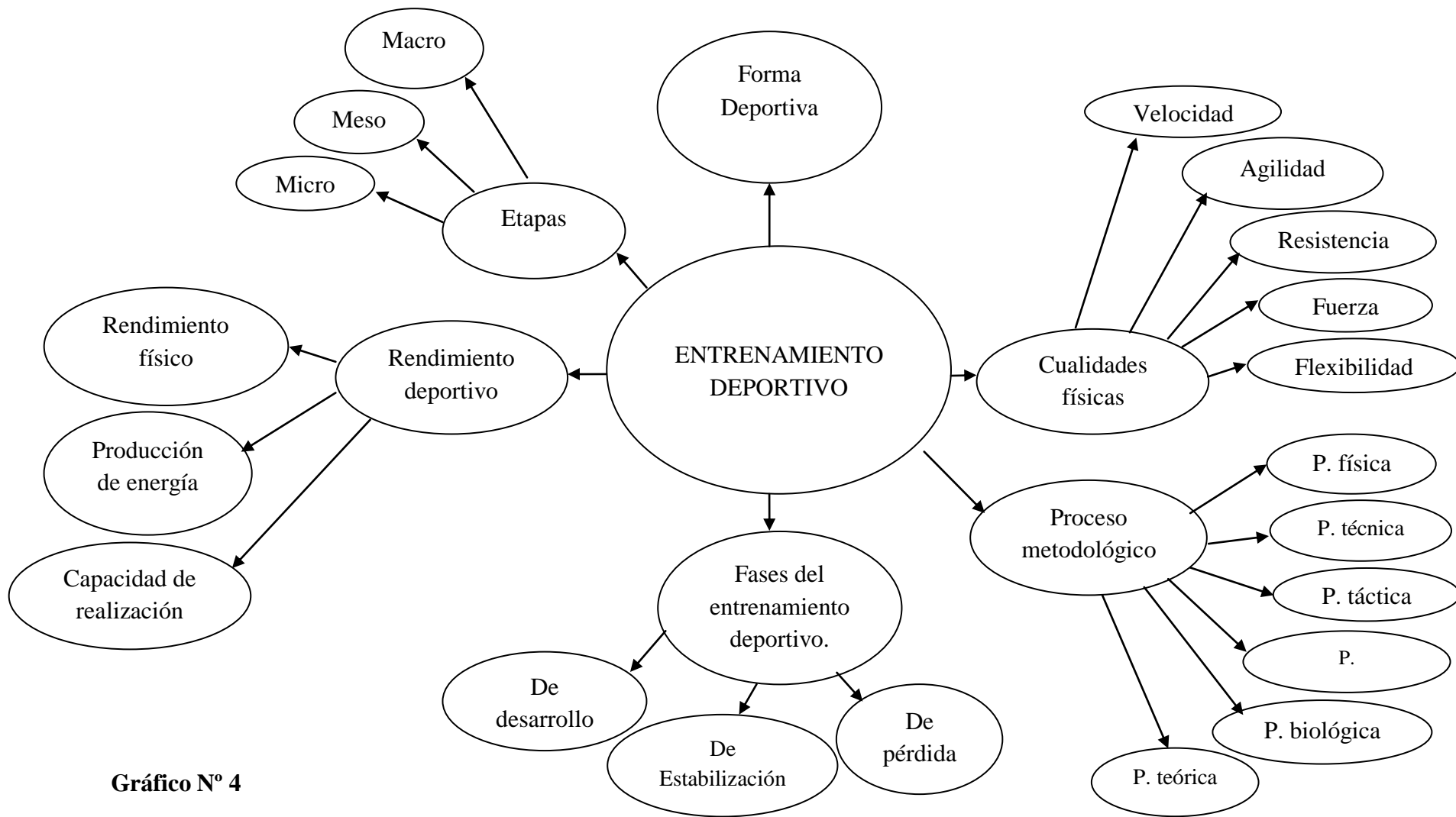


Gráfico N° 4

Elaborado por: Lic. Verónica Georgis Cueva

Desarrollo de la Variable Independiente.

Fundamentos Técnicos del Baloncesto.

Definiciones.

Fundamentos Técnicos

Son ejercicios físicos y mentales que nos llevan al desarrollo, manejo y perfeccionamiento de aspectos técnicos, encaminados a aplicaciones tácticas del juego.

Evidentemente no podríamos practicar el baloncesto sino existe una base técnica adecuada que nos permita, dentro de unas reglas, alcanzar los fines de este deporte. De ese modo obtendríamos una definición, en línea general, de los FUNDAMENTOS.

En el baloncesto o básquetbol los fundamentos y la moral son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo triunfante. El conocimiento y la práctica de los fundamentos técnicos harán que un equipo evolucione en forma positiva.

El entrenador lleva a cabo su plan de preparación sincronizando progresivamente la enseñanza de los fundamentos con las técnicas de juego que requiere su sistema.

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, los pases, los lanzamientos y rebotes.

El Dribling.

Es el elemento técnico que el jugador utiliza para desplazarse libremente en el terreno para apartarse del contrario.

El dribling parte de una posición normal impulsando el balón sucesivamente hacia el piso con la mano en posición normal y con un movimiento de brazo y muñeca hacia abajo, las piernas flexionadas, el tronco no es conveniente inclinarlo demasiado al frente, el balón se rebota al frente y al lateral, no debe sobrepasar el nivel de la cintura manteniendo la vista al frente.

En el dribling en movimiento el balón se debe empujar hacia abajo y hacia delante y con una mano, inclinación del tronco y la vista continua al frente.

Para realizar un dribleo tenemos que poseer un buen control del balón y también hay que saber utilizar tu inteligencia y picardía, puesto que por muy bien que sepas hacer el dribleo si no sabes cuándo utilizarlo este es de muy poca eficacia.

Bueno primero vamos a indicar los distintos cambios de manos que vamos a explicar: el cambio de mano de rodilla a rodilla, por entre las piernas, por detrás de la espalda y de reverso.

Tipos de Dribling: Cada dribling se debe conocer y dominar ya que cada uno de ellos requiere una clase de técnica específica y detalles, pero la técnica general, vista anteriormente, sigue estando en vigor en todos los tipos de dribling.

En Progresión.- Es el más utilizado, es realizado continuamente en un partido para desplazarnos por la cancha con el balón.

Hay que votar 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 lo máximo posible al balón mientras este se mueva. El balón será lanzado ligeramente hacia delante, como, un “balón a seguir”, recuperando el espacio creado entre el balón y el cuerpo merced a nuestra velocidad de desplazamiento. Cuando somos acosados por el contrario hay que driblar al balón con la mano contraria a la posición del oponente; protegiendo el balón con todo el cuerpo, y avanzar solamente hasta donde el contrario nos lo permita, para no sacrificar al equipo, o cambiar de bote del balón.

En Protección.- Se utiliza cuando somos muy acosados por el contrario. Por este motivo debemos botar protegiendo el balón y alejándolo del contrario. Existen dos tipos de botes que sirven para al mismo objetivo:

En el primero, se debe botar el balón delante del pie más lejano del defensor, mantener las piernas flexionadas y proteger el balón con la mano que no bota. En este caso el dribling debe ser más bajo que el de “progresión” para mantener el balón por más tiempo en contacto con la mano y evitar que nos lo quiten.

Un segundo tipo, es volándolo detrás de la espalda, para interponer el cuerpo entre el defensor y el balón; actualmente se está usando, para mantener suposición y evitar su robo. En este caso, es todo el cuerpo el que protege el balón, y no únicamente las piernas y un brazo. Este tipo de dribling requiere de mucha práctica y mayor habilidad por su dificultad. La ventaja es que nos mantenemos de cara al defensor y tendremos mayor y mejor visión de lo que suceda en el campo.

En Velocidad.- Este tiene una característica que lo diferencia del bote en progresión. A menudo, los jugadores, cuando quieren avanzar rápidamente con el balón, utilizan el bote de progresión. Esto constituye un error porque, como veremos, es más efectivo el de velocidad. Se trata de dar mayores pasos y el mínimo de botes; para ello se lanza el balón un metro adelante del cuerpo, y alternar las dos manos en cada bote. En este caso podemos dejar subir el balón más alto que la cintura. De esta manera cruzamos la cancha con solo cuatro botes.

Los Lanzamientos.

Los lanzamiento del balón a canasta, son fundamentos 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 lanzar el balón.

Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un lanzamiento efectivo y certero, por tanto, vale la pena esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta lanzar, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. Aunque esto entraña un riesgo: un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno si bien, como comentábamos al principio, no debemos olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del lanzamiento.

Como cualquier otro fundamento, para que el lanzamiento resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que se oye hablar con mucha frecuencia es selección del lanzamiento. Por selección de lanzamiento entendemos simplemente el saber elegir el momento adecuado para realizar un lanzamiento. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del lanzamiento propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del lanzamiento. Influyen multitud de factores: posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc.

Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el lanzamiento desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de lanzamiento en posiciones cercanas al aro.

Clases de Lanzamiento

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 distancia, nadie molesta, cinco segundos para lanzar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

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

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Debemos realizar este tipo de lanzamiento 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 lanzar tendrá que tener un sistema de premios – castigo, siendo su correcta mecánica:

PIES. Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cms.) y con las puntas apuntando al aro.

PIERNAS. Flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón. La puntera del pie debe estar en línea vertical con la rodilla.

TRONCO. Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.

BRAZOS Y MANOS. El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. De esta manera el control sobre el balón será el mejor posible.

El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.

Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción de tiro.

Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total.

El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él.

El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre sí mismo de delante hacia atrás.

El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto.

Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.

Detalles importantes son el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad.

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.

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 - lanzamiento.

Deberemos tener en cuenta lo siguiente: si vamos en línea con el aro podemos pararnos en un tiempo o en dos. Pero siempre que nuestros pies no estén en línea con el aro, será necesaria hacer una caída en dos tiempos (aunque también podremos realizar un giro en el aire para parar en un tiempo y quedar encarados al aro)

Pararemos en uno o dos tiempos, la parada tendrá que dejar los pies bien alineados con el aro y ser suficientemente buena para que nos permita tirar rápidos y equilibrados.

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.

Si paramos en dos tiempos seguiremos la siguiente forma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de ella. La dinámica sería: apoyo del primer pie - pivote - apoyo del segundo pie. La parada por la izquierda tendrá la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no

puede superar al primero si queremos quedar en posición correcta de tiro. La razón de apoyar siempre el pie más cercano al aro, es que generalmente es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.

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 lanzamiento sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco.

El lanzamiento en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

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 lanzamiento 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.

LANZAR. La mecánica es la ya descrita con anterioridad.

Tanto en este lanzamiento como en el lanzamiento 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 lanzamientos que se realizan en movimiento, después de votar 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 lanzar 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 balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor y es causa de numerosas pérdidas de balón. En los dos gráficos que siguen se da esta circunstancia, que es incorrecta.

A la vez que sube el cuerpo se sube el balón para lanzar en el momento en que se llega a la máxima altura.

La mano contraria debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal, sin exageraciones que últimamente conducen casi siempre a faltas del atacante.

Es muy importante aprender a realizar las entradas desde un principio con ambas manos y por ambos lados.

Cualquier entrada a canasta debe ser hecha con mucha fuerza y debe, por tanto, ir acompañada de un cambio de ritmo y evitar la común tendencia a frenarse en el momento de hacer la entrada.

Merece la pena recordar también una entrada con una pequeña variante y que no suele ser muy utilizada. Consiste en hacer la parada en un tiempo en vez de en dos tiempos. Se realiza la citada parada para, sin solución de continuidad, cruzar el cuerpo ante el defensor y pasándole el balón por arriba y en sentido circular realizar el último tiempo de la entrada tal como se ha descrito.

Asimismo podemos nombrar la entrada con pérdida de paso, idéntica a la normal pero con la salvedad de que prescindimos del paso intermedio. 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 del lanzamiento.- 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 desde arriba 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.

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 semiflexionado 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 lanzamiento de gancho y del lanzamiento en suspensión. La acción del salto es idéntica a la del lanzamiento 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 lanzamiento es idéntica a la del tiro de gancho.

Los Pases.

Es otro de los fundamentos más importantes puesto que gracias a ellos hacemos llegar el balón a otros compañeros que tengan mejor opciones de lanzamientos. El jugador que no sepa pasar correctamente propiciará los mejores contra ataques del contrario lo que lleva a perder el partido.

Todo pase tiene que ser fuerte, sin pasarse, y bien dirigido, es decir, si tu compañero va corriendo no le puedes pasar donde él estaba porque cuando llegue el balón él ya no estará allí, sino que tendrás que pasar un poco más delante de donde estaba, o si tu compañero te pide el balón a la altura de su cabeza no le puedes pasar a sus rodillas pues perderás el balón tontamente.

Tipos de pase

El pase de pecho.- Este pase es el más seguro y fácil de hacer. Para realizarlo sacamos el balón a la altura del pecho con los brazos lo más pegado al cuerpo posible, después extendemos los brazos en línea recta y empujamos con las muñecas el balón pudiéndose que dar las manos con los dedos hacia abajo al igual que las palmas o hacia delante y las palmas hacia fuera. Este movimiento de brazos lo acompañamos con un paso, de esta forma obtendremos más fuerza.



De pique.- Es una variante del pase de pecho y se realiza de la misma forma pero con una salvedad el balón tiene que botar antes, de llegar al compañero, en el suelo, este tipo de pase es muy difícil de cortar por lo que se utiliza para pasar a los compañeros que tengan un defensor muy cerca.

Sobre la cabeza.- Este pase es también muy utilizado, sobre todo por los hombres altos. Primero colocaremos el balón encima de nuestra cabeza, y después con un movimiento rápido de muñecas pasaremos la pelota a la altura del pecho del compañero o donde este nos lo pida. Este pase es el más utilizado para pasar por alto a la zona puesto que pasamos por encima de nuestro defensor.

De Béisbol.- Este pase es el más utilizado en los contra ataques puesto que es el que mayor distancia puede coger, pero tiene el inconveniente que también es muy impreciso. Bueno primero nos colocaremos el balón a la altura del hombro y lo impulsaremos con un movimiento del brazo en línea recta, y no en círculo puesto que el movimiento circular hace que el tiro aún más impreciso y difícil de coger.

Como este pase tiene que recorrer casi toda la cancha se tendrá que lanzar un poco bombeado, pero no demasiado puesto que con más altura más tarda en llegar al destino. En mi opinión en lugar de realizar este pase sería mejor pasar como un pase de pecho, pero para ello primero tendremos que tener una buena potencia de pase.

Los Rebotes.

Un rebote en baloncesto es el acto de conseguir la posesión del balón después de un lanzamiento de campo o de un tiro libre fallado. Son uno de los objetivos fundamentales de los hombres altos de un equipo, aunque cualquier jugador en pista puede intentar conseguirlos.

El rebote (baloncesto o básquetbol) se indica como toda acción en procura del balón después que ha rebotado en el tablero y/o en el aro. A mayor cantidad de rebotes, más posibilidades de control de la pelota y por ende más oportunidades de encestar. El rebote es importante no sólo para la defensa sino también en el ataque. En la defensa resta oportunidades de lanzamiento al adversario y en el ataque permite remeter con nuevos lanzamientos. La posición de rebote exige equilibrio y coordinación: el jugador se coloca con pies separados, rodillas ligeramente flexionadas y caderas un poco abajo; codos separados a la altura de los hombros, con antebrazos hacia arriba y paralelos al cuerpo. El cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante con las palmas de las manos hacia el aro y los dedos separados. Desde allí el jugador salta lo más posible llevando las manos hacia arriba manteniendo codos y piernas separados, descendiendo con la pelota protegida.

Tipos de rebotes.

Ofensivos.- Son aquellos que recupera un equipo el balón cuando ataca, sin cambiar la posesión del balón. La importancia del rebote ofensivo es clara y notoria para cualquier entrenador, independientemente de las canastas que se puedan conseguir tras segundos tiros o palmeos, dominar el rebote ofensivo significa que el rival tenga menos posibilidades de sacar contra ataques y transiciones y por consiguiente se reducirán notablemente su número de posiciones.

Un rebote ofensivo obliga al rival a una mayor atención y concentración en el juego, a tener que desgastarse más física y mentalmente en la lucha por la

posición bajo aro y a cargarse seguramente de más faltas personales, precisamente en esa lucha contrarrestar este aspecto del juego.

El equipo que domine el rebote ofensivo consigue una gran ventaja sobre el contrario, pero para poder dominar el juego en esta faceta es necesario:

Un buen tiempo de salto, buena técnica, envergadura, agresividad, saber ganar la posición, luchar a tope por conseguirla y observar el trabajo del defensor.

El rebote ofensivo puede hacerse con una o ambas manos, desde la cancha o saltando, con un toque o con un simple lanzamiento de contacto.

Defensivos.- Es cuando el equipo que defiende gana la posesión tras un lanzamiento a canasta fallado por el oponente. Estos últimos son más habituales, debido a que el equipo que defiende está permanentemente más cerca del aro. Además, en muchas estadísticas oficiales de los principales campeonatos de baloncesto, constan también los denominados "rebotes de equipo", que son aquellos en los que, tras un lanzamiento fallido, no está claro qué jugador se ha hecho con el control del balón, por ejemplo: cuando éste sale rechazado fuera de la pista impulsado por un jugador del equipo contrario.

Los rebotes se anotan en las estadísticas a aquellos jugadores que ganan claramente la posesión tras un lanzamiento a canasta.

Suelen ser labor de los hombres más altos de cada equipo, como los pivots o los ala-pívots sin embargo, a lo largo de la historia ha habido gente pequeña jugando en posiciones alejadas del aro, con una especial habilidad para capturar el balón.

El rebote es una acción súper valorada, pues es un ejercicio de:
Coraje, Ambición, Espíritu competitivo, Ganas de jugar, Técnica individual.

Todos los rebotes son igual de importantes y a todos los tiros se les debe dar la misma importancia, pues todos tienen que partir con la idea de que van a fallarse. De esta manera siempre hay que ir al rebote de defensa. Hay mucha diferencia entre el bloqueo pasivo del rebote o un bloqueo activo del rebote.

El primero soporta el ataque, lo sufre, el segundo impone una situación al atacante segura y dura. Se compone de tres pasos: agarrar el balón, proteger el balón y girar para actuar.

El rebote defensivo se utiliza para evitar los tiros contrarios y ganar la posesión de la pelota en el propio tablero. El jugador se coloca entre el aro y el adversario, bloqueándolo con codos abiertos y moviéndose con anticipación a la jugada. La posición inicial es cuerpo agachado, brazos flexionados y separados, codos hacia afuera, piernas flexionadas y la mirada en la pelota. Desde allí salta extendiendo los brazos y separando los dedos para agarrar la pelota. En el salto el cuerpo se inclina un poco hacia adelante y las piernas se separan levemente. Igual que en el caso anterior, son importantes el tiempo del salto y el equilibrio. La pelota se agarra con ambas manos. Al caer, las piernas se flexionan, pies separados para mayor estabilidad, codos separados para asegurar el rebote. En este tipo de rebote es importante buscar la pelota y en caso de no poder alcanzarla el jugador puede golpearla hacia afuera. Cuando la alcanza, la protege acercándola al pecho. Una vez en control del balón, el defensa deberá alejarlo rápidamente del tablero.

Técnica Individual.

Este ejercicio se puede incluir en cualquier fase del entrenamiento y sirve para trabajar distintos aspectos de técnica individual. Se utiliza al inicio de los entrenamientos para el tiempo que van subiendo las pulsaciones, empezar con el trabajo de la técnica individual.

Técnica Colectiva

El origen de esta norma es la llegada de los hombres realmente altos al baloncesto que conseguían simplemente apartar la pelota del aro cuando ésta llegaba cerca de él después de un lanzamiento, lo que se llamó en inglés.

El tapón ilegal también ocurre si la bola es tocada por el defensor después de tocar el tablero cuando el tirador lanza hacia el tablero.

Desarrollo de la Variable Dependiente.

Entrenamiento Deportivo

Definiciones

Podemos definir el entrenamiento deportivo de muchas formas, dependiendo del autor. Nosotros nos quedamos con esta definición de Mora Vicente 1995 (Teoría y Práctica del acondicionamiento físico, Ed. Coplef Andalucía, 1995).

"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

Entrenamiento Deportivo (Arnold, 1990; Mozo 2002): Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobre compensación y mejora las capacidades físicas, técnica - táctica y psíquicas del deportista, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento.

Por la otra parte dicho proceso activa las posibilidades cognoscitivas, tanto por la vía de la instrucción como de la auto - instrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral y volitiva en función de la sociedad. El Entrenamiento Deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años, posee un carácter perspectivo a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento por parte del deportista. ¹

Al constatar que el entrenamiento deportivo se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante

¹(Arnold, 1990; Mozo 2002)

ejercicios apropiados" (Petit Robert, 1993), definición que comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios y, por último, la noción de planificación.

Las bases fisiológicas del rendimiento deportivo, en particular para los deportes de resistencia, es decir, aquellos en que la duración es superior a 6 min (tiempo de mantenimiento medio del consumo máximo de oxígeno) que requieren sobre todo el metabolismo aeróbico abordando las bases técnicas y fisiológicas del entrenamiento para mejorar dichos rendimientos.

Aunque la mejora de las marcas al nivel más alto (récords del mundo) o también la progresión de un deportista no esperan el consenso científico para elegir contenidos de entrenamiento, también es cierto que podemos extraer pistas gracias a la confrontación permanente de los resultados de investigación aplicados al entrenamiento y a las técnicas de terreno. La dificultad de establecer experimentos longitudinales de varias semanas, en poblaciones que tienen el mismo entorno social, dificulta cualquier proposición de entrenamiento eficaz. Sin embargo, es posible e indispensable utilizar esas referencias de intensidad y duración del entrenamiento para cualquier forma de ejercicio (continua o intermitente), a fin de poder, antes del inicio de la temporada deportiva, planificar y analizar la cantidad de trabajo realizado en cada registro de intensidad del esfuerzo respecto a la competición, basado también en diversos factores como son:

La fisiología.-Permite establecer referencias fiables de la carga de entrenamiento mediante el estudio de las adaptaciones agudas o crónicas de un ejercicio que se mide en intensidad y duración.

Volumen.- El volumen en el entrenamiento deportivo, es una parte integrante de la carga conjuntamente con la intensidad, es la característica cuantitativa del trabajo de entrenamiento, se mide en tiempo, kilómetros, toneladas, números de repeticiones, etc.; con frecuencia se entiende por volumen la cantidad general del trabajo de entrenamiento constituye la necesaria condición de la adquisición y elevación de una maestría técnica y táctica, de la preparación física y

fortalecimiento de los órganos y sistemas, el aumento continuo, hasta alcanzar un nivel óptimo es una de las exigencias del entrenamiento moderno.

Intensidad.- “Uno de los componentes de la carga más complejos de medir es la intensidad del entrenamiento, ya que por ejemplo el volumen, la densidad, la frecuencia, etc., son componentes susceptibles de medir, ya que sus unidades de medida son universales en el ámbito del rendimiento deportivo, siendo esta una de las características de un plan de entrenamiento real” .

La intensidad del entrenamiento es la calidad del estímulo en un periodo de tiempo determinado, lo que a más trabajo que efectué por unidad de tiempo, mayor será la intensidad.

Densidad – Duración.- La densidad indica la relación entre la duración del esfuerzo y la pausa de recuperación, expresa el descanso entre estímulos a lo largo de la sesión de entrenamiento en el baloncesto.

Podríamos determinar este valor como la relación existente entre el tiempo total de la sesión y el tiempo útil de la misma, finalmente, podemos especificar cuando queremos que se repita el mismo ejercicio tras el tiempo de recuperación, haciendo que este periodo sea más largo o corto, es decir ¿cada cuánto tiempo volvemos a estimular el organismo?, el resultado de dividir la repetición del estímulo por el tiempo de recuperación lo denominaremos DENSIDAD del estímulo.

Frecuencia.- La frecuencia de entrenamiento, se refiere a los días por semana en que se entrena. La frecuencia óptima de entrenamiento (números de sesiones a la semana), depende de muchos factores (volumen, intensidad, selección de ejercicios, etc.), representan el número de sesiones de una unidad cíclica de la planificación y que se determina generalmente en los microciclos.

A continuación vamos a explicar la definición de Entrenamiento Deportivo:

Proceso Planificado y Complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada etapa

denominados: **microciclos, mesociclos y macrociclos** y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

Estimulan súper compensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

Desarrollo de las capacidades y cualidades.- La súper compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

Un plan de entrenamiento perfectamente definido es una tarea multidimensional en la que se relacionan diferentes factores que inciden unos sobre otros, y que requiere del entrenador grandes dosis de experiencia y de paciencia.

La correcta planificación metodológica del proceso de entrenamiento deportivo es una tarea muy laboriosa, en el que intervienen los siguientes componentes:

Preparación física: parte del entrenamiento que busca mejorar el potencial físico y la capacidad de trabajo, en base a sistemas de carga.

Preparación técnica: el objetivo es el aprendizaje y perfeccionamiento de gestos motrices que permiten resolver los problemas que plantea la competición.

Preparación táctica: parte del entrenamiento cuyo objetivo es el de dosificar el esfuerzo y establecer la estrategia de cara a los oponentes.

Preparación psicológica: parte del entrenamiento que utiliza recursos psicológicos para disponer del máximo potencial para entrenar o competir.

Preparación biológica: parte del entrenamiento que engloba medidas para facilitar la recuperación del deportista, asimilar el trabajo y evitar lesiones. Se aplica tras el deterioro del cuerpo por el entrenamiento.

Medios naturales de recuperación (horas de descanso)

Medios psicoterapéuticos (masaje, hielo, sauna...)

Nutrición (antes, durante y después)

Farmacológica (vitaminas, ayudas ergogénicas)

Medios permanentes (alternar trabajo y descanso, revisiones médicas, alimentación).

Preparación teórica: Parte del entrenamiento que busca el conocimiento, darle información y enriquecerlo, lo que permite competir y entrenar más y mejor, educarle como ser humano.

Reglamento y normas.

Comprensión y análisis de la técnica deportiva.

Conocimiento del fundamento sobre el desarrollo de las capacidades motrices coordinativas y condicionales.

Planificación del entrenamiento ¡que conozca y participe!

Lesiones: prevención y tratamiento (conocimientos elementales).

Relaciones interpersonales.

Bases psicológicas.

Nutrición y alimentación.

Adaptaciones como consecuencia del proceso de entrenamiento.

Método.- Elemento que propicia el modo de proceder en el alcance de los objetivos, quiere decir entonces que es el que nos da la respuesta a cómo conseguir las metas y objetivos.

Incidencia.- Resultado de una acción que afecta negativa o positivamente a la calidad de la misma.

Enseñanza.- Acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del **sistema y método de dar instrucción**, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien. La enseñanza implica la interacción de tres elementos: el **profesor, docente o maestro (entrenador)**; el **alumno o estudiante** (deportista); y el **objeto de conocimiento**.

Asimilación.- La asimilación es el resultado de la acción de asimilar, se refiere a comprender algún dato para integrarlo a los saberes previos o a la incorporación de ciertos componentes a un todo.

Desarrollo.- Es un proceso por el cual cada ser humano tiene que vivir para ir creando una madurez adecuada a su edad. Es una secuencia de cambios tanto del pensamiento como sentimientos y sobre todo el más notorio es el físico, dándose estos cambios se llega a una madurez tanto intelectual, social como muscular y de esta manera el individuo se va desarrollando en todas sus dimensiones.

Conocimiento Técnico.- Es lo obtenido cuando el sujeto se relaciona con el objeto, del cual de este recibe un estímulo que le servirá para formar imágenes y con estas ideas, con las cuales realizara un razonamiento.

Capacidades Intelectuales: Relacionadas con el pensamiento, donde están presente el razonamiento, la abstracción y síntesis.

Capacidades Pedagógicas: Se encuentran las capacidades didácticas, académicas, organizativas, perceptivas y comunicativas.

Capacidades Físicas: Capacidades condicionales, capacidades coordinativas.

Desarrollo de las Capacidades Físicas.

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

El objetivo de esta exposición está encaminado a demostrar la importancia que tienen las capacidades físicas condicionales en especial la resistencia en la formación de los deportistas.

Las Capacidades Físicas.

Según Ariel Ruiz Aguilera en " Metodología de la educación física " son las capacidades condicionales orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas, actividades físicas que están presentes en todas las actividades que realiza el hombre donde tenga que realizar un esfuerzo físico.

Velocidad: Es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano, una pierna...).

Agilidad: En la educación física, es quizá una de las características más particulares dentro de dicha actividad, ya que su presencia en el ejercicio, nace como resultado de otras cualidades ejecutadas en el ejercicio, como lo son la velocidad y la flexibilidad, por ende la agilidad nace de la “combinación” de estos dos puntos. ROSSER, 1988, "Principios de Entrenamiento Deportivo", Ediciones Martínez R.

Fuerza: Capacidad de vencer una determinada resistencia exterior con un gran esfuerzo muscular.

Resistencia: Capacidad física donde se realiza una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

Flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad que tiene un objeto o cosa de adaptarse a una nueva situación. Dentro del mundo del deporte, entendemos por flexibilidad la cualidad que tiene los músculos de estirarse a fin de adaptarse a un nuevo rango de amplitud de movimientos.

Las Capacidades Coordinativas.

Son aquellas que están presentes en el desarrollo de las capacidades condicionales y son las que ayudan en la mejora de las habilidades y destrezas del deportista entre las que podemos identificar, giros, saltos, lanzamientos, desplazamientos, equilibrio.

FORMA DEPORTIVA

Es la consecuencia de la adaptación que el organismo alcanza por la acción del entrenamiento. Muchas veces escuchamos la expresión “aquel deportista está en baja forma...”, la expresión correcta sería “estar fuera de forma” ya que la forma deportiva es un estado óptimo de nuestro rendimiento deportivo. Quizás esto

explique el porqué de como deportistas de una gran calidad no hayan ganado su excelencia, puesto que es muy difícil mantener el estado de forma durante toda una temporada en un circuito tan competitivo y plagado de excelentes deportistas. Existen pues unas fases dentro del concepto de forma deportiva, tanto si se refiere a un período relativamente corto, como puede ser una temporada, o como si se refiere a un período más largo de tiempo, como puede ser la vida activa de un deportista en competición.

Fases del Entrenamiento.

De Desarrollo: como por ejemplo el entrenamiento de una pretemporada, en el que el deportista complementa sus horas de entrenamiento. O en el caso de una vida deportiva, los inicios como deportista de competición.

De Estabilización: coincidente con los momentos en que el deportista ha alcanzado su nivel óptimo de forma, bien en la temporada o bien a lo largo de su vida deportiva.

De Pérdida: caracterizada por un descenso de la capacidad de rendimiento del deportista. En el caso de una temporada competitiva, la disminución de forma es solo temporal y como consecuencia lógica del proceso de entrenamiento. En referencia a la vida deportiva de un deportista de competición, las menores manifestaciones de forma continuadas pueden ser el comienzo del declive de su carrera o simplemente períodos de retroceso debidos a factores como mala adaptación al entrenamiento, lesiones, insuficiente entrenamiento, etc.

Rendimiento físico

Definición: Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar. Actitud física: Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla. El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y está en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico. En mi opinión personal: Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar".

Preparación Física

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivas-motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.

Es un complejo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación al servicio del deporte, concretándose en tres objetivos generales.

Ayudar en el entrenamiento técnico y psicológico, a construir al deportista.

Desarrollar y perfeccionar las cualidades percepto-motrices. En la práctica, este objetivo es el más importante. Los ejercicios de la preparación física y su organización estarán dirigidos a desarrollar y perfeccionar dichas cualidades.

Alcanzar la forma deportiva y la puesta a punto. Este objetivo servirá de orientación en los momentos del ciclo anual en que sean necesarios conseguir la forma deportiva y la puesta a punto.

Rendimiento Deportivo

Dentro del conjunto de elementos que influyen en el rendimiento deportivo, uno de los más importantes en función del tipo de deporte es el relacionado con el Rendimiento Físico, el cual estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico, la idea del rendimiento se refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue.

Cuando el concepto se asocia a una persona, el rendimiento suele hacer mención al agotamiento, la fatiga o la debilidad por una carencia de fuerza. En este campo deportivo que se ha citado en el ejemplo merece la pena subrayar que actualmente en diversos rincones de la geografía mundial existen los llamados centros de alto rendimiento. Estos son unos enclaves que cuentan con unas condiciones magníficas y con unas instalaciones de élite para conseguir que los atletas se preparen de la mejor manera posible de cara a las competiciones que tienen por delante. Un ejemplo de este tipo de establecimientos es el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada (CAR), España, que depende del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Se halla situado a 2.300 metros sobre el nivel del mar y eso supone que se convierta en un lugar ideal para llevar a cabo lo que son entrenamientos en altura.

Cabe destacar que el concepto de rendimiento también se encuentra vinculado al de eficiencia o al de efectividad. **La eficiencia es la capacidad de realización** logrando un resultado empleando la menor cantidad posible de recursos, mientras

que la efectividad se centra directamente en la capacidad de obtener el efecto que se busca.

El rendimiento se puede definir tanto como un valor que mide (resultados) así como un concepto sin valor (mecánico). El rendimiento deportivo nace durante una acción deportiva, la cual especialmente en una competencia deportiva, se expresa en niveles, los cuales valoran los movimientos de la acción según reglas previamente establecidas.

Mecánicamente se define al esfuerzo deportivo como el trabajo ejecutado en un determinado período: $\text{rendimiento} = \frac{\text{trabajo}}{\text{duración del trabajo}}$. En el sentido más amplio y sobre todo en los deportes de masas, el rendimiento se considera no solamente como el resultado de una acción sino también como una suma de cualidades y aptitudes.

PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

En la teoría del entrenamiento estamos buscando permanentemente novedades. En verdad hay poco de nuevo, y la realidad es examinar los viejos conceptos a la luz de las investigaciones actuales. Esto nos proporciona una perspectiva nueva. Toda actividad del hombre tiene un carácter global, cada vez que nos apartamos de la integración neuro sensitiva y psicomotriz para dedicarnos a un trabajo parcial, se produce una desviación marcada por el signo de la ineficiencia, la inutilidad y, en parte, el perjuicio.

El entrenamiento deberá ser considerado un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades.

Al hablar de entrenamiento nos referimos una serie de actividades y etapas realizadas de manera continua que tienen como objetivo mejorar la eficiencia física. Para lograr este propósito es necesario que el proceso se realice de manera permanente, sistemática y científica.

Permanente. Dicho programa de entrenamiento debe hacerse de manera continuada, de esta forma podremos ver los efectos de las sesiones que dan lugar a la adaptación.

Sistemática. Realizar una planificación del entrenamiento teniendo bien claro cuáles son los objetivos del atleta, y aplicando una serie de normas y procedimientos conocidos como “Principios del Entrenamiento”.

Científica. Las cargas aplicadas durante el entrenamiento serán ajustadas en la medida que la planificación avance.

Primeros Principios del Entrenamiento

Principio de Adaptación: implica que durante la utilización de un programa de entrenamiento se vayan produciendo cambios funcionales que hagan más tolerables las demandas específicas de un ejercicio, es decir se vaya produciendo la adaptación.

Principio de Progresión: para que el organismo se beneficie de la adaptación mediante la sobrecarga fisiológica, el entrenamiento deberá ser progresivo.

Principio de Respuesta Individualizada. Se refiere a que distintas personas responden de forma distinta al mismo entrenamiento

Principio de la Variación: para evitar la pérdida de interés y el aburrimiento, el programa de entrenamiento debe ser variado dependerá del equilibrio entre trabajo/descanso, la variación de rutinas, ejercicios y lugares de entrenamientos.

Principio del Calentamiento-Enfriamiento: la preparación para el esfuerzo - calentamiento- y la utilización de una zona regenerativa donde se eliminen parte de los desechos acumulados durante la sesión son tan importantes como el trabajo central del entrenamiento.

Principio de la Moderación: La moderación combinada con la progresión es fundamental para el éxito de una planificación.

Principio de la Reversibilidad: La mayoría de las adaptaciones provocadas en el entrenamiento son reversibles, y al dejar de realizar una actividad los efectos conseguidos con el entrenamiento se pierden. En el diseño de una planificación del entrenamiento se debe incluir lo necesario para que las mejoras conseguidas se puedan mantener.

El Principio Básico: Consiste en respetar y aplicar tres leyes fundamentales para una correcta o mejor planificación del entrenamiento deportivo. Estas leyes son: Ley de Sobrecarga. Ley de Reversibilidad. Ley de Especificidad.

Ley de Reversibilidad. Si el atleta no entrena constantemente no existe el proceso de cargar y el cuerpo no necesita adaptarse. La forma física se mejora como resultado directo de la correcta relación entre la acción de cargar y la de recuperación.

Ley de Especificidad. La forma específica de una carga de entrenamiento produce sus propias adaptaciones y reacciones específicas. La carga de entrenamiento debe ser específica al atleta individual y a las exigencias de la disciplina elegida. Finalmente podemos agregar que cuanto más sea el volumen de entrenamiento general, más grande la capacidad para el entrenamiento específico

Cargas de Entrenamiento.

En el entrenamiento deportivo pueden ser utilizadas diferentes vías de aumento de carga, es decir la rectilínea, la escalonada y la ondulatoria. Para el entrenamiento deportivo es característica en mayor medida la dinámica ondulatoria, la cual se debe ante todo al alto nivel de exigencias que se plantean a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo del deportista. La ausencia de este principio demanda que cuando se aplica una carga grande, después es necesario aplicar y bajar el nivel de la carga. Esto es fundamental fisiológicamente en que mientras mayor sea la carga mayores serán los cambios que se produzcan y mayor el tiempo de recuperación de la capacidad de trabajo y de adaptación de dicha carga. Los factores que determinan la necesidad de realizar los cambios ondulatorios de la carga son:

Las oscilaciones periódicas en la actividad del organismo por el régimen general de vida y los procesos del metabolismo.

Por la acción conjunta de los procesos de la fatiga y el restablecimiento.

La presencia de los procesos de adaptación del organismo a la carga.

La correlación de volumen e intensidad.

El cambio en las cargas y otras situaciones y el entrenamiento deportivo se basa en ciertas premisas:

Carácter científico de la enseñanza. Expresa la unidad de que se selecciona el contenido de la enseñanza, se incluyen los resultados del desarrollo de la ciencia y la técnica y por consiguiente no se dé cabida a los conocimientos anticientíficos, este principio se fundamenta en la relación legítima entre la sociedad y la enseñanza, la cual exige argumentar de manera científica todos los problemas sociales-deportivos y orientar la enseñanza hacia la solución de las principales tareas para la construcción de la sociedad cualitativamente superior.

Asequibilidad. Su esencia está dada en el reconocimiento por parte del profesor-entrenador de las particularidades de la edad de los deportistas, del nivel de desarrollo de sus habilidades y capacidades, de la experiencia acumulada, que lo orientan en la organización y conducción del proceso de enseñanza. Es necesario aclarar que la asequibilidad de la enseñanza no significa de ninguna manera una enseñanza fácil que no implique dificultades, tampoco es ir más allá de las posibilidades reales de los estudiantes. La asequibilidad de la enseñanza consiste justamente en presentar dificultades a los escolares y enseñarlas a erradicarlas.

Sistematización de la enseñanza. La esencia de este principio radica en la necesidad de que toda actividad del profesor y los estudiantes sea consecuencia de una planificación y secuencia lógico; el mismo demanda la articulación de todos los eslabones del proceso de enseñanza, la apropiación de nuevos conocimientos, consolidación, aplicación y evaluación.

Relación teoría - práctica. Este principio se encuentra estrechamente ligado con el anterior, pues no se trata solamente de que los deportistas se apropien de un

sistema lógico de conocimientos, sino que puedan aplicarlos para resolver las necesidades de la producción y los servicios. Teniendo en cuenta esto, aquí se exige que el profesor no sólo brinde a los estudiantes la oportunidad de hacer determinadas elaboraciones teóricas, sino también la de enfrentarse a la actividad práctica: manejar instrumentos y equipos aplicando los conocimientos adquiridos.

Carácter consciente y activo alumnos - entrenador. Constituyen la esencia de este principio, dos elementos fundamentales: la asimilación consciente de los deportistas en la teoría-práctica y el desarrollo de la actividad cognoscitiva. El primero de estos elementos, es condición fundamental para el aprendizaje. A veces los estudiantes realizan un aprendizaje mecánico por deficiencias en la organización y conducción del proceso de enseñanza, por eso es importante que el profesor-entrenador tenga presente que no se trata de que los estudiantes simplemente recuerden lo que él explica, sino que reflexionen sobre lo que deben hacer. El segundo elemento se basa en el hecho de que la psiquis no es un reflejo pasivo de la realidad, sino que por el contrario, tiene un carácter muy activo, por lo tanto, sólo con la participación activa del estudiante en el proceso de enseñanza es posible que el comprenda los conocimientos y los pueda aplicar creadoramente.

Solidez en la asimilación de los conocimientos, habilidades y hábitos. Este principio exige por parte del profesor dirigir el proceso de enseñanza de manera que en la mente de los estudiantes perduren los conocimientos.

Por la importancia tan relevante de la consolidación estimada como elemento que está presente o se interrelaciona con todas las funciones didácticas (apropiación de nuevos conocimientos, ejercitación, aplicación y evaluación), así como por fundamentarse en regularidades pedagógicas y psicológicas, la solidez en la asimilación de los conocimientos ha devenido como principio de la escuela contemporánea. Investigaciones han demostrado que el proceso de olvido es más rápido y fuerte inmediatamente después del proceso de asimilación y con posterioridad opera con mayor lentitud.

Esta regularidad es necesario que el profesor-entrenador la atienda para que establezca en el momento oportuno los mecanismos de consolidación,

contribuyendo de esta forma a la durabilidad y por ende a la solidez de los conocimientos. La teoría del conocimiento al proporcionar a este principio su fundamento gnoseológico, ha hecho posible la interpretación científica del mismo, que consiste en no verlo sólo como la percepción de los objetos y fenómenos de la realidad o de sus representaciones, sino como la necesaria interrelación de lo concreto y lo abstracto.

Es indiscutible que la observación directa es de gran importancia, pues le proporciona al alumno un conocimiento auténtico, por eso, tradicionalmente, se ha acentuado este aspecto que desempeña un papel preponderante en el aprendizaje; pero no siempre en la enseñanza el punto de partida es el objeto y el fenómeno real o su representación, también se parte de conceptos y teorías ya asimiladas por los estudiantes.

Por tal motivo la preparación del deportista como proceso pedagógico, requiere de una Pedagogía en función de sus particularidades, argumentos que se convierten en la justificación necesaria para el reconocimiento de la Pedagogía Deportiva como una derivación de la Pedagogía General, como una particularidad en el cambio ondulatorio de las cargas.

La esencia del principio del cambio ondulatorio de las cargas demanda que cuando se aplica una carga grande, después es necesario aplicar y bajar el nivel de la carga siguiente. Esto se fundamenta fisiológicamente, en que mientras mayor sea la carga, mayores serán los cambios funcionales que se produzcan y mayor el tiempo de recuperación de la capacidad de trabajo y de adaptación a dicha carga. En relación con este principio existen tres tipos de ondas que caracterizan la tendencia general de la dinámica de las cargas de los diferentes entrenamientos (Pequeñas, Medias y Grandes).

Principio de las cargas

El deporte presupone siempre una orientación hacia el logro de elevados resultados deportivos y a su constante mejoramiento; a la actividad deportiva competitiva le es inherente la orientación tendiente hacia al máximo resultado; por

su puesto este máximo resultado es distinto para los diversos deportes que tienen la aspiración común, cada uno, de recorrer el camino más largo posible de perfeccionamiento deportivo. Los resultados deportivos son importantes no sólo por lo que representan en sí, sino como índices concretos del desarrollo de las capacidades y del rendimiento. Y para el principio de las cargas primero nos fundamentamos en otros principios fundamentales que son:

Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas. Debemos saber que el proceso de dirección del desarrollo del hombre surge lógicamente de la necesidad de aumentar de manera gradual las cargas funcionales. Esto es justo en gran medida para el entrenamiento deportivo, ya que el nivel de los logros deportivos es proporcional al nivel de exigencias del entrenamiento. En este proceso crecen gradualmente las cargas como las exigencias en cuanto a la preparación física, técnica, táctica y psicológica.

Principio del carácter cíclico del Proceso de Entrenamiento. El carácter cíclico es la serie relativamente terminada de ciertos entrenamientos, etapas o tendencias y períodos que son característicos de toda estructura de entrenamiento.

Principio de la unidad de la Preparación general y especial. El máximo progreso en el deporte está dado a base del incremento general de las posibilidades funcionales del organismo y del desarrollo múltiple de las posibilidades físicas y psicológicas; por tanto la orientación del entrenamiento debe estar encaminada tanto a la dirección especial como a la multilateral, para que no se contraponga una a la otra.

Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento deportivo. La esencia de este principio se explica cómo proceso de entrenamiento ininterrumpido. Este proceso sólo se interrumpe al dar paso al descanso, o sea, que este principio es la combinación de la actividad física con el descanso, siempre que este corresponda a la recuperación de la capacidad de trabajo del organismo.

Sus características fundamentales están dadas por los siguientes aspectos: El proceso de entrenamiento transcurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, mantiene la orientación al perfeccionamiento en el deporte elegido. La influencia de cada ciclo de entrenamiento ulterior se materializa sobre la base de las huellas del anterior. El intervalo de descanso entre los entrenamientos se mantiene en los límites que garantizan el restablecimiento y el incremento de la capacidad de trabajo, con la particularidad de que se permite periódicamente la realización de entrenamientos con deuda parcial de restablecimiento.

Principios del Entrenamiento.- El deporte presupone siempre una orientación hacia el logro de elevados resultados deportivos y a su constante mejoramiento. Los resultados deportivos son importantes no solo por lo que representan en sí, sino como índices concretos del desarrollo de las capacidades y del rendimiento.

La práctica de este principio supone:

Estructuración del proceso de entrenamiento.

Empleo de los medios y métodos más eficientes.

Especialización profunda durante todo el año y el transcurso de muchos años.

Planificación del Entrenamiento.

La planificación determina dónde estamos y a dónde queremos ir, estableciendo los requisitos para lograrlos de la forma más eficiente y eficaz posible. Todo lo que ocurre en el proceso de entrenamiento y su interioridad es en una medida el resultado del pensamiento del Entrenador quien debe evitar las improvisaciones, apoyarse en la ciencia y tecnología, integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado

Concepto "...Es la organización científica de todo lo que ocurre en la preparación del deportista, es el sistema que interrelaciona los preceptos de preparación y competencia con elementos técnicos de prospección, donde las reservas individuales de rendimiento se educan para movilizarlas eficientemente en el momento adecuado". **Romero R.**

Para ello será necesario que el entrenador conozca las características individuales, las fortalezas y debilidades de los deportistas, esquemas sobre rendimiento deportivo, requisitos para aplicar los diferentes sistemas de entrenamientos y obtener un alto rendimiento.

Rendimiento deportivo. Son medios, métodos y sistemas de entrenamiento que va a desarrollar. Aumento del número de miofibrillas, aumento del Vo2 máximo, volumen sanguíneo, capacidad de recuperación, mejoramiento de los sistemas energéticos, perfeccionamiento de las percepciones especializadas, evitar ácido láctico la fatiga. Respetar, los principios y cargas del entrenamiento deportivo, mejorar resultados alcanzados en su preparación, todo constituye la célula fundamental del sistema de entrenamiento y del entrenador.

Carga de entrenamiento. Contrae: efecto biológico, conlleva: adaptación tiene por consecuencia: mayor capacidad físico – funcional, potencia y capacidad energética máxima de los sistemas de producción de energía, potencia energética máxima: máxima producción de energía en un tiempo determinado, capacidad energética máxima: máxima reserva energética disponible, sistema energético, potencia máxima, capacidad máxima: alactácido 2 -3 seg., hasta 6 seg. 10 - 12 - 15 seg, lactácida +20 seg., hasta 60 seg y de 1.5 a 3 minutos .aerobio 2 -4 min, hasta 29 min, infinita Así podemos ver que el objetivo principal de planificar es: profundizar en los mecanismos bioadaptativos que se producen, producto del entrenamiento deportivo. Proceso biopedagógico encaminado a favorecer los procesos de bioadaptación a las cargas físicas en el organismo del atleta.

La Bioadaptación.- Se define como la respuesta de las estructuras vivas a los cambios del medio que permite el mantenimiento de la Homeostasis. En el deporte el factor más importante consiste en la variabilidad bioadaptativa del organismo, es decir, aumentar sus funciones a un nivel óptimo en el menor tiempo posible según las exigencias y disminuirlas durante los intervalos de descanso relativo.

La Homeostasis.- Se entiende como: el mantenimiento del equilibrio interno, es decir, de la constancia de las reacciones químicas y las funciones orgánicas

imprescindibles para la vida. Sistemas energéticos mediante los cuales el organismo, produce energía para la contracción muscular (garantizar el movimiento), sistema energético: capacidades con las que se relaciona con el sistema alactácido, que se da en: rapidez-f., explosiva, f. rápida-f., máxima, resistencia muscular local, en el sistema lactácido: resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza, sistema aeróbico: resistencia aerobia

La Potencia.-es alto nivel de movilización y desempeño de las capacidades del rendimiento con grandes resultados y con bajo gasto energético. Con algunos parámetros Planificación del entrenamiento deportivo es por capacidades de niveles de desplazamiento, no por indicadores. ¡Educa tu ritmo! ¡Se eficiente!!El planificar y el trabajo: el trabajo se realiza bajo condiciones anaerobias, la demanda de O₂ en el organismo durante el trabajo sólo es satisfecha una vez terminado este, durante el trabajo se presenta una deuda considerable de O₂, el sistema energético de los Fosfágenos (ATP y Cr P) es el que se pone de manifiesto, debido a la poca duración del trabajo (durante un sprint de 100 m) la deuda de O₂ es pequeña, los procesos respiratorios y cardiovasculares antes del trabajo de potencia máxima se incrementan muy ligeramente, durante este breve período el corazón incrementa ligeramente las contracciones pero el volumen sistólico se aumenta de modo insignificante (aumenta ligeramente el volumen minuto sanguíneo), como el trabajo es de poca duración el producto de las reacciones anaerobias llega a la sangre en pocas cantidades (no se producen cambios sustanciales en la sangre). La frecuencia de paletadas es máxima, pero no sostenida y quizás, no tan efectiva. ¡El planificar y del desarrollo! criterio cualitativo y cuantitativo a considerar al planificar el entrenamiento para los deportes de coordinación y arte competitivo.

La cantidad, número de elementos, combinaciones, selecciones (dificultad B, C, D, E y Z) ejecutados en una sesión de entrenamiento, etc. Al planificarse la carga debe considerarse la dificultad para facilitar el conteo de los elementos realizados.

La Dificultad, Representa el índice de STRESS (tensión) sobre el SNC en la ejecución, se expresa por el No. de elementos de mayor dificultad incluidos en cada ejecución.

La Intensidad, Cantidad de trabajo realizado en un periodo de tiempo determinado, este tiempo debe definirse para cada momento del entrenamiento. Otros aspectos a considerar al planificar, la carga, tiempo total de entrenamiento, número de sesiones de entrenamiento, tiempo de entrenamiento en cada aparato, cantidad de elementos, combinaciones y selecciones, dificultad de los ejercicios, tiempo de descanso entre cada repetición, nivel y características individuales del gimnasta, proceso de la carga en su influencia sobre el organismo, se adapta al entrenamiento, desarrolla las capacidades integra y consolida las capacidades, las aplica durante la ejecución de partes, selecciones y competencias preparatorias, entrena con las exigencias competitivas, compite con el nivel asimilado, se recupera y mantiene sus capacidades, otros aspectos de la carga, magnitud de la carga, tendencia de la carga, carácter de la carga, fuerza rápida, resistencia especial, capacidad coordinativa, rapidez, otras: de entrenamiento, de competencia, de perfeccionamiento. Dirección del entrenamiento, cargas, medios, métodos, sistemas. Organización a través de ciclos, periodos y etapas. Periodización en el entrenamiento deportivo.

Indicadores en la Planificación.

La preparación con ejercicios especiales ocupa el mayor tiempo, fundamentalmente para mejorar las etapas y elementos aún deficientes. Eliminación paulatina de los errores de ejecución que permitan mejorar la puntuación final. Se trabaja sobre el perfeccionamiento de los enlaces y combinaciones con mayores dificultades. Análisis colectivo e individual de los resultados de los controles y su plan de medidas para mejorar las notas de partida. Análisis de los % de rendimiento individual y colectivo. Estudio de las bases teóricas de la competencia. Se modelan el programa de la competencia fundamental. Periodo de tránsito relativo a la: recuperación, después de la competencia viene una fase de pérdida de la forma y recuperación de las cargas

intensivas, mesociclos recuperadores, en los diseños modernos se emplean microciclos de descarga o de recuperación los diseños contemporáneos los mesociclos de realización, y los indicadores a tener en cuenta en la planificación sustentable son: el mantenimiento de niveles medios de preparación alcanzados que garanticen la continuidad del proceso. Asegurar el restablecimiento de las zonas dañadas y la profilaxis de las que estuvieron lastimadas.

Etapas de la Planificación.

Macro ciclo.-Es el ciclo que abarca un tiempo entre 4-6 meses, y su característica fundamental como estructura, está constituido por estadios biológicos y pedagógicos, en lo biológico las fases de la Forma Deportiva, y en lo pedagógico los períodos de entrenamiento como:

Período Preparatorio.- Desarrollar los componentes de la aptitud física.

Período Competitivo.- Perfeccionar la forma deportiva desarrollada durante el período preparatorio

Período Transitorio.- Restauración Física, Mental y Emocional del Atleta

Mesociclo.-Va de 4- 6 semanas. Esta es una estructura media, está integrada dentro del macrociclo y a su vez está formada por microciclos. Siendo su característica fundamental, que siempre termina en un microciclo de súper compensación. La sumatoria numérica de los estímulos en el mesociclo, permite visualizar, donde se ubicaran las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas.

Microciclo.- Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3-4 días hasta 10-15 días, aunque suelen durar una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el nombre de "corrientes", "de choque", "de aproximación", "de súper compensación", "pre-competitivos", "de competencia", etc. Su dinámica o forma de intercalarlos está condicionada por los siguientes factores: condiciones climáticas, calendario de competencia, fases de la forma deportiva, nivel de formación general y especial.

Carácter continuo del proceso de entrenamiento, densidad de los estímulos (relación carga-recuperación), progresividad de las cargas, variación ondulante de las cargas, y el carácter cíclico y biorrítmico del entrenamiento.

Sesión. Es la estructura más pequeña y la esencia del trabajo de entrenar, pero aun siendo la más pequeña se subdivide en parte Inicial, Principal y Final o Conclusiva.

La parte inicial comprende el planteo de objetivos generales y particulares a todos y cada uno de los integrantes del grupo, la movilidad y el calentamiento propiamente dicho.

La parte principal se ordena priorizando según los casos, los contenidos motrices-coordinativos o los fisiológico-orgánicos, en coherente dependencia de la programación e integración de los microciclos.

La parte conclusiva, debe garantizar los trabajos regenerativos, los trabajos de estiramiento y los medios de recuperación como el sauna, el masaje, hidromasajes.

PRINCIPIO DE ADAPTACIÓN. Este principio expresa la capacidad que tiene el cuerpo para adaptarse a las dificultades, al trabajo al entorno. El efecto de este trabajo, que se denomina estímulo, sobre el organismo produce un desequilibrio o estrés; el organismo intenta superar este estrés con una serie de reacciones que, en conjunto, se llaman síndrome. Al cabo de poco tiempo, el cuerpo se equilibra, de manera que el mismo estímulo ya no provoca la misma reacción. Este fenómeno se llama adaptación.

LA SOBRECENSACIÓN. Es un fenómeno que se puede comparar con la llegada de refuerzos. Si tarda en experimentarse un nuevo trabajo, los refuerzos se retiran y el músculo vuelve a su nivel inicial, pero si el trabajo físico o entrenamiento es periódico, este nivel inicial mejora. Se tiene que tener en cuenta, el momento de aplicar un nuevo estímulo “Planificación deportiva” (entrenamiento). Si el músculo no ha descansado suficiente, no se recuperará de la

fatiga acumulada (a). Si ha descansado demasiado, esto no es “Planificación deportiva”, aprovechará el periodo de sobre compensación y no habrá mejora perdurable (b). La nueva sesión de trabajo debe producirse en el momento más alto de la sobre compensación, porque el entrenamiento sea 'Planificación deportiva', efectivo (c). Existen los principios del entrenamiento y estos no aparecen aislados, sino que constituyen un sistema en virtud de las relaciones indisolubles que existen entre ellos, lo que quiere decir que se deben dominar y aplicar en su totalidad. Los principios se refieren a todos los aspectos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los medios y los métodos, así como la organización del entrenamiento, son una orientación obligatoria para la actividad del entrenador porque se refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la práctica exitosa. Según Mendeleev se pueden dividir en: Principio del incremento de la carga. Principio de la carga durante todo el año. Principio de la periodización y de la organización cíclica de la carga. Principio de lo consciente. Principio de sistematización. Principio sensorceptual. Principio de asequibilidad.

2.5. Hipótesis

Los fundamentos técnicos del baloncesto inciden en el entrenamiento deportivo de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

2.6. Señalamiento de Variables

Variable Independiente

Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Variable Dependiente

Entrenamiento Deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

La investigación se desarrolla bajo los lineamientos del Paradigma Crítico Propositivo, crítico, porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática institucional y propositivo, porque propone una alternativa de solución al problema detectado, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos, con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad. Es de corte cuanti-cualitativo, porque luego de la recolección de la información, se realiza un análisis y luego su interpretación.

3.2. Modalidad Básica de Investigación

Investigación Documental – Bibliográfica

La bibliografía de esta investigación la hemos reforzado con el aporte de diferentes libros, revistas, artículos, folletos, documentos de memorias extraídos de la Federación Deportiva de Pastaza; así como la información obtenida a través del internet y libros propios.

Investigación de Campo

Porque se realizará en el lugar de los hechos, donde se efectúan los entrenamientos de baloncesto de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

3.3. Nivel o tipo de investigación Exploratoria

Exploratoria

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado para realizar esta investigación, la investigadora se pondrá en contacto con la realidad, y podrá identificar el problema a estudiarse, permitiéndole que con su conocimiento e indagación científica, plantee y formule hipótesis para dar una posible solución al mismo.

Descriptiva

En esta investigación se detallan las causas y consecuencias del problema estudiado, en lo que se refiere a los fundamentos técnicos del baloncesto y su incidencia en el entrenamiento deportivo, es de medición precisa, porque tiene interés de acción social, comparando entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasificando elementos, modelos de comportamiento, según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos, variables, considerados aisladamente.

Asociación de variables

Porque en la investigación se establece la relación de la variable independiente con la variable dependiente. Tiene como principal propósito, conocer el comportamiento de una variable con respecto de la otra, permitiendo evaluar el grado de relación e influencia que tienen, esto permitirá a la investigadora, plantear problemas o formular hipótesis, en virtud de las necesidades que existen entre las variables tanto dependiente como independiente.

3.4. Población y muestra

Por ser el tamaño la población pequeña es decir 30 deportistas, por consiguiente no se aplicará la fórmula estadística correspondiente para sacar la muestra y se trabajará con todo el universo.

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DEPORTISTAS	30	96%
ENTRENADORES	2	4%
TOTAL	32	100%

Cuadro N° 1: Población y muestra
 Elaborado por: Lic. Verónica Georgis Cueva
 Fuente: Federación Deportiva de Pastaza

3.5. Operacionalización de las Variables

Variable Independiente: **Fundamentos Técnicos del Baloncesto**

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Son los factores más importantes en el desarrollo de un juego de baloncesto, en los que intervienen: dribling, pases, lanzamientos y rebotes.	Dribling	Mano derecha Mano izquierda Cambio de mano Con dirección	¿Cuándo usted dribla al pasar de un lado de la cancha a la otra que mano utiliza con mayor frecuencia? DerechaizquierdaAlternando las dos manos	Encuesta. Cuestionario. Estructurado
	Pases	De pecho Sobre la cabeza De gancho De pique	¿Qué pase lo hace usted con mayor efectividad cuando realiza los entrenamientos? De pecho.....sobre la cabeza.... de ganchode pique	
	Lanzamientos	De bandeja Tiro libre De tres puntos De suspensión	¿Para tener efectividad en las canastas, que tipo de lanzamientos prefiere? Bandeja.....Tres puntos..... de suspensión	
	Rebotes	Ofensivos Defensivos	¿Usted al realizar una acción de rebote, utiliza? Una mano..... Dos manos.....	

Cuadro N° 2

Variable Dependiente: **Entrenamiento Deportivo.**

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimularlos procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el adecuado entrenamiento deportivo.</p>	<p>Proceso planificado</p> <p>Capacidades físicas</p> <p>Cualidades físicas</p>	<p>Macro Meso Micro</p> <p>Velocidad Agilidad Resistencia Fuerza Flexibilidad</p> <p>Coordinación Equilibrio Giros Saltos</p>	<p>¿Su entrenador trabaja con una planificación acorde al entrenamiento deportivo de baloncesto? Si No</p> <p>¿Cuál de estas capacidades físicas es más relevante en el trabajo diario del proceso del entrenamiento deportivo? Velocidad Agilidad.... Resistencia Fuerza Flexibilidad Todas</p> <p>¿Considera usted que es importante las cualidades coordinativas y de equilibrio en las fases del entrenamiento deportivo? Si No</p>	<p>Encuesta. Cuestionario. Estructurado</p>

Cuadro N° 3

Elaborado por: Lic. Verónica Georgis Cueva

3.6. Plan de recolección de información

Para la recolección de la información se ha realizado mediante encuestas y análisis de la Operacionalización de las Variables, y se utilizó el siguiente cuadro:

Cuadro N° 4 Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	La presente investigación tiende a alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta.
2. ¿A qué personas u sujetos?	Deportistas de Baloncesto de la categoría Infantil 12-14 años.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Indicadores: Fundamentos Técnicos del Baloncesto y su incidencia en el Entrenamiento Deportivo.
4. ¿Quién?	Investigadora: Verónica Georgis
5. ¿Cuándo?	Septiembre 2012 – Abril 2013
6. ¿Lugar de la recolección de la Información?	Federación Deportiva de Pastaza
6. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
8. ¿Con qué?	Observación directa y registro de datos
9. ¿En qué situación?	En espacios libres y de reposo.

Elaborado Por: Lic. Verónica Georgis Cueva

3.7. Plan de procesamiento de la información

Una vez culminada la etapa de recopilación de la información, se la procesó de acuerdo a los siguientes pasos:

1. Recolección de datos, clasificación, de los cuadros de calificaciones para establecer los Fundamentos Técnicos del Baloncesto y su incidencia en el Entrenamiento Deportivo de los deportistas de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.
2. Recolección de datos de las encuestas que sirvió para saber qué porcentaje de la muestra realiza satisfactoriamente los Fundamentos Técnicos del Baloncesto.
3. Selección de la Información, Análisis e Interpretación de los resultados.

Para resolver y analizar la información de la presente investigación se procedió de la siguiente manera. Se aplicó los cuestionarios de la encuesta para la recolección de datos, se procedió a la revisión de la información para comprobar si las preguntas fueron realizadas de manera clara y organizada.

Se realizó y analizó la información recolectada, es decir se implementó la limpieza de la información incorrecta, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes e inadecuados.

Se tabuló los resultados según las variables de la hipótesis que se propuso y se representa gráficamente en pasteles estadísticos.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.

Se comprobó y verificó la hipótesis.

Se establecieron, las respectivas conclusiones y recomendaciones.

Se diseñó la propuesta pertinente.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los Resultados (encuestas)

4.1.1 Análisis de los resultados de los *deportistas*

Pregunta N° 1.- ¿Conoce usted los fundamentos técnicos del baloncesto?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	5	16.67
NO	25	83.33
TOTAL	30	100

CUADRO N° 5

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

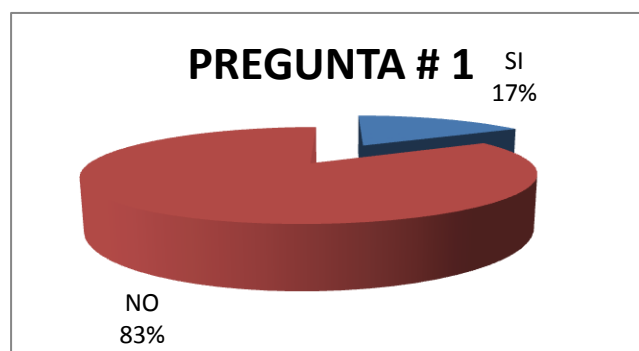


Gráfico N° 5

Análisis

Los deportistas de la categoría infantil contestan que un 83,33% desconocen cuáles son los fundamentos técnicos, por lo tanto en los entrenamientos diarios *no* se aplican los fundamentos técnicos del baloncesto como se debería, y un 16.67% de los deportistas contestan que conocen de los fundamentos.

Interpretación

Los deportistas desconocen cuáles son los fundamentos técnicos, lo que nos conlleva a pensar que los entrenamientos se están realizando de una manera empírica y no se está poniendo la teoría en práctica, o que no se pone énfasis en que el deportista vaya diferenciando cada uno de éstos fundamentos cuando son aplicados en las prácticas.

Pregunta 2.- ¿Cuándo usted dribla al pasar de un lado de la cancha a la otra que mano utiliza, con mayor frecuencia?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
DERECHA	20	66.67
IZQUIERDA	0	0
ALTERNANDO LAS DOS MANOS	10	33.33
TOTAL	30	100

CUADRO N° 6

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

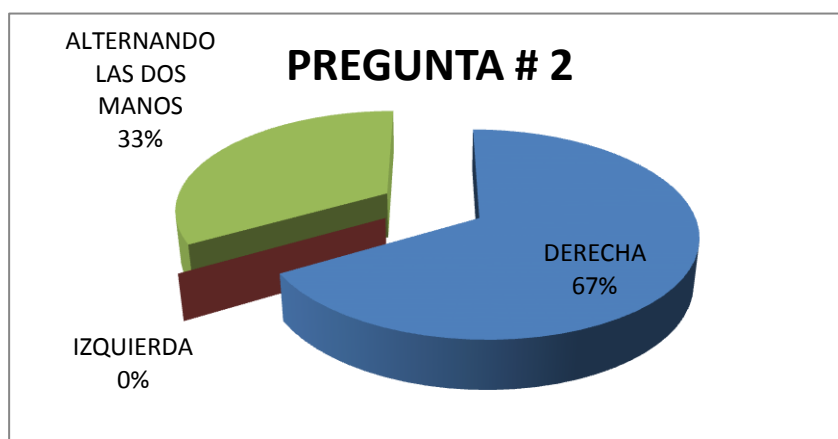


Gráfico N° 6

Análisis

Podemos evidenciar que el 67% de los deportistas afirman que utilizan *la mano derecha* cuando driblan de un lado de la cancha a la otra, siendo un 33% de los deportistas expresan que van *alternando las dos manos* para realizar esta acción, y ningún deportista pronuncia que utiliza la *mano izquierda*.

Interpretación

El dominio de la mano derecha en el dribling predomina en los deportistas de baloncesto de la categoría Infantil de la Federación Deportiva de Pastaza, teniendo la deficiencia en el uso de la mano izquierda y existiendo la utilización en un pequeño porcentaje de los deportista en la utilización de las dos manos para su desplazamiento de una cancha a la otra lo que sin lugar a duda va a dificultar el avance rápido de juego.

Pregunta 3.- ¿Qué pase lo hace usted con mayor efectividad cuando los realiza en los entrenamientos?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
DE PECHO	18	60
SOBRE LA CABEZA	7	23.33
DE GANCHO	1	3.33
DE PIQUE	2	6.67
TODOS	2	6.67
TOTAL	30	100

CUADRO N° 7

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

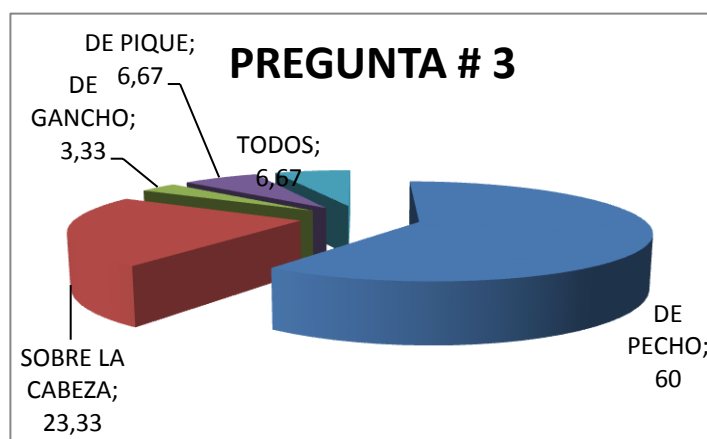


Gráfico N° 7

Análisis

El 60% de los deportistas indican que el pase que realizan con mayor efectividad es el *de pecho*, el 23.33% dicen que realizan con mayor firmeza el pase *sobre la cabeza*, estando el pase *de pique* en el 6.67% el más seguro, y un 3.33% señalan que realizan con efectividad el pase *de gancho*, y para un 6.67% de los deportistas son *todos* los pases que realizan con mayor efectividad.

Interpretación

La importancia del *pase* radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo de juego y dependiendo las circunstancias por lo que es importante que la efectividad de todos los pases sean aplicados correctamente en la mayoría de los deportistas y no en un minúsculo porcentaje como lo indica lo contestado en las encuestas, los mismos que se utiliza dependiendo las circunstancias.

Pregunta 4.- ¿Para tener efectividad en las canastas, que tipo de lanzamientos prefiere?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
BANDEJA	14	46.67
TRES PUNTOS	6	33.33
DE SUSPENSION	10	20
TOTAL	30	100

CUADRO N° 8

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: V. GEORGIS

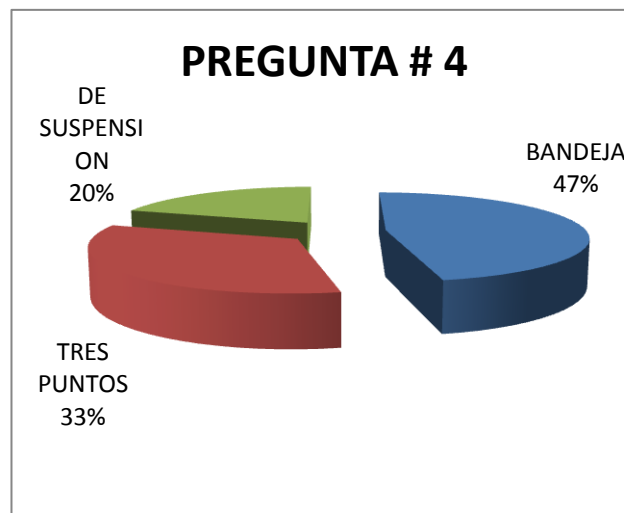


Gráfico N° 8

Análisis

El 47% de los deportistas de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza indican que las canastas al lanzar de forma de *bandeja* tienen mayor certeza; el lanzamiento de *tres puntos* dar mayor seguridad al 33.33% de los deportistas y la tercera opción que es la de *suspensión* en un 20% da mayor seguridad a los jugadores.

Interpretación

Cada jugador debe saber sus capacidades técnicas y saber que es un buen *lanzamiento* aprendiendo a practicarlo correctamente y, en consecuencia, a mejorarlo. Puesto que la mayor parte de las sesiones de práctica del *lanzamiento* el jugador está solo, cada jugador debe tener su propio criterio, y dominar todas las formas, dependiendo de las circunstancias y condiciones físicas del deportista.

Pregunta 5.- ¿Usted al realizar una acción de rebote, utiliza?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
UNA MANO	6	20
DOS MANOS	24	80
TOTAL	30	100

CUADRO N° 9

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

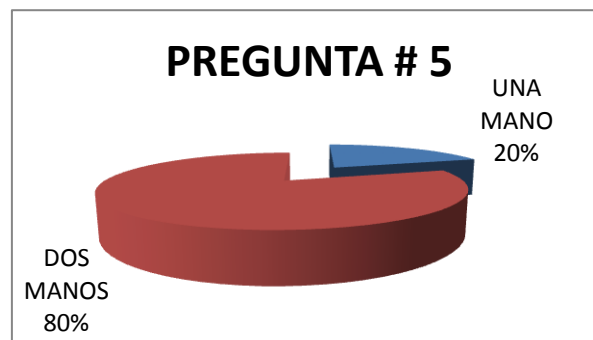


Gráfico N° 9

Análisis

Al realizar la acción de rebote utilizan las *dos manos* según lo afirman los deportistas, con el 80%. Siendo un 20% de los deportistas que aseveran que el rebote lo realizan con *una mano*.

Interpretación

Dependiendo la acción de juego el deportista debería utilizar una o dos manos según lo que amerite la jugada para la recuperación del balón, sea esta en zona ofensiva o defensiva, permitiendo una mayor posición del balón y, por lo tanto, mayor posibilidad de encestar o recuperar.

Pregunta 6.- ¿Su entrenador trabaja con una planificación acorde al entrenamiento deportivo de baloncesto?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	25	83.33
NO	5	16.67
TOTAL	30	100

CUADRO N° 10

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

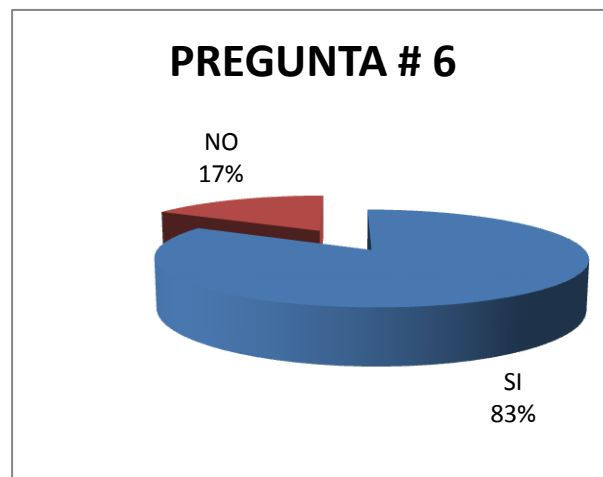


Gráfico N° 10

Análisis

Los deportistas en un 83,33%, han contestado que trabajan con una planificación acorde al entrenamiento deportivo de la disciplina de baloncesto, lo que un 17% quienes señalan lo contrario.

Interpretación

La mayoría de los deportistas consideran que su entrenador lleva una planificación acorde al entrenamiento deportivo, ellos se basan en el cumplimiento del horario y por la diversidad de ejercicios que efectúan guiados por sus entrenadores, más no por un conocimiento en si de lo que es una “planificación”.

Pregunta 7.- ¿Cuál de estas capacidades físicas es la más relevante en el trabajo diario del proceso del entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
VELOCIDAD	5	16.67
AGILIDAD	2	6.67
RESISTENCIA	6	20
FUERZA	1	3.33
FLEXIBILIDAD	3	10
TODAS	13	43.33
TOTAL	30	100

CUADRO N° 11
 FUENTE: ENCUESTA
 ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

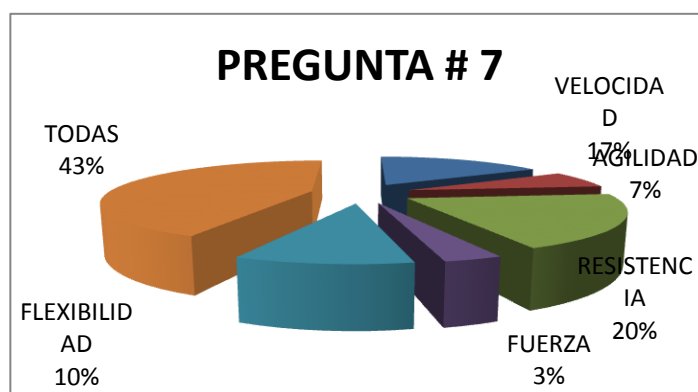


Gráfico N° 11

Análisis

Para el 43,33 % de los deportistas consideran *todas* las capacidades físicas son importantes, siendo el 20% de los deportistas que consideran la *velocidad* como la más principal y en un 10%, 6,67% y 3,33% de los deportistas quienes consideran como relevante para el trabajo diario en el entrenamiento deportivo a la *flexibilidad, agilidad y fuerza*, respectivamente.

Interpretación

Ya que el Baloncesto es un deporte de conjunto en el cual se debe poner énfasis todas sus cualidades físicas, por lo que al realizar el entrenamiento diariamente dando el valor a cada una de las capacidades físicas, aplicando y explicando su importancia como tal.

Pregunta 8.- ¿Considera usted que es importante las cualidades coordinativas y de equilibrio en las fases del entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	22	73.33
NO	8	26.67
TOTAL	30	100

CUADRO N° 12

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

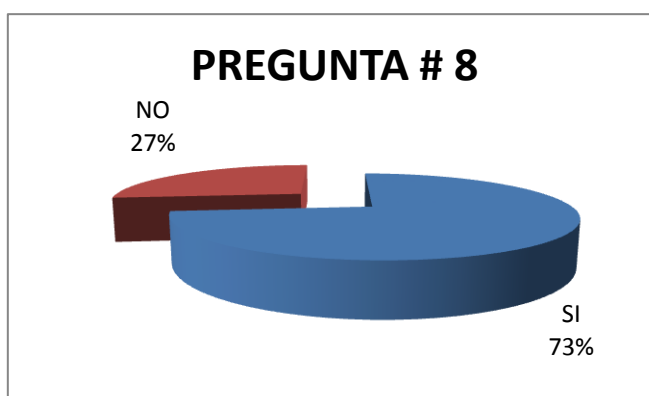


Gráfico N° 12

Análisis

Los deportistas (73.33%) expresan que las cualidades coordinativas y de equilibrio son importantes en las fases de entrenamiento deportivo, lo que el 26,67% de los deportistas piensan lo contrario.

Interpretación

En todas las actividades físicas deportivas de competencia tiene que entrar obligatoriamente las capacidades coordinativas y de equilibrio, dado que es de suma importancia mantener el equilibrio mental y físico, lo que concuerda la mayor parte de los deportistas, ya que el baloncesto es uno de los deportes que merece mayor coordinación para realizar jugadas complejas.

Pregunta 9.- ¿Conoce usted los procesos físicos, técnicos, tácticos del entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	5	16.67
NO	25	83.33
TOTAL	30	100

CUADRO N° 13

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

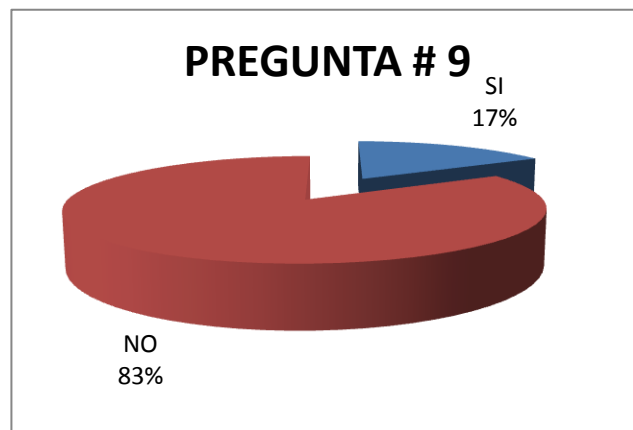


Gráfico N° 13

Análisis

Los deportistas 83.33%, coinciden en que los procesos físicos, técnicos y tácticos del entrenamiento deportivo *no* conocen y *no* diferencian los fundamentos; el 16.67% de deportistas conocen los procesos argumentados.

Interpretación

Los deportistas manifiestan que desconocen la importancia y diferencias de los fundamentos técnicos, procesos físicos, y tácticos del entrenamiento deportivo, ya que son diferentes cada uno de ellos.

Pregunta 10.- ¿Le gustaría que se elaborara un manual sobre estrategias metodológicas, para mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto, que incidan en el entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	30	100
NO	0	0
TOTAL	30	100

CUADRO N° 14

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

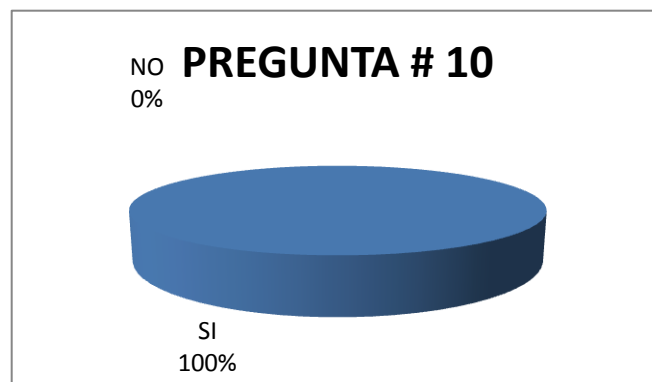


Gráfico N° 14

Análisis

El 100% de los deportistas están de acuerdo de manera unánime con la elaboración de un manual sobre estrategias metodológicas, para mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto, que incidan en el entrenamiento deportivo.

Interpretación

La elaboración de un manual sobre estrategias metodológicas que contribuirá a los deportistas como guía, perfeccionando el aprendizaje de los fundamentos técnicos dentro de su entrenamiento diario.

4.1.2 Análisis de los resultados de los entrenadores

Pregunta 1.- ¿En los entrenamientos diarios aplica los fundamentos técnicos del Baloncesto?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

CUADRO N° 15

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

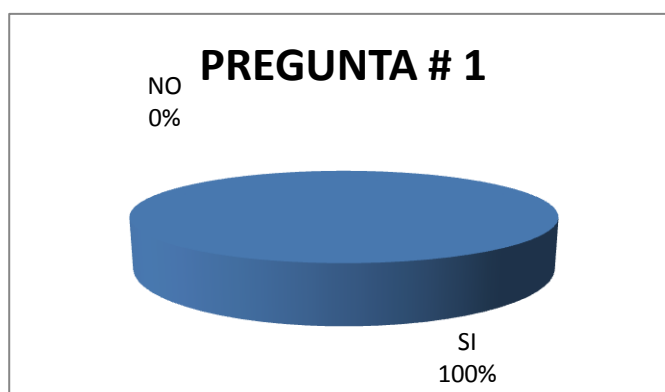


Gráfico N° 15

Análisis

El 100% de los entrenadores indican que en los entrenamientos diarios *si* se aplican los fundamentos técnicos del baloncesto.

Interpretación

Los fundamentos técnicos tienen como objetivo el conseguir un desarrollo armónico del potencial motriz que posee cada individuo, desarrollando sus cualidades condicionales, coordinativas y cognitivas, así como una buena planificación de las cargas de trabajo (ejercicios) a corto, medio o largo plazo. Los argumentos de quienes ha contestado en forma afirmativa se basan en que sin el conocimiento previo de los fundamentos técnicos del baloncesto, no se podría llevar a cabo las diferentes actividades que se desarrollan en la práctica, ya que estos se van perfeccionando en el entrenamiento diario.

Pregunta 2.- ¿Cuándo driblan los deportistas al pasar de un lado de la cancha a la otra con qué frecuencia utiliza la mano?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
DERECHA	2	100
IZQUIERDA	0	0
ALTERNANDO LAS DOS MANOS	0	0
TOTAL	2	100

CUADRO N° 16

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

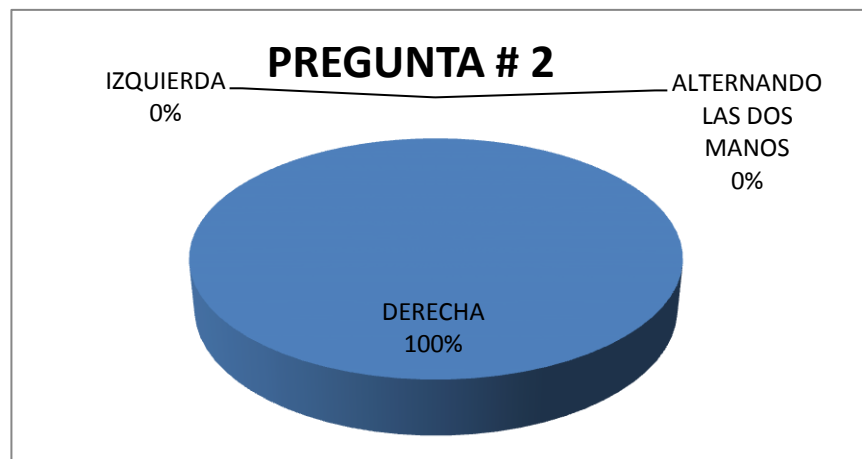


Gráfico N° 16

Análisis

Podemos evidenciar que el 100% de entrenadores afirman que utilizan los deportistas la mano derecha cuando driblan de un lado de la cancha a la otra.

Interpretación

Su objetivo es avanzar lo más rápido posible, por lo que es importante el dominio del driblin con cada una de las manos en forma independiente o con las dos manos cuando se utiliza normalmente por los pivots para ganar rápidamente la posición al defensor, lo que no coincide con la aseveración de los entrenadores, debiendo inculcar a sus deportistas el uso de la mano izquierda y la alternación de las dos manos.

Pregunta 3.- ¿Los deportistas que pase realizan con mayor efectividad?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
DE PECHO	1	50
SOBRE LA CABEZA	0	0
DE GANCHO	0	0
DE PIQUE	0	0
TODOS	1	50
TOTAL	2	100

CUADRO N° 17

FUENTE: ENCUESTA REALIZADA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

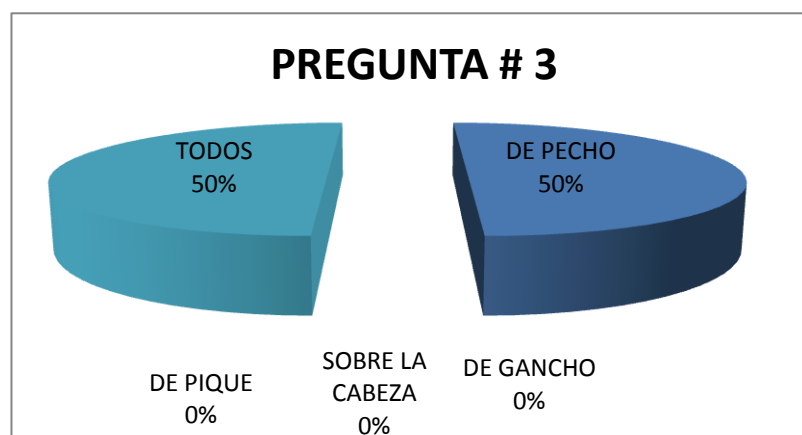


Gráfico N° 17

Análisis

Los entrenadores dividen su criterio (50%) al determinar que el pase al realizar con mayor efectividad es el pase de *pecho* y *todos* los pases.

Interpretación

La importancia de *pase* radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y en ocasiones es el único medio para hacerlo. De la calidad del *pase* depende en gran medida el éxito de una acción posterior, es preciso inculcar al jugador la idea de que “*un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra*”; en el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas.

Pregunta 4.- ¿Los deportistas para tener mayor efectividad en las canastas, que tipo de lanzamientos prefieren?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
BANDEJA	2	100
TRES PUNTOS	0	0
DE SUSPENSION	0	0
TOTAL	2	100

CUADRO N° 18

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

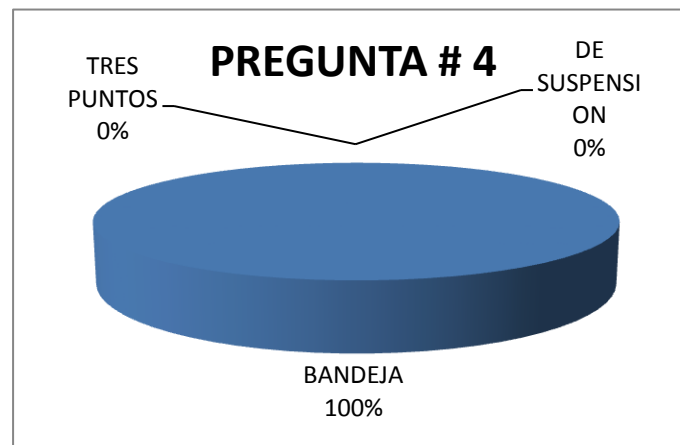


Gráfico N° 18

Análisis

De *bandeja* tienen mayor certeza al realizar el lanzamiento los deportistas de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza, respuesta dada por los entrenadores en un 100%.

Interpretación

Siendo los principios esenciales que el buen tirador debe tener desarrollados son: el aspecto mental y el aspecto físico; saber también que “*los lanzadores se hacen, no nacen*”. El jugador debe saber cuándo se debe lanzar y poder hacerlo bajo

presión lo cual diferencia al gran lanzador del normal, haciéndolos capaces de éxitos deportivos debidos a su determinación.

Pregunta 5.- ¿Los deportistas al realizar una acción de rebote, utilizan?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
UNA MANO	0	0
DOS MANOS	2	100
TOTAL	2	100

CUADRO N° 19

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

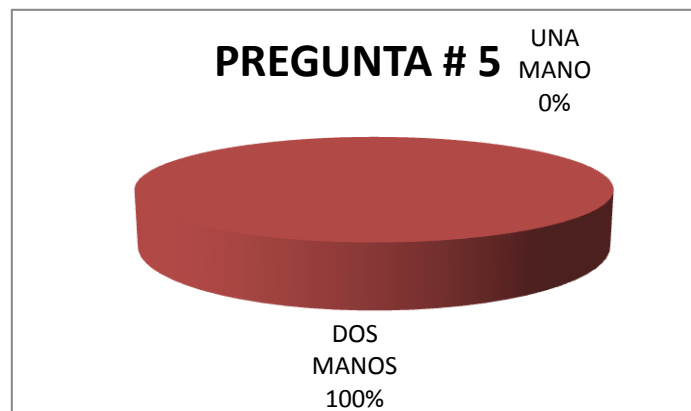


Gráfico N° 19

Análisis

Al realizar la acción de rebote utilizan las dos manos según lo que afirman el 100% de los entrenadores.

Interpretación

La recuperación del balón tirado a canasta se lo realiza mediante el rebote, será de ataque si el balón lo lanza un compañero de nuestro equipo (*zona ofensiva*) y de defensa si lo lanza un adversario (*zona defensiva*) es un elemento fundamental en el baloncesto debido a que permite mayor posesión del balón y, por lo tanto, mayor posibilidad de encestar.

Hay un dicho en el baloncesto que dice: “*quien domina el rebote, domina el partido*”.

Pregunta 6.- ¿Usted trabaja con una planificación acorde al entrenamiento deportivo de baloncesto?

ALTERNATIVA	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

CUADRO N° 20

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

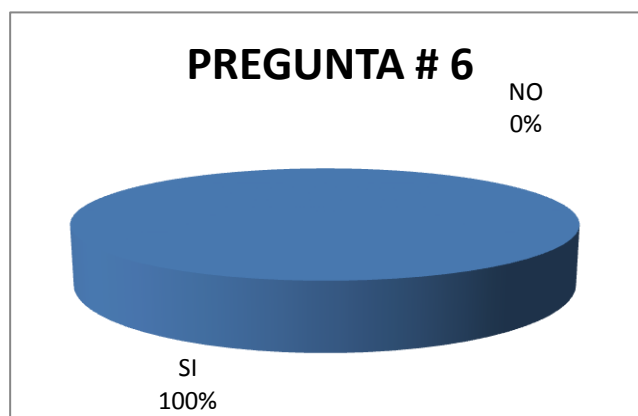


Gráfico N° 20

Análisis

Los entrenadores en un 100% han contestado que trabajan con una planificación acorde al entrenamiento deportivo de la disciplina de baloncesto.

Interpretación

La planificación es el proceso que se debe seguir para alcanzar objetivos concretos a corto, mediano y largo plazo, partiendo del conocimiento y utilizando los medios naturales y los recursos humanos disponibles, estableciendo

contenidos secuenciales que favorezcan los niveles: físico, técnico, táctico y psicológico, por lo mismo que los entrenadores han contestado en forma positiva esta pregunta.

Pregunta 7.- ¿Cuál de estas capacidades físicas cree usted que es la más relevante en el trabajo diario del deportista en el proceso del entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
VELOCIDAD	0	0
AGILIDAD	0	0
RESISTENCIA	0	0
FUERZA	0	0
FLEXIBILIDAD	0	0
TODAS	2	100
TOTAL	2	100

CUADRO N° 21
 FUENTE: ENCUESTA
 ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

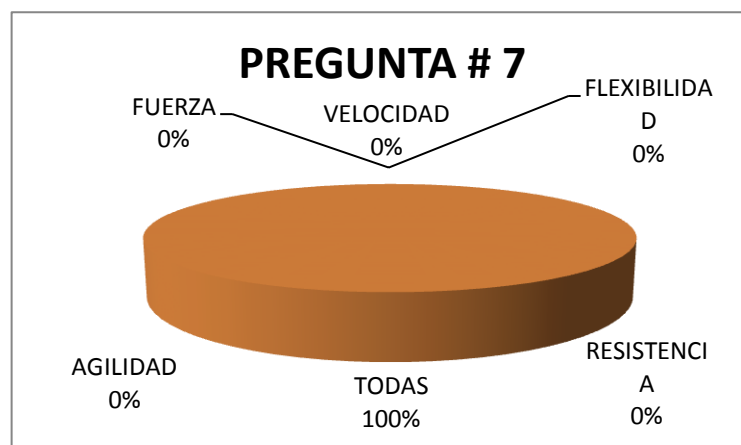


Gráfico N° 21

Análisis

Para el 100% de los entrenadores *todas* las capacidades físicas son importantes.

Interpretación

Las capacidades físicas son innatas en un jugador, las mismas son muy importantes en el desarrollo de la actividad física, además son habilidades significativas para la práctica del baloncesto, por lo que el entrenador debe pulir correctamente las capacidades físicas en un deportista y enseñar todas.

Pregunta 8.- ¿Considera usted que es importante las cualidades coordinativas y de equilibrio en las fases del entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

CUADRO N° 22

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

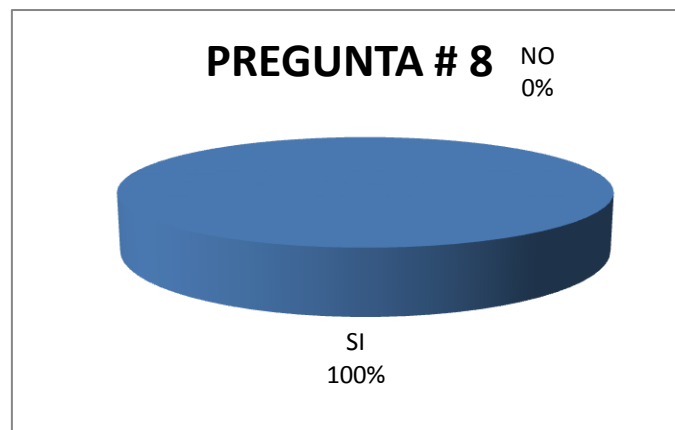


Gráfico N° 22

Análisis

Los entrenadores en un 100% coinciden que las cualidades coordinativas y de equilibrio son importantes en las fases de entrenamiento deportivo.

Interpretación

En todas las actividades físicas deportivas de competencia tiene que entrar obligatoriamente las capacidades coordinativas y de equilibrio, dado que es de

suma importancia mantener el equilibrio mental y físico, lo que concuerdan tanto deportistas como entrenadores.

Pregunta 9.- ¿En su trabajo diario les hace diferenciar los procesos físicos, técnicos, tácticos del entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVA	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

CUADRO N° 23

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva

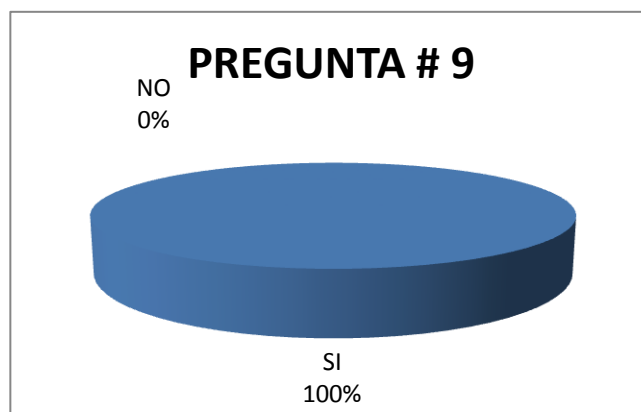


Gráfico N° 23

Análisis

El 100% de los entrenadores dicen que los procesos físicos, técnicos y tácticos del entrenamiento deportivo conocen y diferencian los fundamentos.

Interpretación

Los entrenadores en la mayoría manifiestan que es importante conocer y diferenciar los fundamentos técnicos y los procesos físicos, técnicos y tácticos del entrenamiento deportivo.

Pregunta 10.- ¿Estaría de acuerdo con la elaboración de un manual de estrategias metodológicas, para mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto, que incidan en el entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	
	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

CUADRO N° 24

FUENTE: ENCUESTA

ELABORACIÓN: Lic. Verónica Georgis Cueva



Gráfico N° 24

Análisis

El 100% de los entrenadores y deportistas están de acuerdo de manera unánime con la elaboración de un manual sobre estrategias metodológicas, para mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto, que incidan en el entrenamiento deportivo.

Interpretación

La elaboración de un manual sobre estrategias metodológicas contribuirá a los entrenadores como guía dentro del entrenamiento diario con los deportistas, perfeccionando el aprendizaje de los fundamentos técnicos.

4.2 Verificación de Hipótesis

Con todos estos parámetros, se comprueba que la hipótesis de los fundamentos técnicos del baloncesto incide en el entrenamiento deportivo de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza, en el período septiembre 2012-abril 2013, es un hecho ya que con una efectiva planificación del entrenamiento si mejora el desarrollo técnico- táctico de los deportistas de baloncesto categoría infantil 12-14 años de Federación Deportiva de Pastaza. La verificación se lo realiza bajo la concepción cualitativa-descriptiva ya que la población es muy pequeña y no es necesario demostrarla por medio del chi cuadrado, ya que las respuestas de los deportistas son claras, demostrando decisiones en su interpretación, por lo tanto la hipótesis queda comprobada.

Esta verificación servirá como antecedente para establecer la propuesta correspondiente y dando solución al problema, la aplicación de un manual sobre estrategias metodológicas para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en la categoría infantil 12-14 años que con lleve a una planificación ordenada y científica, para el entrenamiento deportivo, así preparar a los deportistas a corto plazo y con mejores resultados, acoplado las diversas circunstancias que rodean, como el aspecto alimenticio, climático social, socioeconómico, disponibilidad de tiempo, actividades educativas, intereses de los deportistas, edad cronológica, etc.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

- Siendo el Baloncesto un deporte integral en la formación del ser humano, que contribuye a tener resultados a obtener un buen rendimiento físico de los deportistas de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza y por ello de vital importancia que cuenten con programas planificados de entrenamiento deportivo que con lleve a una práctica de calidad.
- El papel fundamental de los entrenadores es que en los entrenamientos debe asociar la teoría con la práctica para que conozcan y efectúen de una manera adecuada los fundamentos técnicos del baloncesto.
- Se detectó que los entrenadores no cuentan con una planificación acorde a los fundamentos técnicos del baloncesto y la falta de conocimiento por parte de los deportistas para una formación adecuada.
- Los entrenadores deben precisar que los hábitos adquiridos en la práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto desarrollados en la categoría infantil, pueden mantenerse hasta la edad adulta para que sean entes activos y no sean parte de las estadísticas del sedentarismo.
- Se pudo determinar que los deportistas que practican la disciplina del baloncesto, al menos tres veces por semana, son los que tienen un mejor rendimiento físico, y por consiguiente están aptos para realizar un entrenamiento deportivo eficiente.

Recomendaciones:

- Recomendar y motivar a participar a los deportistas en actividades físicas deportivas, recreativas, que sean propias de su edad tales como juegos, dinámicas, caminatas, actividades escolares que sean divertidas y variadas, para prevenir diversas enfermedades con programas de prácticas deportivas.
- Que los señores entrenadores actualizarse en procesos de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto y convertirse en guías, orientadores y facilitadores en la aplicación de dichos fundamentos.
- Que se perfeccione las habilidades y destrezas de los deportistas a través de los juegos y en los entrenamientos deportivos, poniendo como énfasis su práctica como hábito para su vida futura, aprovechar el tiempo libre, evitar el sedentarismo para una mejor calidad de vida.
- Diseñar un Manual sobre Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema

Manual con nuevas Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

6.1 Datos informativos

Institución:	Federación Deportiva de Pastaza.
Provincia:	Pastaza
Ciudad:	Puyo
Dirección:	Calle Cumandá y Francisco de Orellana
Teléfono:	03-2-885-147
Investigadora:	Lic. Verónica Georgis Cueva
Beneficiarios:	Deportistas de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.
Tiempo:	7 meses
Inicio:	Septiembre 2012
Finalización:	Marzo 2013

6.2 Antecedentes de la propuesta

Mediante adecuadas estrategias tratando de mejorar los fundamentos técnicos de baloncesto es esencial en la preparación del deportista, para los entrenamientos y competencias. Los fundamentos técnicos han sido desarrollados siguiendo principios científicos y metodológicos, los deportistas pueden convertir esta ciencia en rendimiento óptimo y eficaz, aprendiendo los aspectos prácticos, la aplicación de los fundamentos técnicos del baloncesto. Uno de los factores importantes que se debe tener en cuenta son los horarios en los que se practica, ya que esto incide para un buen rendimiento de los deportistas de la categoría infantil. Como pautas generales para realizar los entrenamientos y la fase de competición debe adaptarse a los deportistas de acuerdo a sus prioridades, por lo que deberían tanto deportistas, entrenadores y personal de apoyo ajustar estas recomendaciones para establecer los diferentes métodos de entrenamiento.

En conclusión existe, en cada deportista un desarrollo diferente en su capacidad física y de ello dependerá el grado de asimilación y transformación y por ende su desempeño deportivo.

Hasta el momento la atención a las dificultades en la aplicación de los fundamentos técnicos en el rendimiento deportivo que presentan los deportistas, se ha dirigido más a su desempeño físico y a los resultados obtenidos, más que al proceso en conjunto.

Existe un desconocimiento en torno a los procesos de aplicación de los fundamentos técnicos del baloncesto que el deportista debe aplicar, ya que por lo general pretendemos que el deportista se sujete a su necesidad biológica y física.

La presente propuesta para elaborar un manual con nuevas Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

6.3 Justificación

La falta de resultados positivos en los campeonatos deportivos, regionales y nacionales por parte de los seleccionados de baloncesto de la categoría infantil, ha sido la causa principal para tratar de encontrar una estrategia de planificación que ayude a reforzar la parte técnica del entrenamiento, logrando que sea aplicado a todas las categorías de baloncesto.

El principal objetivo de la propuesta es implementar un manual sobre Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

La investigación me permitió conocer que los deportistas no presentan un buen desarrollo técnico, lo que impide tener un dominio de las habilidades y destrezas en la práctica del baloncesto y no existe una relación óptima con los entrenamientos, por la falta de un manual adecuado sobre estrategias metodológicas.

La propuesta es factible ya que se encuentra respaldada por los directivos de Federación Deportiva de Pastaza, recursos económicos a ser asignados, bibliografía de fácil acceso.

El impacto que se quiere alcanzar es de corto, mediano y largo plazo, es implementar un manual con nuevas Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza, mejore el rendimiento de los deportistas, el mismo que pretende obtener resultados significativos en las competiciones futuras.

Los beneficiarios serán los deportistas y entrenadores de baloncesto de la Federación Deportiva de Pastaza.

6.4 Objetivos

Objetivo General

Elaborar un manual con nuevas Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

Objetivos específicos

Determinar un manual con nuevas Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

Analizar el manual con nuevas Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

Difundir el manual con nuevas Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

6.5 Análisis de factibilidad

La factibilidad está dada porque se cuenta con el apoyo de las autoridades, entrenadores, seleccionados y padres de familia, de los seleccionados de baloncesto categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza, quienes han comprometido su apoyo para la obtención de datos primarios y secundarios que luego de procesados denotarán soluciones alternativas en su ejecución.

6.6 Fundamentación

La propuesta está orientada por la corriente constructivista, que incentiva el aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto en los deportistas para convertirlo en significativo, las alternativas que existen para darle al deportista las herramientas necesarias y desenvolverse en un ambiente donde el rendimiento deportivo es primordial, al inicio, durante y al final del proceso de adquisición del

conocimiento donde se necesita de la participación del talento humano constituido en sus características biológicas, psicológicas y sociales que le permita adquirir el nuevo conocimiento de acuerdo a la realidad.

Con la presente propuesta se pretende lograr un conocimiento efectivo sobre la fundamentación de baloncesto para ser aplicadas en las prácticas de las actividades deportivas y por consiguiente el mejoramiento en su rendimiento, así como también el fortalecimiento en la relación del entrenador y el deportista dentro de los parámetros de respeto, tolerancia y responsabilidad para obtener un bien común e institucional.

Aspectos técnicos fundamentales en el baloncesto.

Por lo general cualquier tipo de deporte o actividad deportiva que desarrollemos requiere de una fundamentación específica propia de esa especialidad.

Tampoco podríamos practicar baloncesto, sin una base técnica adecuada que nos permita. De este obtendríamos una definición en líneas generales, de los fundamentos “es el conjunto de gestos técnicos que nos permite realizar las acciones propias del juego sin infringir las reglas del mismo”.

Revisando la bibliografía aparecen varias definiciones que resumen las tendencias más comunes que se pueden entender por “técnica”, gesto que a de realizar el jugador, en cada una de las acciones que interviene en el desarrollo del juego. Según la Real Federación Española de Baloncesto.

IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA

La técnica mediante estrategias adecuadas son de gran importancia en el jugador de baloncesto porque de ellas depende todos aspectos de juego, ya sea física, táctica, psicológica, social todas giran alrededor de la técnica, ya que si no hay un dominio de ella por parte del jugador, sea el nivel que sea en cada momento, es difícil que se pueda avanzar en su evolución de este deporte. El jugador debe ir adquiriendo aprendizajes técnicos que dependen de las nociones que tenga ya

aprendidas, y si no las tienen bien asimiladas aparecerá un estancamiento en el proceso de aprendizaje.

Las características del juego tienen su dependencia, como la velocidad de las acciones, la rapidez de decisión que obligan a tener un dominio de los gestos técnicos para hacer frente a las demandas de este deporte.

Por esto la técnica se trabaja desde la primera etapa, el trabajo con los niños se fundamenta priorizando el dominio del balón para ir desarrollando habilidades y destrezas cada vez más complejas en función de objetivos tácticos y estratégicos.

TIPOS DE TÉCNICAS

Técnica Individual

Es aquella que está relacionada con todos los gestos técnicos que pueden aprender, desarrollar y perfeccionar de forma individual un jugador para su puesta en práctica en el juego.

Técnica colectiva

El baloncesto es un juego de equipo, diríamos que es el ejercicio colectivo y además es la base fundamental que se debe manejar los deportes de conjunto; para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo para formar la técnica colectiva es preciso que los jugadores que integren un equipo, reúnan los elementos que faciliten la construcción de un equipo que debe girar colectivamente con una sola unidad.

6.7 Metodología. Modelo Operativo

ESTRATEGIAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
SENSIBILIZAR	Motivar al personal de Federación Deportiva de Pastaza.	Concientizar a las autoridades, entrenadores y deportistas sobre la importancia de los fundamentos técnicos utilizando estrategias adecuadas del baloncesto en las prácticas deportivas.	Investigadora	Motivar al Personal de Federación Deportiva de Pastaza.
PROMOCIONAR	Fomentar la practica de los fundamentos técnicos del baloncesto, utilizando nuevas estrategias.	Mediante boletines y trípticos.	Investigadora Autoridades	Conocimiento de nuevas estrategias para los fundamentos técnicos del baloncesto a las autoridades, entrenadores, deportistas y padres de familia.
PLANIFICAR	Organizar agendas de trabajo en la Federación Deportiva de Pastaza.	Mediante circulares y oficios.	Investigadora. Autoridades.	Equipo de trabajo organizado.
CAPACITAR	Actualizar en temas de estrategias metodológicas en la enseñanza de los fundamentos técnicos de baloncesto.	Talleres. Conferencias. Charlas.	Investigadora. Autoridades.	Personal capacitado.
SELECCIONAR	Elegir técnicos con conocimiento sobre estrategias metodológicas en la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.	Priorizar temas sobre la propuesta.	Autoridades Investigadora. Técnicos. Personal capacitado.	Personal seleccionado.
ESPECIFICAR	Dar funciones a técnicos y personal capacitado que compartirán charlas sobre estrategias metodológicas de los fundamentos técnicos de baloncesto.	Coordinación con autoridades y expertos para planificación, organización y ejecución de la propuesta.	Investigadora. Autoridades.	Personal técnico organizado.
EVALUAR	Monitorear las	Optimizar lo	Autoridades.	Conocimiento

	actividades planificadas.	planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, para qué hacer.	Investigadora Técnicos Personal Capacitado.	efectivo de la organización y toma de decisiones.
SOCIALIZAR	Informar a la comunidad de la Federación Deportiva de Pastaza, sobre la actividad a realizarse.	Socialización de Charlas Motivacionales y estrategias metodológicas para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.	Autoridades. Investigadora Técnicos Personal Capacitado.	Propuesta socializada
EJECUTAR	Compartir las actividades de la propuesta	Asistencia del personal de la Federación Deportiva de Pastaza al evento.	Autoridades. Investigadora Técnicos Personal Capacitado.	Propuesta puesta en marcha.

6.8 Administración

La propuesta será administrada por la investigadora y autoridades de la Federación Deportiva de Pastaza.

TIEMPO ACTIVIDADES	2012 - 2013																			
	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SENSIBILIZAR	■	■																		
PROMOCIONAR			■	■																
PLANIFICAR					■	■														
CAPACITAR							■	■												
SELECCIONAR									■											
ESPECIFICAR										■	■									
EVALUAR													■	■						
SOCIALIZAR														■	■	■				
EJECUTAR																	■	■	■	■

Cuadro N° 27

Elaborado: Lic. Verónica Georgis Cueva

6.9 Previsión de la evaluación

Con antelación a la evaluación del proyecto, se ha examinado la coherencia de los componentes del mismo, su esquema estructural, en lo inherente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.

Auditoría Interna: Se realizará un seguimiento íntegro a la capacitación sobre estrategias metodológicas de los fundamentos técnicos del baloncesto, que incida en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría infantil de la Federación Deportiva de Pastaza.

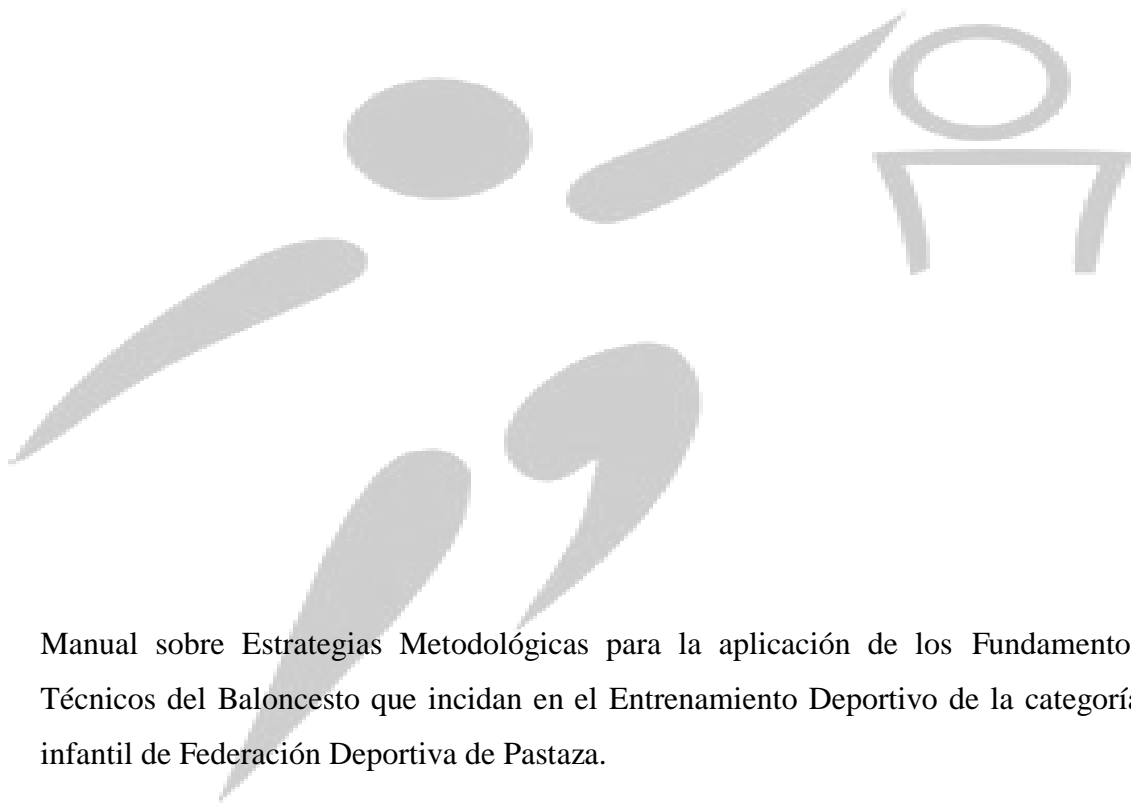
Auditoría Externa: Se realizará charlas periódicas con las autoridades, técnicos, deportistas y padres de familia para conocer si los deportistas están aplicando adecuadamente los fundamentos técnicos del baloncesto.

MANUAL

PORTADA



FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA



Manual sobre Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

Autora: Lic. Verónica Georgis Cueva

Manual sobre Estrategias Metodológicas para la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto que incidan en el Entrenamiento Deportivo de la categoría infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

PRÓLOGO

El presente Manual sobre Estrategias Metodológicas está basado en estudios e investigaciones realizados por profesionales, técnicos y expertos involucrados en el progreso de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Para dar cumplimiento a los objetivos del presente trabajo, el cual está encaminado a ofrecer una metodología para la organización efectiva de los contenidos que se aplican en los fundamentos técnicos del baloncesto para los entrenamientos y lograr el desarrollo de la independencia cognoscitiva del deportista, a través de la planeación. Por lo que a continuación expongo las actividades a realizar con su respectiva metodología.

INTRODUCCIÓN

Los fundamentos técnicos son las habilidades mas importantes en un jugador de baloncesto, porque de ellas depende lo físico, táctico, psicológico, social por parte del jugador.

El Control

Definimos el control como aquella acción que nos permite el manejo adecuado del balón, en las diferentes instancias de entrenamiento o del juego.

JUEGOS APLICADOS A LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO.

Con los juegos que se plantean a continuación, trataremos de mejorar los fundamentos técnicos. Además, no aislaremos la técnica y la táctica ya que estos permanecen unidos en los deportes colectivos de cooperación-oposición como ocurre con el baloncesto.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN:

El Dribling.

En un movimiento técnico que el jugador utiliza para desplazarse libremente en el campo de juego.



Estrategia.-Estos juegos servirán para desarrollar la parte cognoscitiva con los fundamentos del baloncesto, en el dribling se debe utilizar los dos perfiles (derecha e izquierda) de acuerdo a las variantes que se presenten en el juego a ejecutar. Es la que deberíamos utilizarla los deportistas en un juego, para ayudarse a desplazar de un lugar a otro o a su vez desmarcarse en una situación de juego.

Para proteger el balón, se utiliza cuando somos muy acosados por el contrario.

Por este motivo debemos botear protegiendo el balón y alejándolo del contrario; manteniendo el balón por más tiempo en contacto con la mano y de cara al defensor.

De velocidad, se utiliza para avanzar en jugadas rápidas, cuando no existe defensa o en un contragolpe de ataque, además permite a los deportistas tener una acción rápida y creativa dentro del juego.

JUEGO N° 1

CRUZAR LA MURALLA

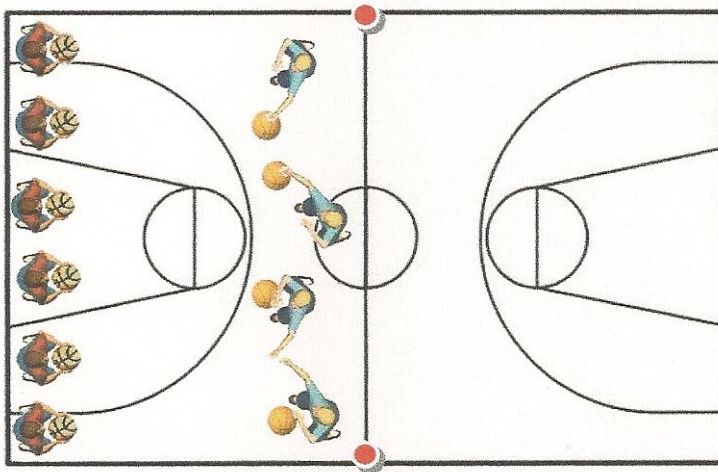
OBJETIVO PRINCIPAL:

Dominio y manejo del balón.

DESARROLLO:

Consiste en que un jugador se ubique en la línea de medio campo, cual si fuere un defensor, debe evitar que el resto de jugadores con balón crucen de un lado a otro del campo. Cuando el defensor logre robar un balón, este jugador se convierte en defensor y pasa a colocarse en la línea de medio campo, junto con su compañero.

El juego finaliza cuando un solo jugador quede con balón.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Driblar solo utilizando mano derecha.

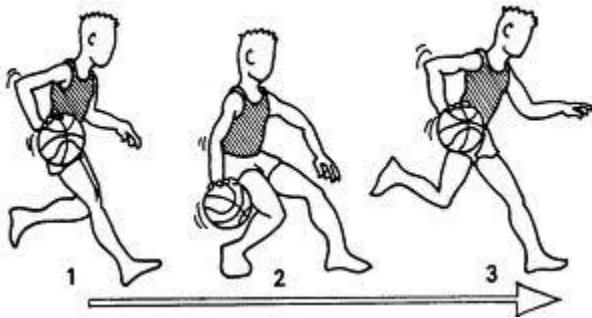
Driblar solo utilizando mano izquierda.

Driblar con cambios de velocidad solo utilizando mano derecha.

Driblar con cambios de velocidad solo utilizando mano izquierda.

En progresión.

Hay que driblar 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 lo máximo posible al balón mientras este se mueva.



JUEGO N°2

PAREJA ROTA

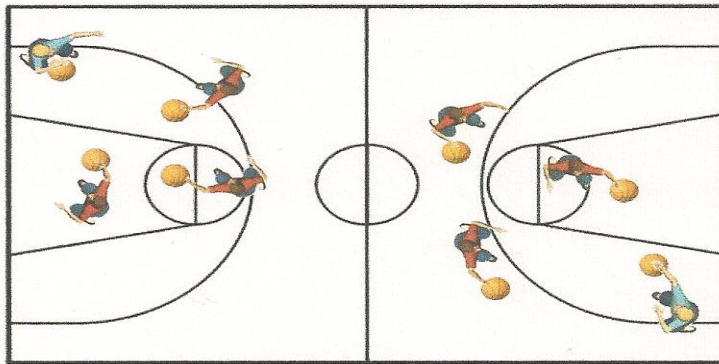
OBJETIVO PRINCIPAL:

Desplazarse utilizando el dribling

Manejo de balón en entorno incierto.

DESARROLLO:

Dos jugadores separados en cada esquina en diagonal. Estos dos jugadores tendrán que juntarse utilizando el dribling para volver a su situación inicial, y el resto de los jugadores tendrán que evitarlo, obstaculizándolos pero sin agarrar, ni robar el balón.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Aumentar o disminuir el espacio de juego.

Nombrar el lugar donde se tiene que juntar la pareja (½ campo, tiro libre, círculo central, zona...).

La pareja se unirá chocando sus manos, intercambiando el balón...

Realizar un cambio de mano con su pareja.

JUEGO N° 3

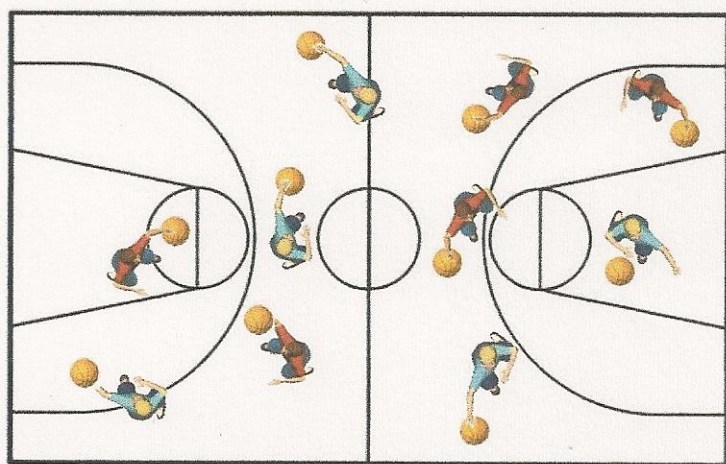
DAR O ATRAPAR POR EQUIPOS (los dos equipos con balón)

OBJETIVO PRINCIPAL:

Aumentar la dificultad en el dribling, para conseguir el trabajo en equipo

DESARROLLO:

Hacer dos equipos de cinco jugadores cada uno. Uno será el perseguido y el otro el perseguidor. El equipo perseguidor tendrá que eliminar al otro que es perseguido. La forma de eliminar la establecerá previamente el entrenador utilizando el dribling en progresión en los dos casos.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Variar el número de perseguidores y perseguidos.

Los perseguidores eliminarán a los perseguidos tocándoles, tocándoles el balón, haciéndoles perder el control del mismo...

Los perseguidos que se eliminan tendrán que salirse del campo de juego o se quedarán estáticos dentro de él.

En protección.

Lo utilizaremos cuando estamos marcando de cerca y tenemos que mantener el balón protegido y bajo control, cuando el defensor me impide progresar.

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



JUEGO N° 4

EL REY Y SUS SOLDADOS

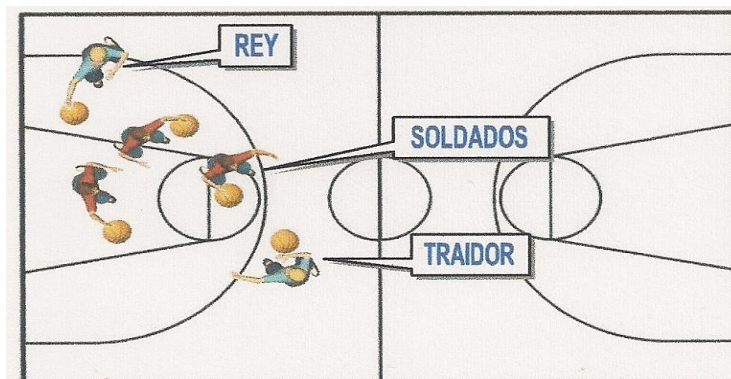
OBJETIVO PRINCIPAL:

Avanzar con el balón entre oposición.

Practicar el bote multidireccional con la mano izquierda.

DESARROLLO:

Un traidor (driblando) trata de tocar al rey que es protegido por sus soldados. Estos soldados en ningún momento pueden llegar a contactar para defender al rey y deben driblar todos (rey y soldados), protegiendo con el ante brazo semi flexionado y driblando con la mano izquierda. Si el rey sale de los límites del terreno estará pillado.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

El traidor podrá ir eliminando soldados si consigue tocar su balón. Al completar su misión elegiremos al nuevo rey y al nuevo traidor.

Los soldados defienden al rey mientras driblan con la mano derecha. El rey dribla con mano libre.

JUEGO N° 5

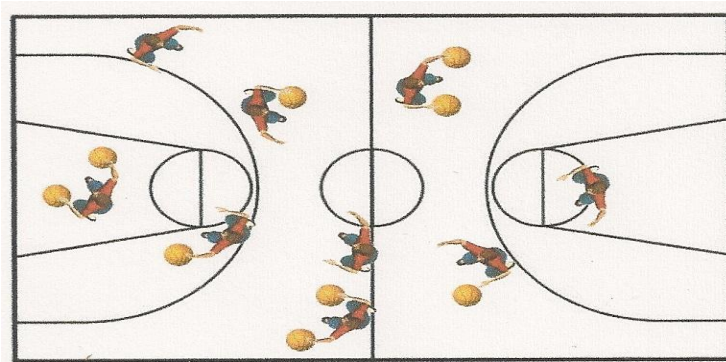
TODOS CONTRA TODOS

OBJETIVO PRINCIPAL:

Dominar el balón con distintos grados de dificultad y proteger al mismo.

DESARROLLO:

Algunos jugadores poseen dos balones, otros uno y otro ninguno. Los que no tienen solo se los pueden quitar a los que tienen uno, protegiendo el balón. Y los que tienen uno van a por los que tienen dos que intentarán escapar.



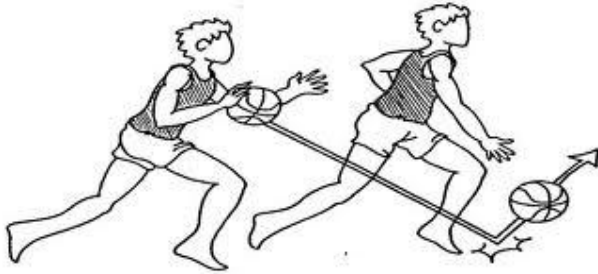
EJEMPLOS DE VARIANTES:

Condicionar el dribling de los que driblan con un balón (solo izquierda, un dribling con cada mano...) y limitar el uso de las manos de los que no tienen balón (una mano detrás, una agarra un balón...).

De Velocidad.

En este tipo de dribling se utiliza para el desplazamiento con velocidad utilizando el balón, cuando no hay defensores, sin embargo es fundamental la velocidad máxima que puede alcanzar un deportista.

Se impulsa el balón a un metro de distancia adelantando el mismo, en este caso podemos dejar subir el balón más alto que la cintura. De esta manera cruzamos la cancha con solo cuatro botes, como máximo.



JUEGO N° 6

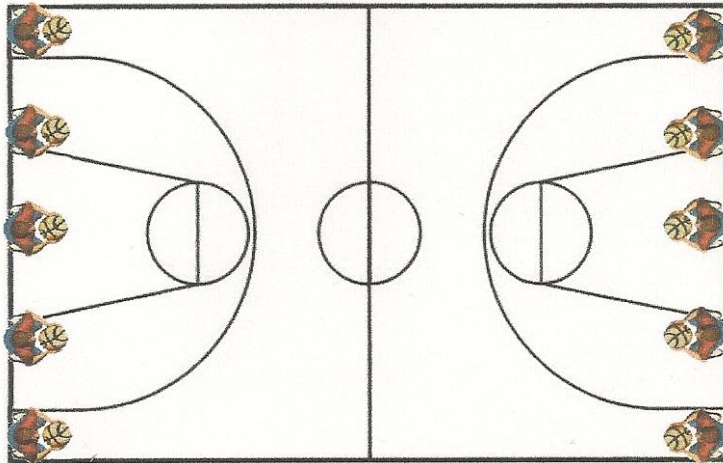
CRUZAR TODOS A LA VEZ

OBJETIVO PRINCIPAL:

Drible en velocidad evitando choques y pérdidas de balón llevando la vista arriba en entorno incierto.

DESARROLLO:

Con deportistas en ambos fondos del campo a la señal de ¡YA! salen rápidamente botando hacia el fondo contrario evitando chocar con los compañeros que vienen de frente. A ver quién es el último en llegar.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Establecer la dirección dentro en el campo de juego (diagonal, línea recta).

Colocar obstáculos por el campo (aros, conos, bancos...).

JUEGO N° 7

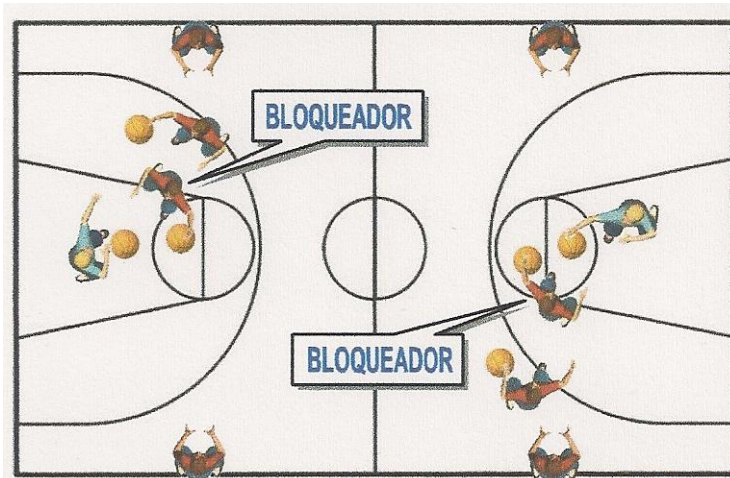
EL BLOQUEADOR DE RELEVOS

OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar el dribling en velocidad teniendo que controlar más obstáculos (defensor).

DESARROLLO:

Relevo de un lado a otro por el ancho del campo y en medio, libres de movimiento, encontramos un compañero que driblando nos facilita el paso y otro que driblando nos corta la trayectoria.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Establecer la cantidad de defensores, utilizando el dribbling de avance.

Los Lanzamientos y sus variantes.

En un fundamento importante y definitorio en el juego del baloncesto, pues el objetivo final de este deporte es introducir el balón en la canasta, y para ello hay que necesariamente lanzar el balón de cualquier lugar de la cancha.



Estrategia.- este método se utilizará en el desarrollo de la enseñanza del lanzamiento, para que los deportistas se motiven y aprendan a tener precisión, para lo cual vamos aplicar unos juegos.

JUEGO N° 8

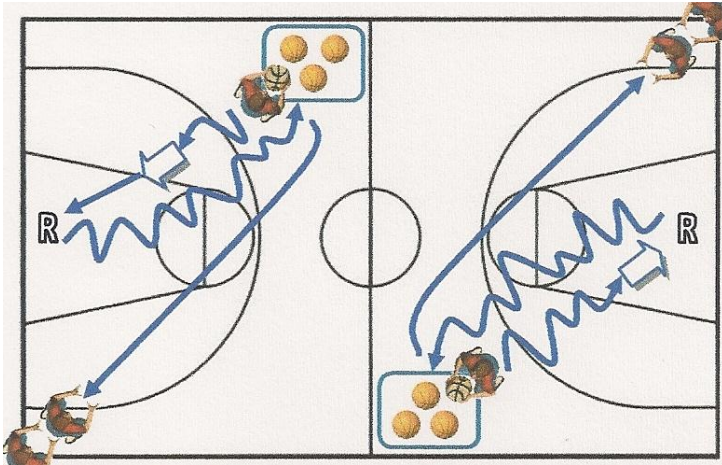
DEJAR EL CARRO VACÍO (competición entre equipos)

OBJETIVO PRINCIPAL:

Mediante una competición de lanzamiento el jugador decide entre realizar una entrada a canasta o un tiro.

DESARROLLO:

Hacer dos equipos situados cada uno en una canasta. Se trata de que los equipos vacíen sus respectivos carros de balones metiendo estos en el carro del contrario. El primero que lo haga gana. Solo cuando se enceste se introducirá el balón en el carro del otro equipo y se dará el relevo chocando las manos con el compañero que espera en la fila.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Variar la ubicación del carro y de las filas (esquinas de la línea de fondo, de $\frac{1}{2}$ campo, eje aro-arro...).

Si se encesta fuera de la zona se meterán dos balones, es decir, el balón del tiro y otro del propio carro.

Si se falla y se coge el rebote sin botar se podrá la realizar otro segundo tiro

Libre.-

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



JUEGO N° 9

LANZAR Y CAMBIAR BALONES (competición entre equipos)

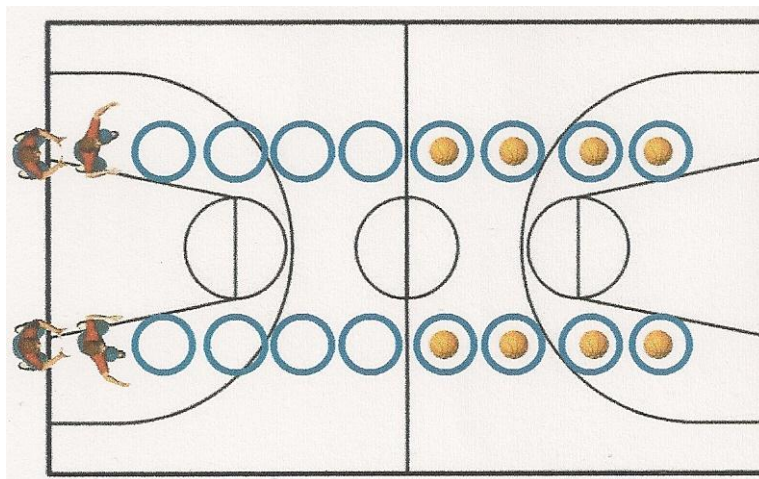
OBJETIVO PRINCIPAL:

Enseñar la técnica del lanzamiento libre.

DESARROLLO:

Hacer dos equipos de “x” jugadores cada uno. Se colocan aros con balones alineados frente cada equipo en una mitad del campo; en la otra mitad los aros se disponen igualmente pero sin balones en su interior. A la señal, un jugador de cada equipo cogerá un balón e irá botando hasta la línea de tiro libre hasta anotar; seguidamente cogerá el balón y se dirigirá botando hasta uno de los aros vacíos para dejarlo en su

interior. Esta será la señal para que salga otro compañero de su equipo, coja otro balón y con la ayuda del compañero anterior, a quién podrá pasar el balón (y que se podrá situar como y donde quiera), conseguir el mismo objetivo. Ganará el equipo que antes consiga colocar todos los balones en el otro campo.



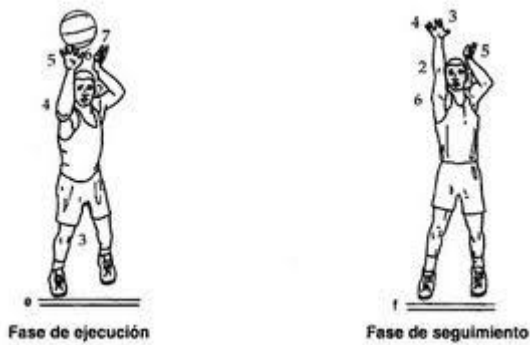
EJEMPLOS DE VARIANTES:

Marcar un orden de recogida y colocación de los balones.

A partir del primer jugador, hay que hacer canasta sin driblar.

Ubicar a los equipos en lados opuestos de la cancha, al igual que los balones.

Estático.-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 tal importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.



JUEGO N° 10

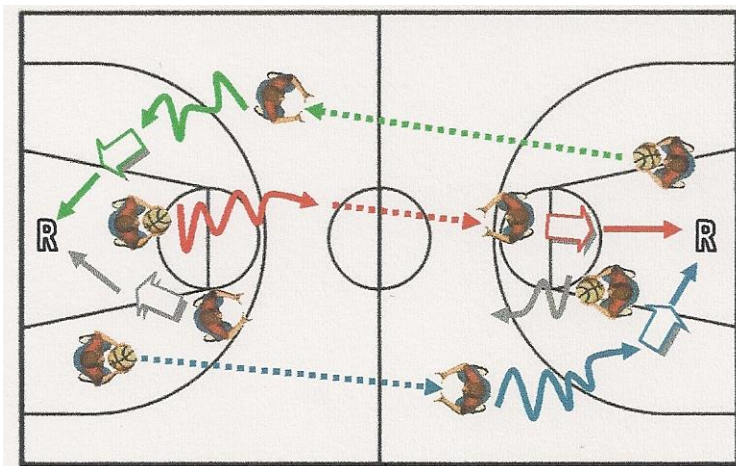
TIRO POR PAREJAS (competición entre parejas)

OBJETIVO PRINCIPAL:

Mediante una competición de tiro el jugador decide entre lanzar de cerca o de lejos, según las distancias planteadas por el entrenador.

DESARROLLO:

Por parejas, ubicados en las distintas posiciones dentro del área restringida, meter lo antes posible 10 canastas entre los dos y con un único balón. Solo se permite lanzar en las áreas establecidas por el entrenador.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Variar, mediante líneas, las zonas de lanzamiento marcadas.

Utilizar algunos balones para el tiro.

Tras parada.- Se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o en dos tiempos y después de haber finalizado un regateo o haber recibido un pase.

JUEGO N° 11

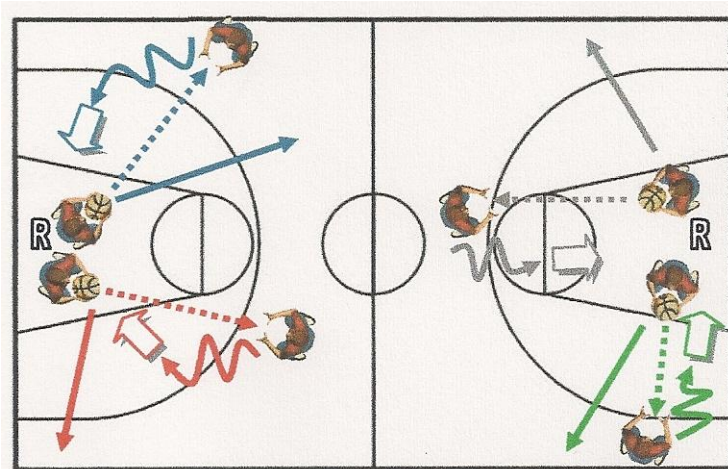
TIRO POR PAREJAS UTILIZANDO EL DRIBLING.

OBJETIVO PRINCIPAL:

Mediante una competición de tiro el jugador decide entre lanzar a canasta utilizando la parada en uno o dos tiempos.

DESARROLLO:

En $\frac{1}{2}$ campo colocados por parejas (utilizar los dos $\frac{1}{2}$ campo para que haya más espacio entre las parejas), cada pareja con un balón. Se trata de ver qué pareja consigue meter antes 5 canastas, pudiendo lanzar utilizando cualquiera de los dos tiempos. Tras cada lanzamiento ambos deben salir del área previamente prefijada (sobre todo si no hay marcada la línea de tres puntos en el campo de minibasket) para volver a lanzar. No se puede driblar.



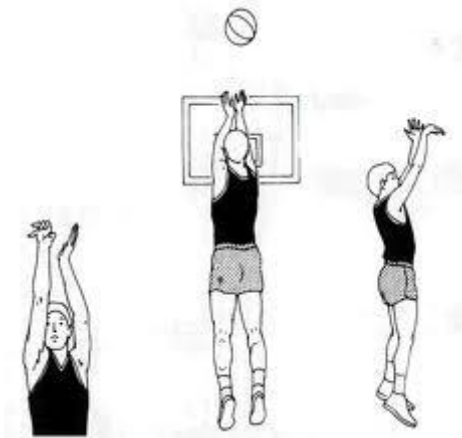
EJEMPLOS DE VARIANTES:

El lanzamiento se hará de forma alternada (cada vez uno).

Cuando no se tenga el balón (porque el otro compañero lo tenga), se puede cortar o despejar pases de otros parejas con el fin de retardar el objetivo de meter 12 canastas.

Cada 3 canastas conseguidas cambiar de canasta y de $\frac{1}{2}$ campo.

Suspensión.- Se usará la misma mecánica descrita anteriormente, con la salvedad de que se salta y lanza desde el aire, tratando de caer en el mismo cilindro.



JUEGO N° 12

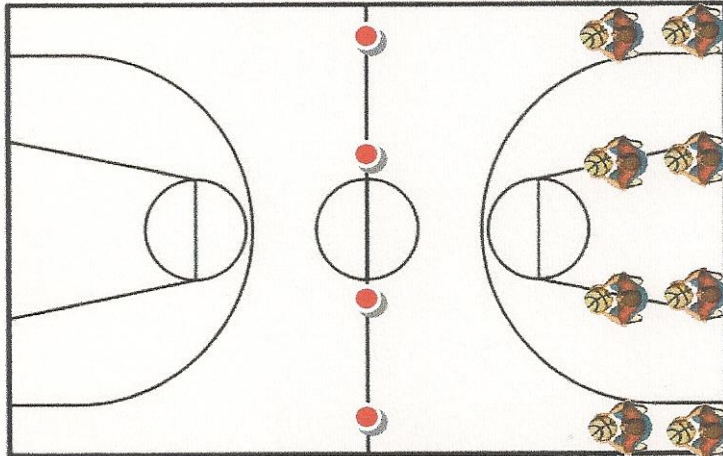
¡3, 2, 1, YA!

OBJETIVO PRINCIPAL:

Avanzar con el balón en situaciones de incertidumbre.

DESARROLLO:

Por parejas, uno delante y otro detrás, con una determinada distancia de separación. A la señal deben avanzar con el balón hacia las marcas señaladas y subir a los cajones ubicados dentro del área de tres puntos, para de ahí saltar y en el aire tomar un tiro tratando de caer en una buena posición de su mismo cilindro.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

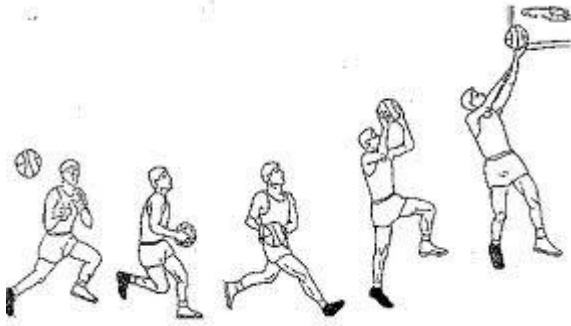
Las posiciones de comienzo pueden ser variadas para facilitar o dificultar la labor del perseguidor y el perseguido (sentado, de rodillas, de espaldas...).

Los jugadores perseguidos pueden hablarse para establecer estrategias de grupo.

Los perseguidos se convierten en perseguidores cuando estos tocan la marca, pudiendo pillar antes de que vuelvan al punto de partida.

Entrada a canasta.-

Son los lanzamientos que se realizan en movimiento, con sus respectivas variantes, que consiste en *bandeja*, *hundiendo el balón a la canasta*, *a canasta pasada* y *de gancho*, estos tipos de lanzamientos tienen las mismas características, variando la definición, y sirven para evadir una situación defensiva.

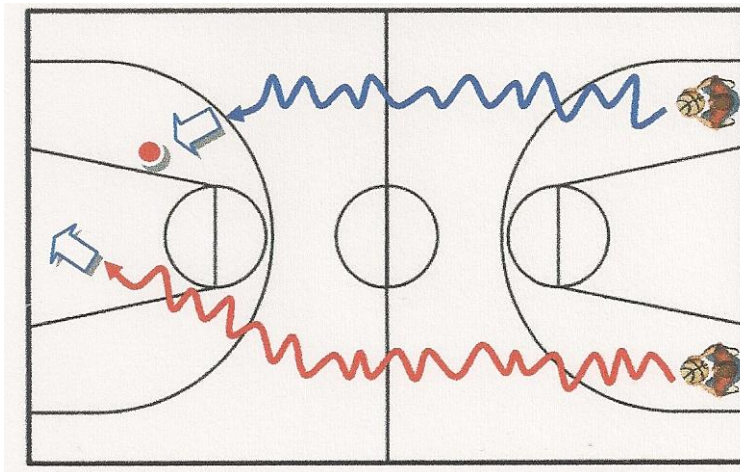


JUEGO N° 13

GEMELOS NO IDÉNTICOS

OBJETIVO PRINCIPAL:

Avanzar driblando, descentralizando la atención en el balón y llevándola al entorno.



DESARROLLO:

Dos jugadores trabajan de manera idéntica desde $\frac{3}{4}$ de campo o desde la línea de fondo. El jugador que va por el lado derecho es el que manda, mientras el que va por el izquierdo ha de imitar todos sus movimientos. En el momento en el que el jugador de la derecha entra en el área de tres puntos ha de hacer una entrada por el perfil

derecho y el otro imitara el proceso utilizando el perfil izquierdo. Tras estas dos entradas quien mete primero las cinco canastas ganan. Estas canastas se las debe conseguir con la participación de todo el grupo y a una sola entrada de cada jugador.

EJEMPLOS DE VARIANTES:

Tras cruzar el $\frac{1}{2}$ campo se deja de copiar y cada uno va en velocidad a realizar su tarea (entrada a canasta).

Utilizando el lanzamiento de bandeja

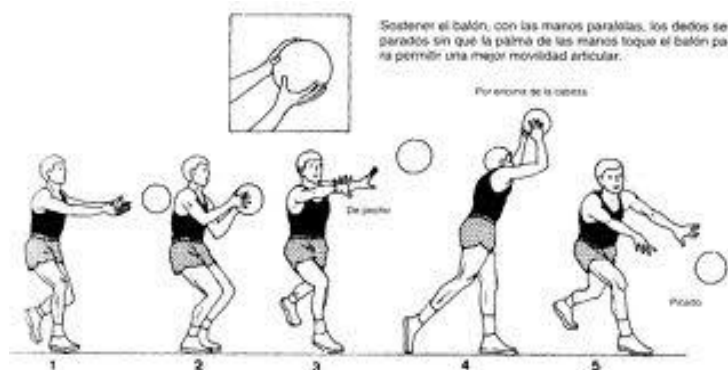
Utilizando el lanzamiento hundiendo el balón a la canasta.

Utilizando el lanzamiento a canasta pasada

Utilizando el lanzamiento de gancho.

Los Pases.

Es un fundamento de los más importantes puesto que gracias a ellos hacemos llegar el balón a otros compañeros que estén en mejor ubicación al lanzamiento y ayudan a desplazarnos sin utilizar el fundamento del dribling.



Estrategia.- el pase realizado tiene que ser fuerte, de acuerdo a la situación, y bien dirigido para que el defensor no pueda interceptar el pase.

JUEGO N° 14

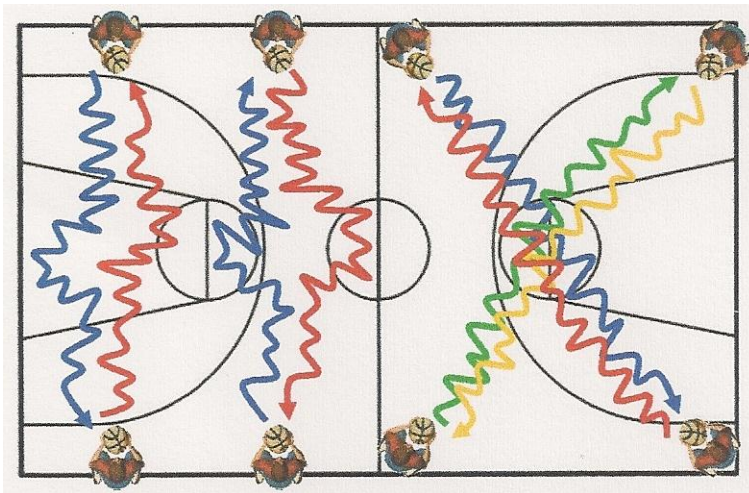
TRÁFICO PASANDO

OBJETIVO PRINCIPAL:

Evitar choques y pérdidas de balón realizando el pase, llevando la vista siempre a su compañero.

DESARROLLO:

- Pasar de un compañero a otro que se encuentra frente a el sin chocar el balón al realizar el pase.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Uno de los dos pasa con mano derecha y el otro con mano izquierda.

Uno de los dos pasa por arriba y otro por abajo

Uno de los dos pasa por arriba y el otro rodando

Pase pecho e indirecto.-refiriéndonos al pase de pecho es el más seguro y fácil de hacerlo. Para realizarlo sacamos el balón a la altura del pecho, con los brazos con lo más pegado al cuerpo posible, después extendemos los brazos en línea recta y empujamos con las muñecas el balón, pudiéndose quedar con las manos con los dedos hacia abajo al igual que las palmas o hacia delante y las palmas hacia afuera. Este movimiento de brazos lo acompañamos con un paso hacia adelante en la entrega y un paso hacia atrás en la recepción. En lo referente al pase indirecto tiene los mismos movimientos pero varía el pique al suelo del balón antes de llegar al receptor.



JUEGO N° 15

PILLAR AL BALÓN

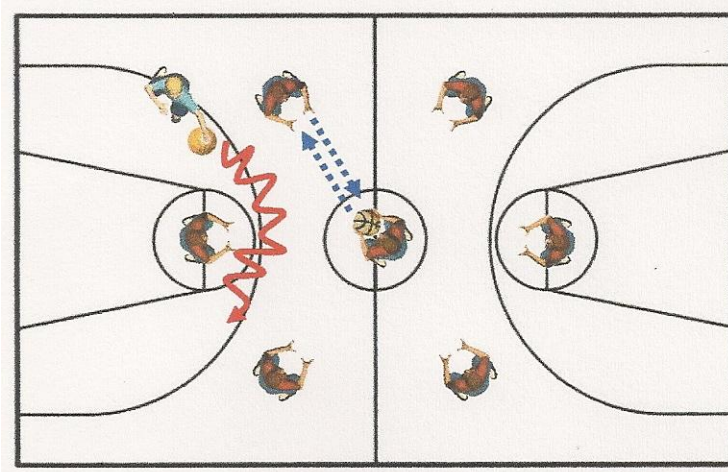
OBJETIVO PRINCIPAL:

Desarrollar el pase de pecho directo e indirecto, en velocidad.

DESARROLLO:

“x” jugadores formando un círculo y uno en el centro el mismo con balón. A la vez otro jugador con balón fuera del mismo. A la señal los jugadores que forman el

círculo y el del centro se pasarán el balón para llegar a la posición inicial, los deportistas tendrán que pasar al centro para que el balón siga rotando a lado contrario de las manecillas del reloj.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Aumentar o disminuir la distancia entre los jugadores que forman el círculo.

Establecer el tipo de pase a realizar para los pasadores (pase de pecho e indirecto).

Sobre la cabeza.-

Este pase sostiene con ambas manos el balón. Brazos en alto de manera que la pelota quede por encima de la cabeza del jugador, entre las manos ligeramente flexionadas. El cuerpo se extiende en la dirección del pase, impulsando la pelota hacia adelante con un movimiento enérgico de muñeca y dedos.

El pase sobre la cabeza es muy efectivo cuando lo emplean jugadores de estatura elevada o cuando un jugador es marcado por otro más bajo.

Generalmente se utiliza en distancias entre 3 y 6 metros, para pasar al pivote, dirigido hacia adelante y abajo con destino al pecho del receptor.



JUEGO N° 16

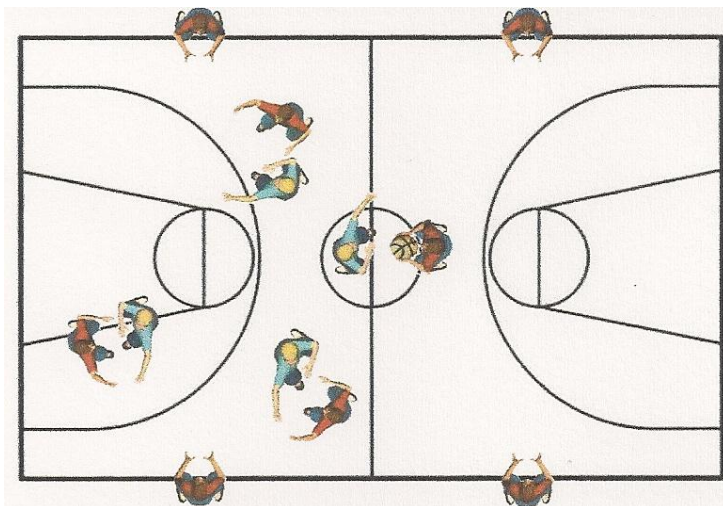
BASKET CON PASES EXTERIORES

OBJETIVO PRINCIPAL:

Desarrollar el pase sobre la cabeza, con defensa.

DESARROLLO:

Dos equipos de “x” jugadores juegan en oposición para meter canasta. Los participantes de un mismo equipo se pasan el balón para encontrar la ocasión de conseguirlo, sin poder botar el balón. Fuera del campo están repartidos los jugadores del tercer equipo que ayudan al equipo que está en posesión del balón. El balón debe ser pasado dentro-fuera del campo y fuera-dentro. Al coger el rebote del tablero o del aro hay que volver a pasar fuera.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Establecer el tipo de pase (sobre la cabeza).

Se podrá driblar (limitar el número de botes).

Cada cierto número de canastas cambiar los roles.

Quien gana siempre ataca.

De beisbol.-

Es un pase que se hace colocando la pelota sobre una mano, a la altura de la cabeza, sobre el hombro, y abriendo el brazo hacia atrás, impulsando el balón para que llegue al destino fijado. En el momento del pase el brazo se extiende hacia delante para enviar la pelota lejos a un compañero del equipo, además tiene que recorrer casi toda la cancha y deberá ser un pase fuerte y preciso.



JUEGO N° 17

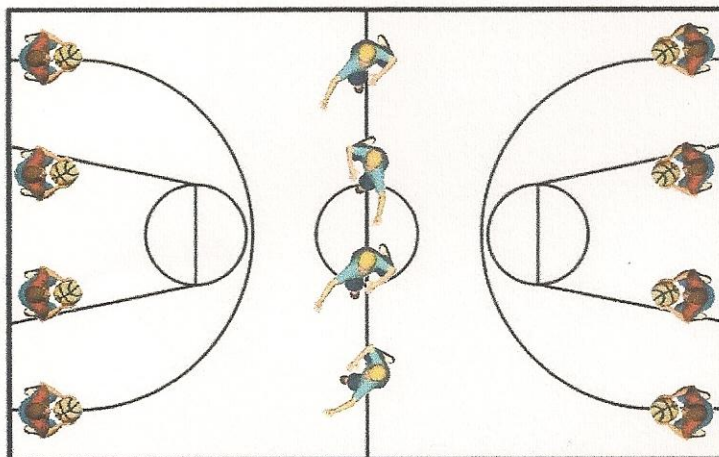
WATERLOO

OBJETIVO PRINCIPAL:

Buscar la precisión en el pase de beisbol.

DESARROLLO:

Tres equipos de “x” jugadores cada uno. Uno en cada fondo del campo (con balones) y otro en el ½ campo (sin balones). Los dos equipos de los fondos cambian de lado pasando el balón y venciendo la oposición del tercer equipo que se mueve de lado a lado entorno a la línea del ½ campo. El equipo que se reúna primero sumará 1 punto. Logrados “x” puntos el vencedor cambia al medio.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Los defensores del $\frac{1}{2}$ campo defenderán con balón.

Utilizar los dos perfiles (mano derecha e izquierda).

El Rebote

Es la acción técnica que consiste en coger la pelota cuando no entra en la canasta después de un lanzamiento. Es importante saber colocarse delante del adversario y realizar un pivote con un pie para darle la espalda e impedirle el paso.

Muchos jugadores de poca altura recogen un mayor número de rebotes porque saben utilizar correctamente esta técnica.



Estrategia.- el jugador antes de que la pelota caiga después de un lanzamiento, bloquee a su oponente con su cuerpo para saltar luego a tomar el balón y hacer un pase de apertura o un nuevo lanzamiento.

Con un rebote ofensivo obligamos al rival a una mayor atención y concentración en el juego, a tener que desgastarse más física y mentalmente en la lucha por la posición bajo el aro y a cargarse seguramente de más faltas personales.

El rebote defensivo se utiliza para evitar los lanzamientos contrarios y ganar la posesión de la pelota en el propio tablero. El jugador se coloca entre el aro y el adversario, bloqueándolo con codos abiertos y moviéndose con anticipación a la jugada. La posición inicial es cuerpo agachado, brazos flexionados y separados, codos hacia afuera, piernas flexionadas y la mirada en el balón. En este tipo de rebote es importante buscar la pelota y en caso de no poder alcanzarla el jugador puede golpearla hacia afuera. Cuando la alcanza, la protege acercándola al pecho, una vez en control del balón, el defensa deberá alejarlo rápidamente del tablero.

JUEGO N° 18

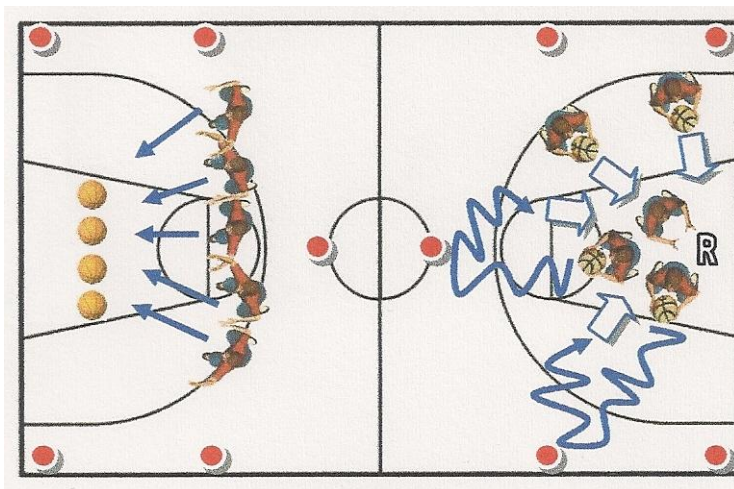
TIRO Y REBOTE (competición individual)

OBJETIVO PRINCIPAL:

Ganar el balón luego de un lanzamiento, mediante una competición de tiro.

DESARROLLO:

Colocar a “x” jugadores detrás de la línea de fondo. Dentro de la zona se situarán balones (siempre un balón menos en relación a los jugadores que vayan a realizar el juego). A la señal estos jugadores correrán a coger uno de los balones. Se trata de encestar “x” puntos. Cada vez que se coja un rebote habrá que driblar para tocar uno de los cinco conos situados en la mitad del campo. Una vez tocado el cono podrá hacer el lanzamiento o entrada. Cuando el jugador logre los puntos establecidos se saldrá del juego con su balón.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Se podrá molestar los tiros o entradas de los oponentes.

Variar la ubicación de los conos.

Variar a puntuación en función de donde se convierta el lanzamiento (dentro o fuera de la zona).

Ofensivos.-

La importancia del rebote ofensivo es notoria para cualquier entrenador, independientemente de las canastas que se puedan conseguir, dominar el rebote ofensivo significa que el rival tenga menos posibilidades de sacar contra ataque, por consiguiente se reducirán notablemente su número de posiciones.



JUEGO N° 19

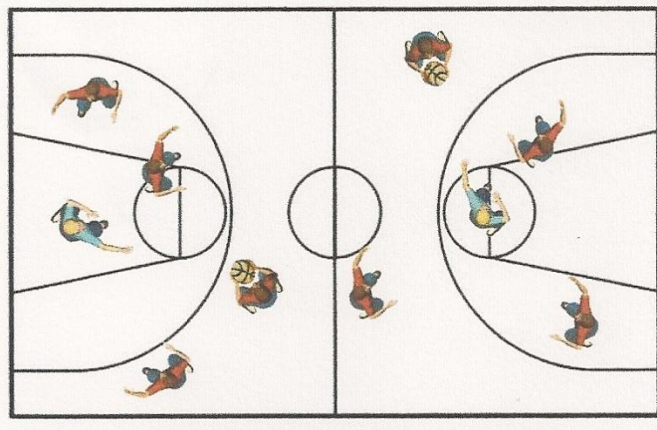
BALÓN-AZÚCAR

OBJETIVO PRINCIPAL:

Trabajo ofensivo y el lanzamiento incierto.

DESARROLLO:

Cuatro lanzadores con un balón (sin poder botar) y un defensivo que no dejará que los jugadores vuelvan a tener posesión del balón luego del lanzamiento, para convertirse en jugador ofensivo, el juego termina si el defensa toma el balón.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

Reducir el área de juego al área restringida.

Establecer el tipo del lanzamiento.

Los lanzadores no podrán estar más de 3 segundos con el balón en posesión.

Los lanzadores formarán un cuadrado o figura y estarán estáticos en el sitio. Solo podrán pasarse el balón.

Defensivo.-

Es cuando el equipo que defiende gana la posesión tras un lanzamiento a canasta fallado por el oponente. Estos últimos son más habituales, debido a que el equipo que defiende está permanentemente más cerca del aro, son aquellos en los que, tras un lanzamiento fallido, no está claro qué jugador se ha hecho con el control del balón.



JUEGO N° 20

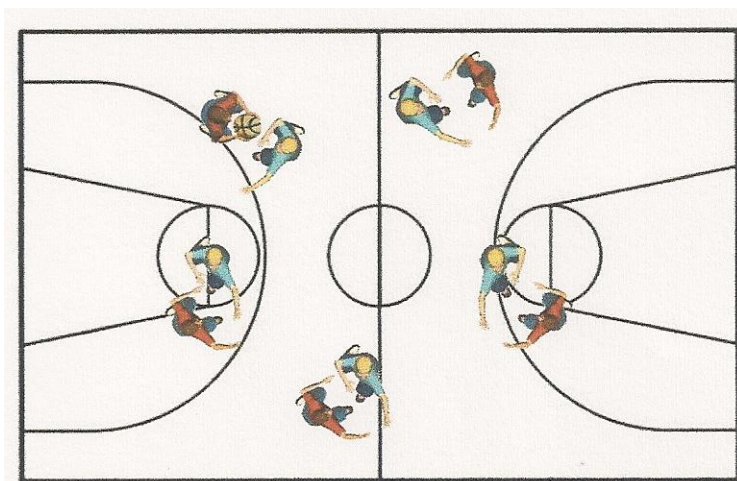
LOS DIEZ PASES

OBJETIVO PRINCIPAL:

Trabajo defensivo y del rebote.

DESARROLLO:

Consiste en que uno de los equipos de “x” jugadores cada uno consiga pasarse el balón 10 veces consecutivas, sin que el otro equipo lo intercepte para realizar un lanzamiento y conseguir el rebote defensivo.



EJEMPLOS DE VARIANTES:

No se puede ni correr ni driblar con el balón.

No se puede pasar el balón al mismo jugador que nos ha pasado.

Pueden bloquear dos jugadores para el rebote defensivo

Aumentar la cantidad de balones

Conclusiones

Consideramos el juego como parte imprescindible en el aprendizaje de cualquier deporte. Con él, obtendremos mayores beneficios en cuanto a la mejora de las actividades motrices básicas y específicas se refiere y, también, en cuanto al aumento de la motivación. El juego, como estímulo motivante que es, podría generar tanto un aumento en la práctica del deporte como una disminución del abandono de la misma.

C. Materiales de Referencia

1. Bibliografía

ALDERETE, J.L., y OSMA, J.J.(1998): "Baloncesto, Técnica individual de ataque". Gymnos Editorial. Madrid.

ALDERETE, J.L., y OSMA, J.J.(1998): "Baloncesto, Técnica individual defensiva". Gymnos Editorial. Madrid.

AUERBACH Arnold. Basquetbol para el jugador, el aficionado y el entrenador. Diseña jugadas aplicando tácticas que deben emplearse en la práctica.

BASKETBALL III Defensa y ataque de hombre a hombre

BASKETBALL IV Defensa y ataque de zona

BEE Klair. Defensa y ataque de zona y hombre a hombre

BOSC, G (1996): "Baloncesto, Iniciación y perfeccionamiento". Ed Hispano-Europea. Barcelona.

COMAS Manuel. Enciclopedia Baloncesto más que un Juego.

COMAS, M. (1991). "Baloncesto. Más que un juego". Colección de 20 libros. Incluye Fundamentos I y II, Defensa, Ataque, Preparación física, Dirección de equipo.

Cometti, G. (2002), "La preparación física en el baloncesto", Barcelona: Editorial Paidotribo.

CÓRDOVA Constancio. Basquetbol Táctico 80”S. Manifiesta diferentes las táctica ofensivas defensivas que se aplican en el baloncesto.

DE LA PAZ RODRÍGUEZ Pedro Luis Baloncesto La defensa

DE LA PAZ RODRÍGUEZ Pedro Luis Baloncesto La ofensiva

F. LINDERBERG Baloncesto Juego y Enseñanza

FERNADIZ Pedro. Técnica del Baloncesto: Grafica jugadas de cómo defender y atacar en zona.

FORREST Allen. Mejore su Basquetbol. Enfoca un programa para el beneficio de baloncesto, educación física en general y actividades recreativas.

GOMELSKI, A. Táctica del Baloncesto

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Módulo de corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Tutoría de la investigación. Editorial Diemerino. Quito – Ecuador.

HERRERA, NARANJO. Currículo por Competencias. Colección Sembrar para el futuro. Ambato – Ecuador.

JOSE FERNANDEZ MORENO "Baloncesto Iniciación y Entrenamiento"

KIRKOV D. BASQUETBOOL: Técnica y Táctica: Describe la metodología de técnica y táctica del baloncesto.

MEMORIAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA

PAREDES Marco: Técnica y Táctica del Baloncesto

PEYRO, R (1991): "Manual para escuelas de baloncesto". Gymnos Editorial.

RAÇA, A y OLIVEIRA, J. (1997): "La Enseñanza de los Juegos colectivos". Ed Paidotribo 244 págs. Sobre todo para planificar y diseñar el trabajo con niños.

PRIMO, G (1988): "Baloncesto. La defensa". Martínez Roca. Barcelona.

PRIMO, G. (1988): "Baloncesto. El ataque". Martínez Roca. Barcelona.

VALDES Tito: Técnica del Baloncesto: desarrolla todos los fundamentos ofensivos y defensivos.

WISSEL, H. (1996). : "Baloncesto. Aprender y progresar". Paidotribo. Barcelona.

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

ANEXOS

2. Anexos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CENTRO DE ESTUDIOS Y POSGRADO MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta dirigida a los **deportistas** de baloncesto categoría Infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

Objetivo: recopilar información sobre los Fundamentos Técnicos del Baloncesto y su incidencia en el Entrenamiento Deportivo de los deportistas categoría Infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

Instructivo.- lea detenidamente y marque con una x la respuesta de acuerdo a su criterio:

1. ¿Conoce usted los fundamentos técnicos del baloncesto?
Si No
2. ¿Cuándo usted dribla al pasar de un lado de la cancha a la otra que mano utiliza, con mayor frecuencia?
Derecha Izquierda
Alternando las dos manos
3. ¿Qué pase lo hace usted con mayor efectividad cuando realiza los entrenamientos?
De pecho Sobre la cabeza De gancho.....

De pique Todos

4. ¿Para tener efectividad en las canastas, que tipo de lanzamientos prefiere?
Bandeja Tres puntos De suspensión
5. ¿Usted al realizar una acción de rebote, utiliza?
Una mano
Dos manos
6. ¿Su entrenador trabaja con una planificación acorde al entrenamiento deportivo de baloncesto?
Si No
7. ¿Cuál de estas capacidades físicas es la más relevante en el trabajo diario del proceso del entrenamiento deportivo?
Velocidad Agilidad..... Resistencia
Fuerza Flexibilidad Todas
8. ¿Considera usted que es importante las cualidades coordinativas y de equilibrio en las fases del entrenamiento deportivo?
Si No
9. ¿Conoce usted los procesos técnicos, tácticos del entrenamiento deportivo?
Si No
10. ¿Le gustaría a usted que se elabore un manual sobre estrategias metodológicas, para mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto, que incidan en el entrenamiento deportivo?
Si No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CENTRO DE ESTUDIOS Y POSGRADO MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta dirigida a los **entrenadores** de baloncesto de la categoría Infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

Objetivo: recopilar información sobre los Fundamentos Técnicos del Baloncesto y su incidencia en el Entrenamiento Deportivo de los deportistas categoría Infantil de Federación Deportiva de Pastaza.

Instructivo.- lea detenidamente y marque con una x la respuesta de acuerdo a su criterio:

1. ¿En los entrenamientos diarios aplica usted los fundamentos técnicos del baloncesto?
Si No
2. ¿Cuándo driblan los deportistas al pasar de un lado de la cancha a la otra, con qué frecuencia utilizan la mano?
Derecha Izquierda
Alternando las dos manos
3. ¿Los deportistas, qué pase realizan con mayor efectividad?
De pecho Sobre la cabeza De gancho.....
De pique Todos
4. ¿Los deportistas para tener mayor efectividad en las canastas, que tipo de lanzamientos prefieren?

BandejaTres puntos De suspensión

5. ¿Los deportistas al realizar una acción de rebote, utilizan?
Una mano
Dos manos
6. ¿Usted trabaja con una planificación acorde al entrenamiento deportivo de baloncesto?
Si No
7. ¿Cuál de estas capacidades físicas cree usted que es la más relevante en el trabajo diario del deportista en el proceso del entrenamiento deportivo?
Velocidad Agilidad..... Resistencia
Fuerza Flexibilidad Todas
8. ¿Considera usted que es importante las cualidades coordinativas y de equilibrio en las fases del entrenamiento deportivo?
Si No
9. ¿En su trabajo diario a los deportistas les hace diferenciar los procesos físicos, técnicos y tácticos?
Si No
10. ¿Estaría de acuerdo con la elaboración de un manual sobre estrategias metodológicas, para mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto, que incidan en el entrenamiento deportivo?
Si No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



