



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**

Mención: Cultura Física

**TEMA: òLA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS
CAMPEONATOS INTERESCOLARES EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA
FISCAL MIXTA òROSA ZARATEö DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA
DE COTOPAXI.ö**

AUTOR: Abdón Isaías Fonseca Pinenla

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

AMBATO - ECUADOR

2013

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

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, CC 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: "La preparación física en el baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares en los niños de la escuela fiscal mixta "Rosa Zarate" del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi" desarrollado por el egresado, Abdón Isaías Fonseca Pinenla, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta
C.I. 1801697796
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especializados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

ABDON ISAIAS FONSECA PINENLA
C.I. 0502252265
Autor

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: òLA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA òROSA ZARATEö DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXIö, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

ABDÒN ISAIAS FONSECA PINENLA

C.I. 050225226 - 5

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo de Directivo de la Universidad Técnica de Ambato

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “ROSA ZARATE” DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.”

Presentado por el Sr. ABDÓN ISAÍAS FONSECA PINENLA, egresado de la Carrera de Cultura Física, Promoción Febrero 2008 ó Febrero 2012, considera que, una vez revisado y calificado la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente para los trámites correspondientes.

Ambato 10 de septiembre del 2013

LA COMISIÓN

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

Lcdo. Mg. Oscar Alberto Abril Flores
MIEMBRO

Ing. Mg. Diego Fernando Melo Fiallos
MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mis padres, pilares fundamentales en mi vida.

A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento, que sin ellos jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora.

Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí, sino para mi familia en general.

También dedico este proyecto a mi esposa, compañera inseparable de cada jornada. Ella represento gran esfuerzo y tesón en momentos de decline y cansancio.

A mis hijos que sin estar junto a mi lado me han inspirado fuerza para seguir luchando, venciendo obstáculos, para culminar con éxito esta hermosa carrera.

A ellos este proyecto, que sin ellos no hubiese podido ser.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia, por siempre haberme dado su fuerza y apoyo incondicional que me hayan ayudado y llevado hasta donde estoy ahora.

A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa Universidad la cual abrió sus puertas a jóvenes como nosotros, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR	II
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	V
DECICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INDICE DE CONTENIDOS	VIII
INDICE DE GRAFICOS Y CUADROS.....	XI
RESUMEN EJECUTIVO.....	XII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	3
ARBOL DE PROBLEMAS	5
1.2.2 ANÀLISIS CRÍTICO.....	6
1.2.3 PROGNOSIS	6
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	7
1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES.....	7
1.2.6 DELIMITACIÓN	7
1.3 JUSTIFICACIÓN	8
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	9
1.4.1 OBJETIVO GENERAL	9
1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	9
CAPITULO II.....	10

MARCO TEORICO	10
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	10
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	10
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	11
2.4 GRAFICO DE SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	14
CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE INDEPENDIENTE	15
CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE DEPENDIENTE.....	16
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE....	16
2.5 HIPOTESIS	37
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	37
CAPITULO III	38
METODOLOGÍA	38
3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	38
3.2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO	38
3.2.1 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRAFICA, DOCUMENTAL	38
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.4 POBLACION Y MUESTRA	39
Población total a investigar.....	41
3.4.1 CALCULO DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA.....	40
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	42
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	43
3.7 PLAN PARA LA RECOLECIÓN DE INFORMACIÓN	44
CAPITULO IV	46
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	46
ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES.....	53
CAPITULO V	66
5.1 CONCLUSIONES	66

5.2 RECOMENDACIONES.....	67
CAPITULO VI	68
PROPUESTA	68
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	68
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	69
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	69
6.4 OBJETIVOS.....	70
6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD	70
6.6 FUNDAMENTACIÓN.....	71
6.6.1 Fundamentación Científica.....	71
6.6.2 Fundamentación Pedagógica.....	71
6.6.3 Fundamentación Epistemológica.....	72
6.6.4 Fundamentación Sociológica	73
6.6.5 Fundamentación Filosófica	73
6.7 METODOLOGÍA	74
6.8 ADMINISTRACIÓN.....	141
BIBLIOGRAFIA.....	144
ANEXOS.....	146

INDICE DE GRAFICOS Y CUADROS

GRAFICO 1 ARBOL DE PROBLEMAS.....	5
GRAFICO 2 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	3
GRAFICO 3 CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE INDEPENDIENTE	14
GRAFICO 4 CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE DEPENDIENTE.....	15
GRAFICO 5 EJERCICIOS COORDINADOS.....	46
GRAFICO 6 RESISTENCIA DEPORTIVA.....	47
GRAFICO 7 MEJORA LA FUERZA, VELOCIDAD EN SUS ENTRENAMIENTOS.....	48
GRAFICO 8 LA TÉCNICA Y TÁCTICA DEL BALONCESTO	49
GRAFICO 9 RENDIMIENTO DEPORTIVO OPTIMO	50
GRAFICO 10 UTILIZAR JUEGOS RECREATIVOS EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO.....	51
GRAFICO 11 A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO SE MEJORA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.	52
CUADRO 1 POBLACIÓN TOTAL A INVESTIGAR	40
CUADRO 2 POBLACIÓN A ENCUESTAR	41
CUADRO 3 VARIABLE INDEPENDIENTE.- LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO	42
CUADRO 4 VARIABLE DEPENDIENTE.- RENDIMIENTO DEPORTIVO CAMPEONATOS INTERESCOLARES	43
CUADRO 5 EJERCICIOS COORDINADOS	46
CUADRO 6 RESISTENCIA DEPORTIVA.....	47
CUADRO 7 MEJORA LA FUERZA, VELOCIDAD, EN SUS ENTRENAMIENTOS	48
CUADRO 8 LA TÉCNICA Y TÁCTICA DEL BALONCESTO.....	49
CUADRO 9 RENDIMIENTO DEPORTIVO ÓPTIMO.....	50
CUADRO 10 UTILIZAR JUEGOS RECREATIVOS EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO.....	51
CUADRO 11 A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO SE MEJORA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.	52

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA

TEMA: LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA òROSA ZARATEö DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.

AUTOR: Abdón Isaías Fonseca Pinenla

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

RESUMEN EJECUTIVO

Este Proyecto expondrá el concepto general de la Preparación Física, analizando las variables que determinan el trabajo para la mejora de ésta.

Se definirán y clasificarán las cualidades físicas, especificando aspectos más importantes para elaborar una guía de actividades metodológicas en el baloncesto, que busque la mejora continua. Una vez que tengamos determinados los parámetros más importantes en los que deben mejorar nuestros niños físicamente, nos situaremos en el campo del Baloncesto. Definición de este deporte, sus características, las ventajas de entrenar la preparación Física en la pista, etc., marcarán el resto de nuestro Proyecto.

Se darán pautas fundamentales sobre las diferentes cualidades físicas (Resistencia, fuerza, etc.), con ejemplos de las variables que sufren los deportistas según acciones del juego en los campeonatos interescolares.

Para finalizar, se expondrán una serie de actividades, siempre fundamentadas en el juego, para el desarrollo de las diversas cualidades físicas en la cancha de entrenamiento.

Descriptores:

Coordinación, Flexibilidad, Entrenamiento, Habilidad, Capacidades Físicas, Fuerza, Velocidad, Resistencia, Rendimiento Deportivo, Campeonato Interescolar.

INTRODUCCIÓN

La preparación física es una de las partes más importantes del entrenamiento deportivo. Planteamos este Proyecto desde el punto de vista del Baloncesto, centrándonos en los campeonatos interescolares, en la que una preparación física específica fuera de la cancha no es la manera más apropiada de conseguir la mejora de las cualidades físicas de nuestros jugadores.

Adaptaremos los contenidos y objetivos de la preparación física a las demandas de este deporte. Nos centraremos en que los niños aprendan jugando, por lo que debemos adaptar la preparación física al Baloncesto, mediante juegos dinámicos y divertidos.

Unir la planificación del trabajo de las cualidades físicas y la de los medios técnico tácticos puede traer algunos inconvenientes, que serán más detectables a partir de la categoría junior, pero sin duda alguna el entrenamiento con balón adaptando las actividades a la mejora de dichas cualidades aportará muchas más ventajas.

CAPÍTULO I

En él se detalla el problema y su importancia, los objetivos que se pretenden alcanzar al concluir este estudio de investigación.

CAPÍTULO II

El cual nos explica sobre marco teórico, parte del antecedente investigativo se establece el enfoque crítico propositivo y las categorías fundamentales como soporte científico para al final establecer la hipótesis.

CAPÍTULO III

En él se detalla la metodología a seguir, su modalidad básica, tipos de investigación, se toma en cuenta la población y muestra con que se realizó el estudio investigativo, se da a conocer como se recogió y proceso la información.

CAPÍTULO IV

En él se realizó el análisis e interpretación de resultados mediante la presencia de gráficos y cuadros de datos obtenidos en el estudio.

CAPÍTULO V

Recoge las conclusiones logrados en este trabajo y plantea las recomendaciones para los docentes de la Escuela de Educación Básica òRosa Zarateö.

CAPÍTULO VI

En él se detalla paso a paso la propuesta a seguir para solucionar el problema de la preparación física en baloncesto en esta investigación.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

øLA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA øROSA ZARATEø DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.ö

1.2 PLAMTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En la provincia de Cotopaxi más en las zonas urbanas la preparación física es considerada por la mayoría de los especialistas de la Cultura Física y el Deporte como el sostén principal del resto de los componentes de la preparación del deportista, y de una importancia vital durante el proceso del entrenamiento de las reservas deportivas.

En ella constituye el soporte de un alto nivel deportivo: Mientras mayor sea el nivel de preparación física que se posea, mayores posibilidades para el desarrollo de un alto rendimiento deportivo y por consiguiente mejor serán los resultados deportivos.

En el Cantón Salcedo se ha visto con preocupación la poca importancia que se da a la práctica de la disciplina del baloncesto especialmente a lo que tiene que ver con la preparación física de deportistas de las categorías inferiores, que es en donde más énfasis se debería poner ya que es una etapa importante dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de la preparación física del baloncesto, se puede decir que es una etapa en donde el deportista que se inicia en esta disciplina lo asimile de mejor manera.

La ausencia de profesionales en el campo de la Cultura Física y especialmente personas capacitadas en el campo de la disciplina del baloncesto, no ha permitido

dirigir adecuadamente los procesos de formación de deportistas. Debo señalar que esto repercute ya que no existe una planificación adecuada para dirigir, controlar, evaluar las actividades diarias de los deportistas.

La investigación se encamina a este problema dentro de la institución educativa, ya que debido a la falta de un entrenamiento físico adecuado en el equipo de baloncesto se han dado malos resultados en los Campeonatos Interescolares. Ya que se ha venido atravesando por momentos críticos y al no contar con recursos económicos suficientes, no se ha podido contar con un profesional del área de baloncesto.

Nuestra investigación está dirigida a los estudiantes de Educación Básica de la Escuela "Rosa Zarate" ya que uno de los problemas que afecta dentro del área de Cultura Física es la Preparación Física en el baloncesto, los mismos que traen como consecuencia los malos resultados en las Competencias Interescolares.

ARBOL DE PROBLEMAS

Se efectúa un árbol de problemas para determinar y relacionar las causas y efectos.



Grafico 1 Fuente información obtenida de investigación. Elaborado por: Abdón Fonseca

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

La preparación física es uno de los componentes que en deportes de equipo va cobrando de forma progresiva mayor importancia en el ámbito general del entrenamiento deportivo. El entrenamiento físico, la valoración funcional, la recuperación del lesionado y el calentamiento son los campos de intervención más importantes.

La poca o nula preparación física de los niños, de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö del Cantón Salcedo se debe a que no existe un Profesional con los conocimientos necesarios, ya que los Maestros de Cultura Física no están capacitados para la instrucción de esta disciplina deportiva del baloncesto, por lo tanto se considera que existe un desconocimiento en los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños de educación básica.

La falta de preparación física del baloncesto, en los niños de educación básica ocasiona un bajo rendimiento deportivo por esta razón se refleja el desinterés que existe en el deficiente acondicionamiento físico esto conlleva que en nuestra institución no se haya podido desarrollar deportistas destacados.

El desconocimiento del entrenamiento deportivo del baloncesto, ha dado como resultado el bajo rendimiento deportivo en los diferentes campeonatos interescolares, los mismos que nos llevan a buscar soluciones a corto plazo.

La sobreprotección de tutores y profesores hacen que los niños solamente se dediquen al juego y no a desarrollar las capacidades físicas a través del entrenamiento deportivo.

1.2.3 PROGNOSIS

El proceso de formación física en los deportistas de baloncesto de la Escuela de Educación Básica òRosa Zarateö se consolidará, si hay una adecuada instrumentación

en la enseñanza del entrenamiento deportivo de los contenidos, mediante el diseño de un Programa de Preparación Física acorde a su modo de actuación en este deporte.

De no darse una investigación científica y un Diseño o Programa de Preparación Física para los deportistas de baloncesto que contribuya a la formación de la condición física a partir de los contenidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de entrenamiento deportivo. Los niños de la institución seguirán igual o de mal en peor en su práctica deportiva o nivel escolar. Lo cual no permitirá la sistematización de la preparación del deportista y el buen rendimiento deportivo para así llegar a obtener buenos resultados en los Campeonatos Interescolares.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la Preparación Física del Baloncesto en el Rendimiento Deportivo en los Campeonatos Interescolares en los niños de la Escuela Fiscal Mixta ò Rosa Zarate ò del Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Cuáles son los factores que influyen en la Preparación Física de los niños del equipo de baloncesto de la Escuela de Educación Básica ò Rosa Zarate ò del Cantón Salcedo?

¿Cuáles son las causas de los malos resultados en el Bajo Rendimiento Deportivo en los Campeonatos Interescolares?

¿Se debería diseñar una propuesta innovadora para solucionar el problema planteado, para mejorar la preparación física y el rendimiento deportivo en los niños?

1.2.6 DELIMITACIÓN

DELIMITACIÓN DE CONTENIDOS

CAMPO: Deportivo - Educativo

ÁREA: Cultura Física

ASPECTO: Preparación Física ó Rendimiento Deportivo.

DELIMITACIÓN ESPACIAL: Esta investigación se realiza en la Escuela de Educación Básica "Rosa Zarate" del Cantón Salcedo.

DELIMITACIÓN TEMPORAL: Este problema va a ser estudiado en el periodo 2012 ó 2013.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN

Docentes

Estudiantes

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de **interés** fundamental para informar cómo influye la Preparación Física del Baloncesto en el Rendimiento Deportivo en los Campeonatos Interescolares en los niños de Educación Básica de la Escuela "Rosa Zarate".

Debida a la ausencia de una Preparación Física adecuada para la práctica del baloncesto. Se ha venido dando malos resultados en los campeonatos, cabe señalar que esta institución no cuenta con los recursos económicos suficientes para que se dé una enseñanza de calidad.

Es sumamente **importante** ya que gracias a la preparación física conseguimos mayor intensidad en el juego. Nos permite conseguir mayor número de recursos técnicos por medio de la repetición y la consecución de mejoras en los ritmos e intensidades de las acciones y movimientos

Este tema es de **novedad** por lo que el resultado de este trabajo Investigativo ayudara a solucionar algunos de los problema antes mencionados y también obligara a asumir con más responsabilidad a las autoridades, profesores y padres de familia, para que se planifique de la mejor manera la Cultura Física.

Es de gran **utilidad**, puesto que el presente trabajo, es una guía para el maestro de Cultura Física para que prepare a sus deportistas de una mejor manera y con ejercicios dirigidos a mejorar sus capacidades.

El **impacto** que se va a dar en la sociedad deportiva es positivo, puesto que este trabajo reúne ejercicios técnicos tácticos y físicos y con la imaginación del entrenador, podrá obtener los mejores resultados con sus deportistas.

Es **factible** en cuanto La Preparación Física en el baloncesto de los niños de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö, es lo suficiente representativo como para llenar las expectativas propuestas en esta investigación.

Por los costos de la investigación también es factible y por lo mismo se justifica, ya que luego de un estudio previo, los costos de este trabajo pueden ser asumidos por el investigador.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar como la Preparación Física en el Baloncesto, incide en el Bajo Rendimiento Deportivo en los Campeonatos Interescolares, en los niños de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö del Cantón Salcedo.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Diagnosticar los factores que influyen la Preparación Física en los niños del equipo de baloncesto de la Escuela de Educación Básica òRosa Zarateö.

Conocer las causas de los malos resultados en el Bajo Rendimiento Deportivo en los Campeonatos Interescolares.

Diseñar una propuesta innovadora para solucionar el problema planteado.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Según investigaciones realizadas en la Carrera de Cultura Física Deporte y Recreación de la Universidad Técnica de Ambato se ha podido comprobar que no existen investigaciones similares sobre el tema: LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA òROSA ZARATEö DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.

Por otra parte, realizado la consulta bibliográfica se ha encontrado gran cantidad de obras de destacados investigadores que permiten el sustento del mismo.

Criterio Personal

En consecuencia el tema a investigar es original y no se trata de un plagio, sino por el contrario se realizara una investigación crítica y propositiva para mejorar el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares en los niños de Educación Básica la escuela òRosa Zarateö.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÒFICA

Originalmente, en los tiempos antiguos, la Preparación Física, consistía en gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo.

Eventualmente, se abandonaba la gimnasia estructurada y los ejercicios corporales en favor de los deportes.

Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la

práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación.

Según (Antón 1994) define el ENTRENAMIENTO INTEGRADO como *"la preparación integral, física-técnica-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades físicas en el contexto en que intervienen en la competición"*. Por otra parte Alejandro Vaguera, lo define como *"el trabajo de las cualidades físicas requeridas para un determinado deporte, dentro de lo que sería su espacio formal"*. Además Carlos Los Santos fundamenta este concepto en las bases fisiológicas y bioquímicas del deporte, que nos dice que *"las adaptaciones son específicas al tipo de entrenamiento y a la intensidad de dicho entrenamiento"*.

La realidad en el Baloncesto de los niños requiere de un cambio; ya que los malos resultados en los Campeonatos Interescolares son por la falta de una buena Preparación Física. Para que ese cambio sea posible a largo plazo, debemos convencernos de que el mejoramiento radica en preocuparnos hoy de los niños, su entorno y fundamentalmente, de su formación deportiva.

Actualmente, todos los logros de los niños o el equipo son el resultado de años de trabajo, donde etapas como la INICIACIÓN y FORMACIÓN DEPORTIVA constituyen la base del éxito.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Para el presente trabajo de investigación me baso en la fundamentación legal, especialmente lo que dice la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación que en sus artículos menciona.

TEXTO QUE DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN

Título I

Capítulo Único

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

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

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

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

REGLAMENTO:

Art. 3. Los planes y programas del Ministerio de Educación y Cultura para actividades deportivas estudiantiles, serán elaborados en coordinación con la Secretaria Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

2.4 GRAFICO DE SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

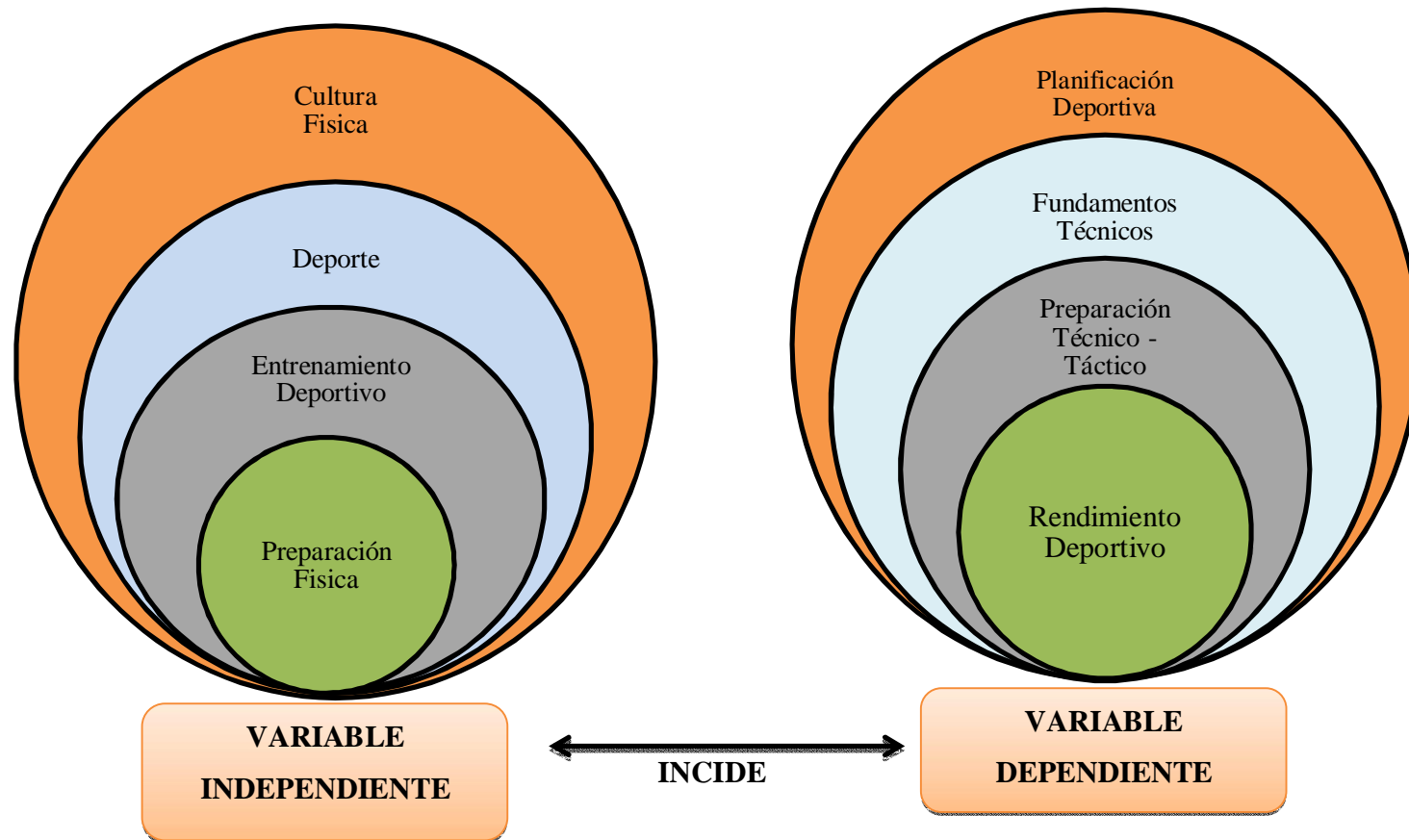
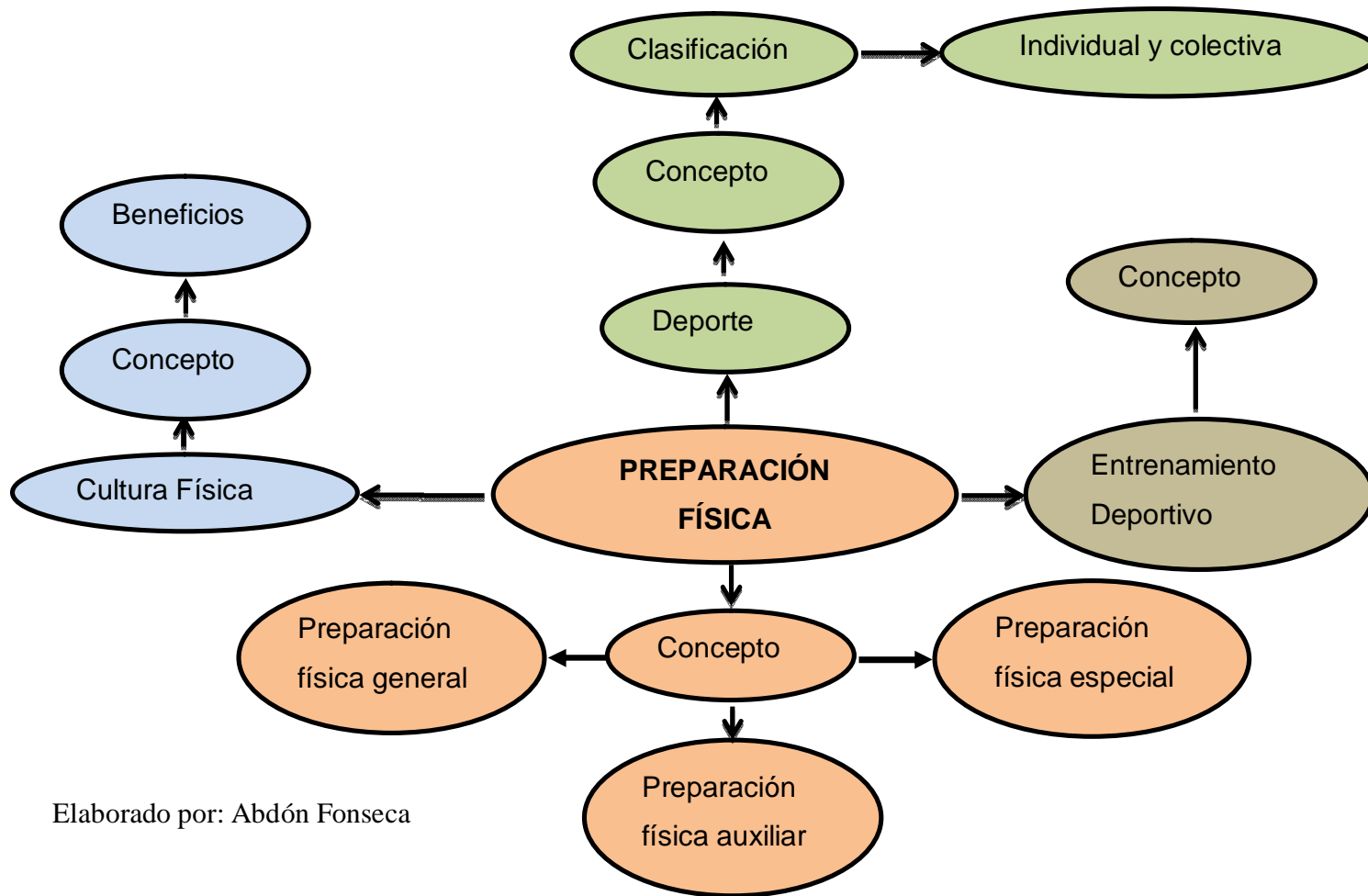


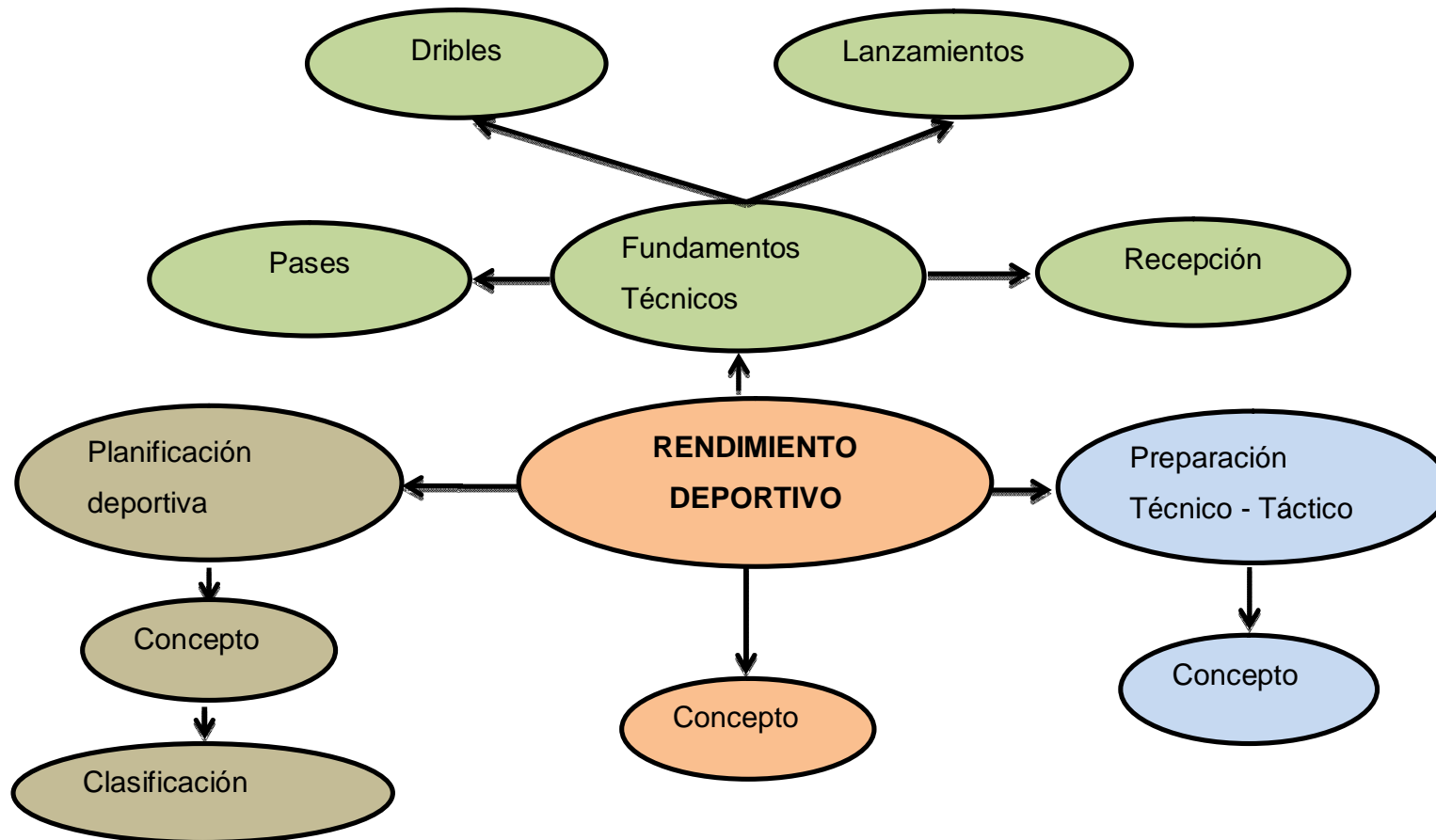
Grafico 2 Señalamiento de variables Elaborado por Abdón Fonseca

Grafico 3 CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE INDEPENDIENTE



Elaborado por: Abdón Fonseca

Grafico 4 CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE DEPENDIENTE



Elaborado por: Abdón Fonseca

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

CULTURA FÍSICA

Concepto

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

Clasificación de la Cultura Física

Cualidades físicas básicas.

Son las condiciones motoras de tipo endógeno (que nos vienen dados) que permiten la formación de habilidades motoras.

Son un conjunto de predisposiciones motrices fundamentales en la persona que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas.

- Las cualidades físicas básicas son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.
- Además de estas cualidades básicas nos encontramos con las capacidades resultantes que son la coordinación y el equilibrio.

Según Zatziorski, Las cualidades físicas se individualizan, se vuelven siempre más independientes, al mismo tiempo que crece el nivel de habilidad de aquellos que las desarrollan.

Las cualidades físicas están relacionadas entre sí, y en principio el desarrollo de una cualidad influye en la mejora de otras. Pero una vez superada esa fase de iniciación y aumentados los niveles de intensidad de una cualidad, el resto ya no aumentan sus efectos.

En el trabajo de las cualidades físicas básicas debemos tener siempre presente la resistencia y la flexibilidad. Estas dos cualidades se trabajan primero solas, nos proporcionaran un acondicionamiento adecuado. Una vez realizado este trabajo de adaptación iniciaremos el trabajo de fuerza y luego el de velocidad.

Además de tener presente el orden de trabajo, debemos de saber que éste será realizado a través de un tratamiento integral.

Aunque del desarrollo de las cualidades físicas hablaré más adelante, conviene adelantar como iniciaremos este trabajo:

En la **resistencia**, primero se producirá una estimulación del sistema cardiorrespiratorio. Trabajamos la capacidad aeróbica para continuar con la potencia aeróbica. Finalmente se trabajará la resistencia anaeróbica.

La **flexibilidad** estará siempre presente y la iniciaremos con un trabajo activo libre para continuar con trabajo pasivo relajado. El trabajo será localizado. Finalmente mezclaremos los recursos y los completaremos con técnicas de stretching.

Para el trabajo de **fuerza** es importante iniciarse con fuerza de construcción evitando atrofias y desequilibrios. Una vez superada esta fase comenzamos con el trabajo de fuerza explosiva. Después de este proceso y con la mejora de factores neuromusculares trabajaremos la resistencia a la fuerza. Para finalizar con trabajo de hipertrofia y fuerza máxima.

La **velocidad** será un trabajo continuado. Primero nos centramos en el tiempo de reacción y la velocidad gestual, Luego se introducen aceleraciones para terminar con el trabajo de velocidad máxima.

Es muy importante para el desarrollo de estas cualidades y la prevención de posibles anomalías tener muy presentes las edades y sexo del grupo con el que vamos a entrenar.

DEPORTE

Concepto

Son actividades en la que el estudiante, dentro de una competencia compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo reglas preestablecidas, y aceptadas por los participantes, además se incluyen procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento.

Clasificación del deporte:

- a) El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.
- b) El deporte competitivo. Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.
- c) El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.
- d) El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

La importancia del deporte en los niños

Es importante que desde pequeños seamos educados en muchas áreas distintas de nuestra vida: la educación escolar, cultural, histórica, nutricional... y, también, una educación deportiva.

Los padres deben acompañar a sus hijos e iniciarlos en los diferentes deportes y actividades deportivas, pues esto podrá fortalecerlos física y psicológicamente.

El deporte es de suma importancia para nuestros hijos; en primer lugar, a nivel psicológico, el deporte les ayudará a enfrentarse a la competición, a plantearse diferentes metas, los hará más fuerte y les ayudará en algo tan importante como saber trabajar en equipo y comunicarse con sus compañeros.

El deporte prevendrá contraer todo tipo de enfermedades, pues la salud de nuestro hijo y su condición física será mucho mejor, o a combatir algunas, que cada vez son más frecuentes en los más pequeños, como la obesidad mórbida.

Lo más importante, en primer lugar, es que el niño se divierta, que relacione el deporte con ocio y diversión y, así, asistirá con asiduidad y regocijo a esta actividad. Generalmente, los deportes de equipo se acercan más a esta característica. Fútbol, baloncesto, hockey o voleibol son algunos de los deportes de equipo preferidos por los más pequeños. La relación que se crea en el terreno de juego entre compañeros es ideal para que el niño aumente su empatía y sus relaciones sociales.

La competitividad y compenetración de cada entrenamiento o partido hará a tu hijo saber comunicarse, comprender y relacionarse con los demás.

En general, el deporte individual no fomenta este tipo de destrezas. Si el niño practica ciclismo o atletismo se sentirá más solitario y no se enfrentará al entrenamiento deportivo con la misma satisfacción, pudiendo llegar incluso a aborrecerlo. Por ello, este tipo de deportes será necesario que se realicen también en grupo, en escuelas de tenis o atletismo donde pueda aprender y practicar el ejercicio con otros compañeros.

Debemos tener en cuenta que al niño no le importará, en un principio, si la actividad es mejor o peor para su salud, pues aún no es capaz de comprender esto; por ello, todo lo relacionado con el deporte deberá ser siempre desde la diversión y el ocio, asegurándonos que nuestro hijo se divierte en el acto deportivo y que no es una obligación o carga para él. Así, se acostumbrará a que el ejercicio es sinónimo de diversión y pasarlo bien, y con los años él mismo pedirá contento practicar algún deporte.

Si nuestro hijo no presenta ningún problema físico que le exija algún entrenamiento específico o le aparte de este, la frecuencia con la que realice las actividades deportivas sólo dependerá de sus ganas y del tiempo libre con el que cuente, pudiendo llegar incluso a practicarse todos los días.

Hay que tener en cuenta que el niño está formándose físicamente; su metabolismo cambia, crece. El deporte, le ayudará también en este ámbito. Su constitución física será mejor y el metabolismo cambiará más sano, con niños más fuertes y con una buena salud. Hay que buscar que el deporte que practica se encuentre en el ámbito de ejercicios cardiovasculares, es decir, que conlleve correr, mover todo el cuerpo, presentar destreza con las extremidades...

En otro aspecto, es destacable que el deportista de élite se forma desde pequeño, pues rara vez un deportista de élite comienza su actividad en la edad adulta; por ello, de esta manera, con la práctica de ejercicio físico abriremos más puertas para nuestro hijo en un futuro. Conoceremos su capacidad y actitudes, y fomentaremos aquello en lo que destaque.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Concepto

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 supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

A continuación vamos a explicar la definición de entrenamiento deportivo...

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (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).
2. 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.
3. 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 ó funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
4. 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.
5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación 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.

PREPARACIÓN FÍSICA

Concepto de Preparación Física (Platonov, 1995): Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfecciona las cualidades perceptivo - motrices de la persona para obtener mayor rendimiento físico. No es una simple imitación de los ejercicios ejemplificados por el preparador, ni tampoco la realización de un plan trazado.

Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación en el campo de las actividades físico-deportivas. Una ejercitación consciente y voluntaria con objetivos bien definidos.

Entendemos que la preparación física debe estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo, manteniendo siempre un objetivo concreto.

En la preparación física nos encontramos con tres tipos

- Preparación física general (PFG)
- Preparación física auxiliar (PFA)
- Preparación física específica (PFE)

Preparación Física General (PFG).

En la preparación Física General prevalece aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista .A través de la preparación física general no solo se mejoran las capacidades de trabajo, sino garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad volitiva, su coordinación general y de forma indirecta su salud, el temple ante las condiciones cambiantes del medio como son la temperatura, altura con respecto al mar, etc.

Preparación Física Auxiliar (PFA).

Desarrollo de las cualidades físicas en relación directa con la actividad en función del individuo y de las elecciones técnicas ó tácticas, trabajo de puntos fuertes.

Preparación Física Específica (PFE).

La preparación especial está destinada a desarrollar las aptitudes físicas de acuerdo con las exigencias que plantean el deporte en cuestión y la actividad competitiva determinada, cobrando una mayor importancia a medida que se incrementa el nivel del deportista.

Con esto comprendemos que la preparación física es parte fundamental del entrenamiento y que su correcta aplicación en función de las características del individuo, debe ir planificada en el tiempo de acuerdo a los diferentes períodos competitivos y a los momentos en que pretendemos alcanzar el mayor umbral.

Respetaremos siempre los tiempos de trabajo y recuperación, así como el trabajo de inicio, el auxiliar y el específico.

La conjunción de estas tareas será el proceso adecuado que debemos seguir, teniendo en cuenta las particularidades e individualidades y con el objetivo a conseguir siempre presente.

Preparación Física en el jugador de Baloncesto.

El acondicionamiento físico es prioritario para que el jugador y el equipo logren su máximo rendimiento táctico ó técnico y psíquico.

La preparación física proporciona al jugador y al equipo la energía y vitalidad necesaria para realizar las funciones técnicas y tácticas requeridas en el baloncesto.

- Dado que el baloncesto se caracteriza por un juego de tipo a cíclico, con esfuerzos y acciones discontinuas, se dirige la preparación física bajo esa condición entrenándose principalmente a base de repeticiones que proporciona la resistencia a la velocidad requerida.
- La condición física en el jugador de baloncesto es considerada como un aspecto fundamental para su desarrollo y mejora.

El jugador de baloncesto tiene exigencias de resistencia, fuerza y velocidad así como de aspectos coordinativos. Ya que en el transcurso del juego debe correr, saltar, lanzar y demás acciones que condicionan el desarrollo del juego, estas acciones se producen a ritmos diferentes en función de las situaciones de juego por lo tanto estamos trabajando tanto los mecanismos aeróbicos como anaeróbicos.

Debemos de adaptar al jugador a las situaciones reales de juego que se va a encontrar, trataremos de trabajar la preparación física en situaciones cercanas al juego y con balón para dotar al jugador de un mayor número de recursos técnicos. Tenemos que tener presente que este trabajo con balón requiere una mayor exigencia fisiológica.

Teniendo en cuenta que con la mejora de los umbrales de trabajo y el desarrollo de la fuerza, velocidad o resistencia los recursos técnicos se ven mejorados por una mayor coordinación y rapidez en su ejecución.

- La preparación de los jugadores durante los entrenamientos debe ser realizada con intensidades altas y bajo situaciones de fatiga para no cometer durante la competición, donde los sistemas energéticos son solicitados hasta niveles máximos, errores técnicos y toma de decisiones equivocadas.
- Nuestro entrenamiento debe ser integrado donde unimos la técnica y la táctica con la preparación física, para poder alcanzar así mejores resultados.

Por último, debemos de tener en cuenta que el desarrollo de la fuerza o de la velocidad estará en función de la posición que ocupe el jugador en la cancha.

De acuerdo con lo anterior es que el técnico de Baloncesto debe encaminar sus esfuerzos al desarrollo integrado de sus jugadores tanto de los componentes técnico-táctico y físicos que en definitiva van a garantizar el éxito en las acciones que ellos realicen frente a sus adversarios.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.

- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada.

¿Qué ocurre desde el punto de vista psíquico cuando se logra un eficiente trabajo físico general y especial?

El atleta comienza a manifestar sensaciones subjetivas, generales o muy particulares a un tipo de especialidad deportiva practicada, teniendo en cuenta el desarrollo individual de cada deportista. En el caso de los corredores cuando están cercanos o ya en forma deportiva, sienten sensaciones agradables y positivas, les es más fácil correr que caminar, señala Alekseev, los nadadores se les agudiza el sentido del agua, la que perciben "más rápida y resbaladiza" los futbolistas, basquetbolistas, sienten que no se cansan, que son dueños del balón, y que cada vez estos responden mejor a los órdenes que se le dan.

El trabajo de incrementar la condición física de forma general o particular de una especialidad deportiva se denomina preparación física, que es una de las bases de la preparación del deportista en el empeño de lograr y estabilizar los altos rendimientos competitivos.

Muchos de los precursores de los modelos del entrenamiento actuales como Ozolin (1949), Matveiv (1954), Harre (1972) fueron a su vez los predecesores del estudio de la preparación física, los cuales se han visto fortalecidos con estudios ejecutados por investigaciones teóricas que se sustentan en el apoyo de las ciencias aplicadas, dentro de los que se destacan las investigaciones ejecutadas y publicadas por especialistas como son I. Verjoshanski (1988), T. Bompa (1999), Hegedüs (2000), etc.

La obligación de quien dirige y entrena, es la de elevar al deportista al escalón más alto en base a sus predisposiciones y aptitudes físicas, pero el atleta en estos casos es quien debe de aportar una alta cuota de sacrificio diario ante el duro trabajo a que se

ve sometido. El trabajo dentro del proceso de preparación física por su alto volumen y lo agotador de estas cargas así lo requieren.

Dentro del proceso de preparación Kistenmacher (1983) habla de cómo "el entrenamiento deportivo depende tanto de la personalidad y disposición del atleta como de la perfección, exigencia y capacidad intelectual del entrenador" Para realizar el proceso de entrenamiento tanto atletas como entrenadores deben de estar convencidos del ¿Por qué? ¿Para qué? y ¿Cómo? se entrena y ejecuta cada ejercicio y como lograr los objetivos físicos propuestos.

Ozolin define la preparación física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales, al desarrollo de las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad y la agilidad). Con este planteamiento coinciden autores como son Matveiev (1983), Platonov (1993) y otros.

Grosser y colaboradores (1988) y A. González (1990), hablan de preparación condicional que como sinónimo de la preparación física, donde y define la condición física como suma ponderada de las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad, las motivaciones).

A partir de estos elementos se establecen las premisas siguientes.

El desarrollo de la condición física depende (A. González, 1990)

1. Del desarrollo conforme a la edad(Niño - Adolescente- Adulto - Anciano)
2. De las condiciones genéticas (dependientes de la preparación) de los órganos, sobre todo del corazón y sistema circulatorio y los músculos.
3. De los mecanismos de dirección coordinativos del sistema nerviosos central, es decir la estrecha colaboración entre el cerebro y el sistema nervioso (reflejos, etc.) y la musculatura.

4. De las capacidades psíquicas (Características de las personalidad para la realización de la condición física. En el deporte, estas son principalmente la fuerza de voluntad, la confianza en si mismo la motivación, la buena disposición, la alegría, la agresión, la emoción (Disposición al rendimiento) la vitalidad y el temperamento).
5. De la época del inicio del entrenamiento, es decir cuando se inicia en el entrenamiento la persona.

La preparación física parte en esencia del desarrollo del individuo, buscando crear las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas, como un escalón que permita puntualizar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

En la medida que sea más sólida la base física(o sea el primer escalón), más fuerte será la siguiente fase o etapa, lo que permite consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites insospechados.

La diversidad de modelos de la planificación ha permitido valorar diferentes formas de correlacionar los componentes de las preparación física general y la preparación física especial, pero es indudable que deben de combinarse entre sí, buscando un mayor incremento de la PFG en las primeras mesociclos de trabajo, y en la medida que se avance en cada ciclo se incrementara el por ciento dedicado a la preparación especial, hasta que en el periodo competitivo se logra una estabilidad entre ambas formas de preparación.

Para la ejecución de la preparación física, el entrenador debe contar con una gran diversidad de medios auxiliares que garanticen trabajar un mayor número de planos articulares y musculares y de las direcciones energéticas que respondan a las exigencias del tipo de carga que corresponda a cada etapa.

Otro elemento que debe de ser considerado en el desarrollo de la preparación física es el cumplimiento de los principios del entrenamiento deportivo, dentro de los que se debe de destacar el de la continuidad del proceso de entrenamiento, a partir de la

necesidad de respetar el orden lógico de utilización de los ejercicios, tendiendo como referencia básica la relación orgánica de los ejercicios de un nivel inferior a uno superior.

CATEGORÌAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

La planificación deportiva integrada representa una alternativa donde en cada ejercicio de entrenamiento se trata de identificar las sollicitaciones que se tiene tanto en el aspecto físico como técnico-táctico, solo así se podrá llevar a cabo una planificación real que verdaderamente se corresponda con la preparación seguida por el deportista, procurando así un control óptimo de los estímulos de entrenamiento.

Este trabajo se refiere a la conjugación del trabajo físico mediante las acciones propias del Baloncesto y su realización dentro de la cancha, lo que para este deporte tiene importancia de primer orden, teniendo en cuenta que todas las acciones del juego están en dependencia del nivel técnico -táctico y físico.

Planificación y Periodización

Siempre desde el punto de vista de una planificación ajustable y personalizada, la temporada (macrociclo), se puede dividir en cuatro etapas (mesociclos) con desigual duración y objetivos, y con fases de transición intermedias.

El **primer mesociclo: la pretemporada**, se caracteriza por su globalidad, el carácter polivalente de las cargas, su moderada intensidad y su creciente volumen de cargas. Se inicia generalmente en septiembre y termina en los primeros compases de la competición. Los diferentes microciclos semanales se dividen en dos periodos o subetapas:

- La pretemporada genérica. Microciclos donde se retoma el estado de forma de los jugadores y se habilitan para afrontar la competición después del periodo de inactividad estival. El número de sesiones por semana dependerá sobre

todo de la categoría del equipo y del nivel de preparación inicialmente observado. El trabajo de acondicionamiento debe primar sobre el de entrenamiento en pista con balón.

- La pretemporada de ajuste. Microciclos donde se desarrolla un primer proceso de adaptación de cargas a la competición, Puede ocupar hasta las dos - cuatro primeras jornadas de la competición regular. Se evidencia un incremento progresivo en la especificidad y volumen de las cargas respecto al módulo anterior, ahora bien de forma tanto más general cuanto menor sea la categoría del equipo. Es el periodo más importante pues, según sea su desarrollo, se asientan o no las bases para evolucionar hacia posteriores trabajos de superior especificidad e intensidad.

Progresivamente se iguala el volumen de trabajo en pista con balón al volumen de trabajo de condición física.

El **segundo mesociclo: Competición Regular**, se caracteriza por el alcance y mantenimiento del volumen de trabajo máximo y, en segunda instancia, por una creciente especificidad e intensidad de las cargas a costa del volumen de trabajo.

El **tercer mesociclo: Competición de Fase Final**, se atenúan la intensidad y el volumen de trabajo para dar mayor margen de actuación a la especificidad. Empieza al superar la fase competitiva regular y afrontar las sucesivas citas competitivas. Consta de tantas subfases como subcompeticiones se vayan afrontando: fase final, fase zonal, fase nacional,... concluyendo siempre con un último bloque de preparación con tinte regenerativo ligero aumento del volumen y descenso de la intensidad y especificidad tras el cual nos despedimos hasta la próxima temporada.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

En el Baloncesto representa una alternativa donde en cada ejercicio de entrenamiento se tratan de identificar las sollicitaciones que se tiene tanto en el aspecto físico como técnico-táctico, solo así se podrá llevar a cabo una planificación real (planificación

integrada) que verdaderamente corresponda con la preparación seguida por el deportista, procurando así un control óptimo de los estímulos de entrenamiento.

- Pases
- Drible
- Lanzamientos
- Dominio del Balón
- Campo de juego
- El pivote
- La defensa
- Tiros

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

Posición Básica y Desplazamientos.

El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. El jugador distribuye equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida. La flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida.

Giros y pivoteo.

Son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones.

Amagos o fintas.

- Con desplazamientos.
- Arrancadas explosivas.
- Variación y cambios de velocidad.
- Con pivote.
- Con pase.
- Con drible.
- Con lanzamiento.

Las fintas o amagos están compuestas por dos momentos: momento de amago y momento de acción.

- Amago de tiro y pase.
- Amago, tiro y drible (penetración).
- Amago de drible y tiro.
- Amago de carrera hacia un lado y cambio de dirección.
- Amago de trote y arrancar explosivamente.

Recepción.

Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.

Técnicas de la Recepción

- Brazos semiexpandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.
- Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).

- En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar.

Pases

Consiste en impulsar el balón, con una o dos manos, hacia otro compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo; el "balón llega más rápido que cualquier jugador". En el vuelo de la pelota al ser pasada, influyen tres aspectos: velocidad del pase, altura del pase y resistencia del aire.

Drible

Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón. Consiste en botar el balón contra el suelo de la cancha, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera; siempre se impulsará con la mano (yemas de los dedos), con flexión y extensión de muñeca, codo y dedos/ Aunque la altura del drible, al igual que la velocidad, varía de acuerdo con la situación del partido o acción a realizar, la técnica utilizada siempre es la misma en todos los casos.

Lanzamientos

- Doble paso a doble salto
- Lanzamiento de bandeja
- Lanzamiento con la mano
- Lanzamiento empujado
- Técnicas del doble pasó

PREPARACIÓN TÉCNICO ó TÁCTICO

Reglamento

- Juegan dos equipos, cada uno formado por cinco jugadores: pívot, ala-pívot, alero, escolta y base.

- Pívor.- jugador de ataque y defensa. Su misión básica es situarse cerca del tablero para recoger rebotes o encestar.
- Ala-pívor.- jugador que juega entre el pívor y el alero.
- Alero.- jugador que desarrolla su juego por las alas (lado izquierdo o derecho de la cancha) y su misión es encestar desde la media distancia.
- Escolta.- ayuda al base en la organización del equipo y a veces desempeña las funciones del alero.
- Base.- organiza el juego de su equipo y suelen ser los jugadores más bajos.
- Normalmente se juega en pista cubierta (cuando se trata de baloncesto profesional), pero también se juega al aire libre.
- La pista o cancha de baloncesto es rectangular y tiene unas medidas reglamentarias de 28x15m como máximo y 22x12m como mínimo, y en cada extremo hay un tablero vertical de madera o vidrio de aproximadamente 2x1m que está anclado a un muro, suspendido en el techo o de otra manera, de forma que esté a 2,7m del suelo. La canasta está sujeta al tablero a unos 3m de la superficie de juego, con un diámetro de 46 cm y es un aro horizontal de metal del que cuelga una red de malla blanca que se estrecha hacia abajo.
- Se juega con un balón de cuero o nailon que pesa de 567 a 624g y que tiene una circunferencia de 75 a 80cm.
- Un jugador puede hacer avanzar la pelota pasándosela a un compañero o correr botándola y esquivando a los jugadores del equipo contrario. Si corre con la pelota sin botarla comete una falta llamada *õpasõ*, que le da la posesión del balón al otro equipo.
- Las líneas que delimitan el área restringida forman parte de la misma y el jugador que toque esas líneas estará en la zona restringida. Para que un jugador se sitúe fuera de esta zona debe poner ambos pies fuera de la zona. El jugador no puede permanecer en el área restringida más de 3 *segundos* consecutivos mientras su equipo tiene el control del balón en el terreno de juego y el reloj está en marcha.

- Una falta personal es una falta de jugador que implica el contacto ilegal con un adversario, esté el balón vivo o muerto. Un jugador no debe agarrar, bloquear, empujar, cargar ni zancadillear a un adversario, impedirle avanzar extendiendo la mano, el brazo, el codo, la cadera, la pierna, la rodilla o el muslo, ni debe incurrir en juego brusco o violento.
- Dobles.- es una falta consistente en botar el balón con las dos manos, por encima del hombro o en botar después de haber cogido el balón con las dos manos.

Acciones técnicas más importantes

Tipos de botes del balón:

Avance: alto, rápido y profundo.

Protección: corto y bajo.

Pases

El pase es el movimiento del balón de un jugador a otro. De la precisión, de la rapidez y de la oportunidad depende en gran medida.

Tiros a canasta

Lanzamiento del balón con la finalidad de encestar. Esta acción es bastante personal, cada jugador la hace de un modo determinado, pese a todo, existen muchos elementos comunes. Hay una mano de lanzamiento y otra de soporte, se debe coordinar el movimiento con el cuerpo, etc.

Cambios de dirección con balón

Consiste en el bote del balón de forma direccional (adelante-atrás, izquierda-derecha). Botar el balón buscando una segunda finalidad, bien para pasar a un compañero, bien driblar, etc.

Decisiones tácticas más importantes

La táctica se puede definir como el sistema de juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Para una mayor descripción de la táctica se puede definir en dos grupos: individual y colectiva.

b.1.- Individual: como su nombre indica, es el cometido que tiene un jugador concreto del equipo y, evidentemente, la suma de los individuales hace el colectivo.

b.1.1.- En defensa: del rebote.- rebote es la recuperación del balón tirado a canasta, será de ataque si el balón lo lanza un compañero de nuestro equipo y de defensa si lo lanza un adversario, es un elemento fundamental en el baloncesto debido a que te 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”*.

El rebote en defensa depende de algunas circunstancias, altura y peso del pívot, sobre todo colocación para el rebote, etc. La importancia del rebote depende de la habilidad en ataque del equipo contrario, puesto que, si el pívot contrario, según la regla de los 3 segundos en zona, no está en la zona, difícilmente puede coger el rebote.

Del jugador con balón.- como el balón es el elemento del juego, el que lo posee es el que tiene mayor peligro. Si el objetivo es recuperar el balón tendremos que presionar al jugador que lo tiene. En baloncesto difícilmente se quita el balón directamente a quien lo tiene, lo que se consigue con la presión al jugador es forzar sus errores de pase y de lanzamiento.

b.1.2.- En ataque: posición de triple amenaza.- consiste en la cantidad de posibilidades que puede tener un jugador cuando tiene el balón. a) puede continuar botando, b) puede pasar a un compañero y c) puede tirar a canasta.

Bloqueos directos e indirectos.- el bloqueo es el movimiento de ataque producido por el atacante para que, sin hacer falta, impida un movimiento libre al defensa y facilite un movimiento de ataque al compañero.

Aclarados.- consiste en el movimiento táctico que permite que entre dos jugadores, uno de cada equipo, se desarrolle el juego, es decir, hacer el uno contra uno. La iniciativa fundamental del equipo que ataca es hacer el uno contra uno con el mejor jugador de su equipo; y del equipo que defiende, impedir los aclarados o facilitar que contra el jugador atacante bueno existan dos defensas.

Fintas de recepción.- amago o intento de realizar una acción para que el defensor se encamine en la defensa de la misma con lo que nos permitirá hacer una acción distinta con mucha más facilidad.

Colectivas

b.2.1.- En defensa: defensa de asignación.- defensa individual, vulgarmente llamada defensa al hombre que como su nombre indica, consiste en que cada jugador coge a un atacante. El éxito de esta táctica se fundamenta en varias circunstancias:

- Hacerla todos coetánea y coordinadamente, es decir, en el mismo tiempo y con la misma intensidad.
- Saber contrarrestar los bloqueos del equipo rival.

Defensa en zona.- consiste en defender todas las zonas del campo de juego. La importancia de este sistema es el grado de defensa, es decir, las zonas de mayor peligro se defenderán más intensamente que las zonas que no lo son. Este sistema permite defender con menos esfuerzo, controlar más las líneas de pase. Sus inconvenientes: no hacer presión en los lanzamientos del otro equipo. Las ventajas e inconvenientes son los contrarios que la defensa de asignación.

b.2.2.- En ataque: contraataque.- atacar cuando la defensa del equipo contrario no está colocada estáticamente, esto está relacionado directamente con la posesión del balón (las pérdidas de balón conllevan al contraataque del rival) y con el rebote (el dominio del rebote defensivo permite contraatacar y el dominio del rebote ofensivo permite atacar).

Ataque posicional.- lo contrario en todos los conceptos del contraataque. Significa atacar con todos los miembros del equipo y defender con todos los miembros.

Lo importante en el baloncesto será atacar en contraataque y defender posicionalmente.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Concepto de **rendimiento deportivo**, La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra **parformer**, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de **parformance**, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

2.5 PLANTEAMIENTO DE LA HIPOTESIS

La Preparación Física en el Baloncesto Incide en el Rendimiento Deportivo en los Campeonatos Interescolares en los niños de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.ö

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: La Preparación Física en el baloncesto.

Variable Dependiente: El Bajo Rendimiento Deportivo.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo está orientado bajo un enfoque cuantitativo o cualitativo, ya que esta Investigación se centra en las Capacidades o en las Cualidades Físicas en el baloncesto que presentan los niños y su desempeño en los Campeonatos Interescolares.

Es Cuantitativa por cuanto se utilizan procesos matemáticos (valores o datos estadísticos), para estos datos que serán aplicadas las encuestas que arrojarán datos de la investigación.

Es Cualitativa porque se va a valorar la Preparación Física en el baloncesto de los niños de Educación Básica de la Escuela Rosa Zarateö del Cantón Salcedo, Incide en el Bajo Rendimiento Deportivo en el Campeonato Interescolar.

3.2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Este trabajo de investigación se realiza concurriendo a algunos partidos de baloncesto jugados en el Campeonato Interescolar, donde se aplicó entrevistas a las Autoridades, Profesores, Niños, etc.

3.2.1 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA, DOCUMENTAL

El presente trabajo de investigación es Bibliográfico, Documental y Lincográfica, debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a la Preparación Física en el baloncesto y su Incidencia en el Rendimiento Deportivo en los Campeonatos Interescolares en los niños de Educación Básica de la Escuela Rosa Zarateö del Cantón Salcedo.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

EXPLORATORIA.- Utilización de metodologías flexibles para recoger la información.

DESCRIPTIVA.- Porque la investigación se trata en el campo pedagógico y didáctico para establecerla la eficiencia y eficacia de las estrategias metodológicas para producir conocimientos nuevos.

3.4 POBLACION Y MUESTRA

Población: La población es un conjunto de individuos de la misma clase, limitada por el estudio. Según Tamayo y Tamayo, (1997), "La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación"(P.114)

Muestra: La muestra es la que puede determinar la problemática ya que les capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso. Según Tamayo, T. Y Tamayo, M (1997), afirma que la muestra " es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico" (P38)

El presente trabajo se realiza con una Población de 140 estudiantes tomados de los sextos y séptimos años de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö del Cantón Salcedo, con una muestra de todos los estudiantes, en donde aplicaremos la siguiente fórmula para encontrar la muestra con un error del 5% .

Sujetos de la Investigación.

- Estudiantes
- Profesores del área de cultura física

Tomados en consideración, Docentes, Estudiantes, divididos en:

Cuadro 1 Población total a investigar

Población	Muestra
Docentes	10
Estudiantes	130
Total	140

Elaborado por: Abdón Fonseca

3.4.1 CALCULO DE LA POBLACION Y MUESTRA

$$n = \frac{PQN}{(N - 1)E^2 + PQ}$$
$$K^2$$

SIMBOLOGIA

n= Tamaño de la muestra.

PQ= Constante varianza población.

N= Tamaño de la muestra

E= Error máximo admisible, varía entre el: 0.01 y 0.09

K= coeficiente de error (K=2)

$$n = \frac{0.25 * 140}{\frac{(140 - 1)0.05^2 + 0.25}{2^2}}$$

$$n = \frac{35}{\frac{(139)0.0025 + 0.25}{4}}$$

$$n = \frac{35}{0.336875} = n = 103.9$$

n= tamaño de la muestra es 103

Luego de encontrar la muestra para facilitar la investigación se procede a encuestar de la siguiente manera:

Cuadro 2 Población a encuestar

Población	N°	Porcentaje
Docentes	5	4.85%
Estudiantes	98	95.15%
Total	103	100%

Elaborado por: Abdón Fonseca

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro 3 Variable Independiente.- LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS ^E
Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices de la persona para obtener mayor rendimiento físico, esto posibilitará precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica del baloncesto.	Conjunto de ejercicios Cualidades perceptivo motrices Rendimiento físico Aprendizaje técnico y táctico	Ejercicios coordinados Habilidades neuromusculares Capacidades Físicas Juegos de defensa Juegos de ataque	¿Cree Ud. que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física? ¿La preparación física mejora su resistencia deportiva? ¿Con la preparación física se mejora la fuerza, velocidad y agilidad en sus entrenamientos? ¿Considera que la técnica y la táctica del baloncesto que se aplica son necesarias para el aprendizaje?	Encuestas Cuestionarios

Elaborado por: Abdón Fonseca

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro 4 Variable dependiente.- RENDIMIENTO DEPORTIVO CAMPEONATOS INTERESCOLARES

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El rendimiento deportivo es una acción motriz, deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales, en la competición desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.	Acción motriz Capacidad físicas Competición	Aptitud deportiva Velocidad Fuerza Resistencia Coordinación Juegos Internos Juegos Interescolares	¿Cree Ud. que con la aptitud deportiva se alcance un rendimiento óptimo en el juego del baloncesto? ¿Considera necesario utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto, para mejorar el rendimiento deportivo? ¿Cree Ud. que a través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares?	Encuestas Cuestionarios

Elaborado por: Abdón Fonseca

3.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.6.1.- TÉCNICA

Para esta investigación se utilizara la técnica de la observación directa porque nos permite visualizar todos los aspectos relacionados con la investigación realizada.

3.6.2.- INSTRUMENTO

Para esta investigación se utilizara la encuesta porque permite recopilar datos de una población, grande o pequeña, en poco tiempo debido a que los formularios se repartan a todos en el mismo momento; además, el encuestado tiene mayor libertad para contestar las preguntas y el gasto es menor.

El instrumento que se aplicará para esta investigación será el cuestionario cerrado, ésta facilitara al encuestado la selección de la alternativa o alternativas que a su criterio, considere correctas.

3.7 PLAN PARA LA RECOLECIÓN DE INFORMACIÓN

El plan de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación.

Para concretar el plan de recolección conviene contestar a las siguientes preguntas.

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzarlos objetivos de investigación.
2.- ¿A qué personas está dirigida?	Profesores, estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La preparación física El rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares.
4.- ¿Quién?	Investigador Abdón Fonseca
5.- ¿Cuándo?	Año lectivo 2012- 2013
6.- ¿Dónde?	Escuela de Educación Básica ò Rosa Zarateö
7.- ¿Cuántas veces?	Dos veces
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
9.- ¿Con qué?	Cuestionarios
10.- ¿En qué Situación?	En horas de clase

3.8.- Procesamiento y Análisis de la Información.

El procesamiento de la información se realizará de acuerdo al orden establecido por los autores, niños, directivos de la Escuela de Educación Básica ò Rosa Zarateö.

Se tabulará los datos efectuados con la variable y será un cruce de género

3.8.1.- Plan de Análisis e interpretación de resultados.

El análisis se realizará cuantitativamente, puesto que se elaborará cuadros estadísticos que destacará las tendencias fijadas, relaciones fundamentales de acuerdo a la pregunta.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a Docentes

Pregunta N° 1: ¿Como Docente de la institución, cree Ud. que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física en los niños?

Cuadro 5 Ejercicios coordinados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

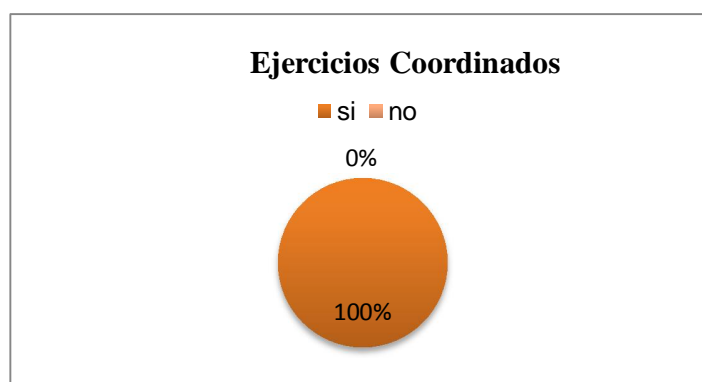


Gráfico 5 Ejercicios coordinados

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

En la encuesta aplicada a los docentes arrojan las siguientes respuestas 5 del sí y 0 del no de un total de 5 encuestados.

En consecuencia existe un 100% para el Si y 0% para el No Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física.

Pregunta N° 2: ¿Como Docente de la institución, Ud. considera que con la preparación física mejora la resistencia deportiva en los niños?

Cuadro 6 Resistencia deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

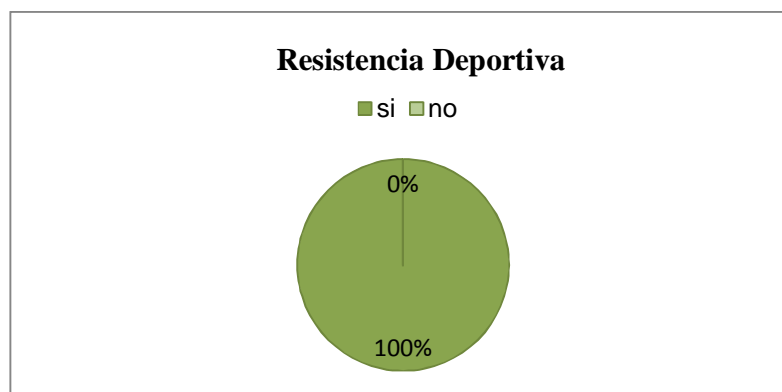


Gráfico 6 Resistencia deportiva

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 2, contestaron Si 5 docentes que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que la preparación física mejora su resistencia deportiva en los niños, en la disciplina del baloncesto.

Pregunta N° 3: ¿Como Docente de la institución, Ud. considera que con la preparación física se mejora la fuerza, velocidad, y agilidad en los entrenamientos de los niños?

Cuadro 7 Mejora la fuerza, velocidad, y agilidad en sus entrenamientos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

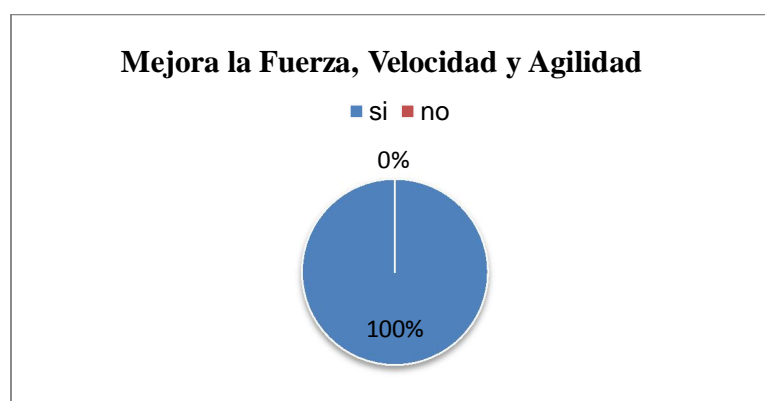


Gráfico 7 Mejora la fuerza, velocidad, y agilidad en sus entrenamientos

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta N°- 3 de la encuesta aplicada a los docentes: Si con la preparación física se mejoraría la fuerza, velocidad, y agilidad en sus entrenamientos en los niños contestaron los 5 encuestados que Si dando un total del 100%, lo cual nos da a notar que existe total convencimiento de una preparación física.

Pregunta N° 4: ¿Como Docente de la institución, considera Ud. que la técnica y la táctica del baloncesto que se aplica son necesarias para el aprendizaje en los niños?

Cuadro 8 La técnica y táctica del baloncesto

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

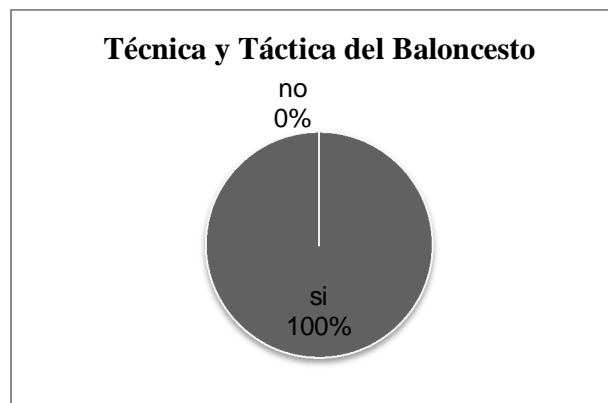


Gráfico 8 La técnica y táctica del baloncesto

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los docentes encuestados están de acuerdo que a través de la técnica y táctica del baloncesto son necesarias para el aprendizaje en los niños. En tal virtud nuestra investigación propende a elaborar un plan para desarrollar la técnica y táctica.

Pregunta N°5: ¿Como Docente de la institución, cree Ud. que con la aptitud deportiva se alcance un rendimiento deportivo óptimo en el juego del baloncesto en los niños?

Cuadro 9 Rendimiento deportivo óptimo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	60%
NO	2	40%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

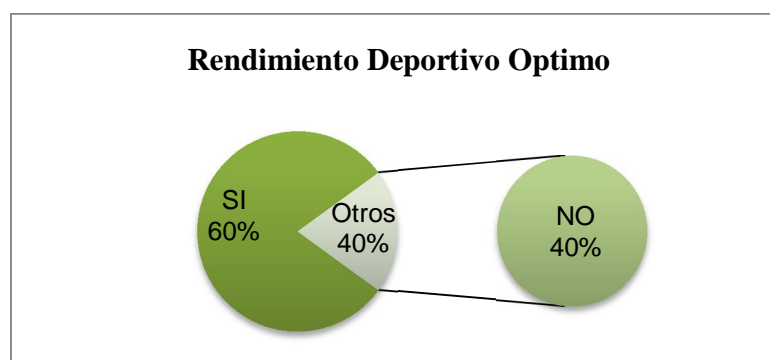


Gráfico 9 Rendimiento deportivo optimo

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada, al preguntar a los docentes si creen alcanzar un rendimiento deportivo optimo en el juego del baloncesto arrojaron que de los 5 encuestados 3 dijeron que si que corresponde al 60%, 2 que no que corresponde al 40%, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

Pregunta N°6: ¿Como Docente de la institución, considera Ud. necesario utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto, para mejorar el rendimiento deportivo en los niños?

Cuadro 10 Utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

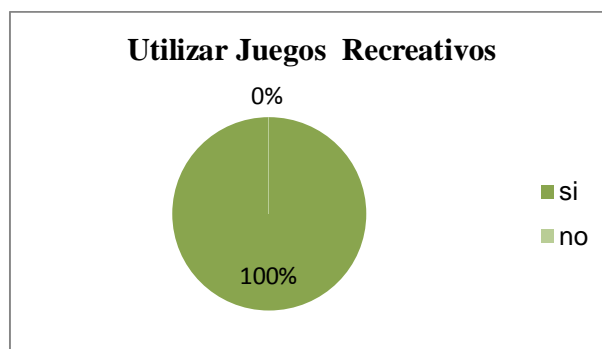


Gráfico 10 Utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada la respuesta a esta pregunta coinciden los Docentes encuestados en un número de 5 dando un porcentaje del 100% lo que indica gráficamente necesario utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto, para mejorar el rendimiento deportivo en los niños.

Pregunta N°7: ¿Como Docente de la institución, cree Ud. que a través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares?

Cuadro 11 A través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

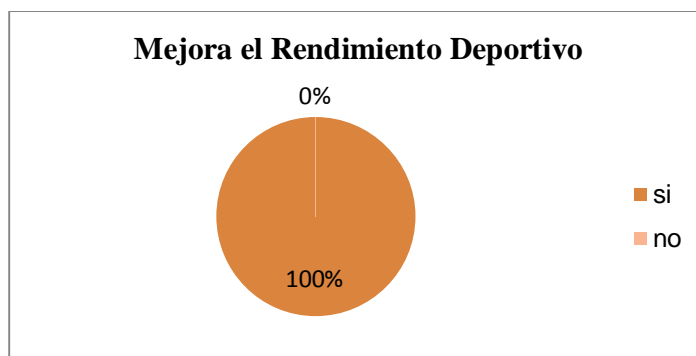


Gráfico 11 A través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo.

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la encuesta aplicada a los docentes son las siguientes respuestas 5 de si y 0 de no de un total de 5 encuestados. En consecuencia existe un 100% para el si y 0% para el no, esto nos indica que a través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares.

Encuesta dirigida a Estudiantes

Pregunta N°1: ¿Cree Ud. que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física?

Cuadro 12 Ejercicios coordinados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	93	90%
NO	5	10%
TOTAL	98	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

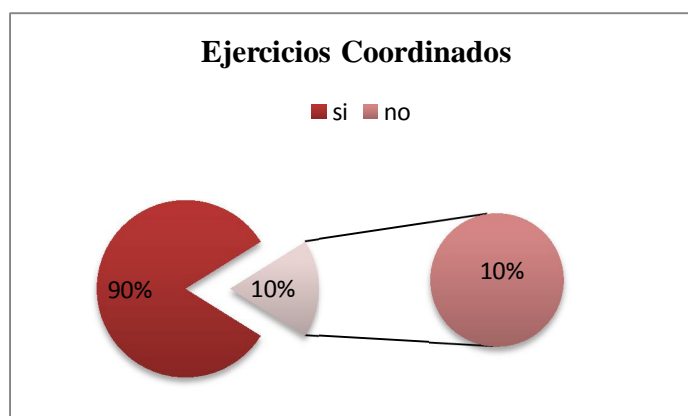


Grafico 12 Ejercicios coordinados

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada al preguntar a los estudiantes que Si es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física, contestaron Si 93 estudiantes que corresponden al 90%, No contestaron 5 que corresponde al 10%

Al analizar el cuadro y el grafico nos indica que debo trabajar para igualar los criterios de todos los encuestados en que Si es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física.

Pregunta N°2: ¿La preparación física mejora su resistencia deportiva?

Cuadro 13 Resistencia deportiva.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	98	100%
NO	0	0%
TOTAL	98	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

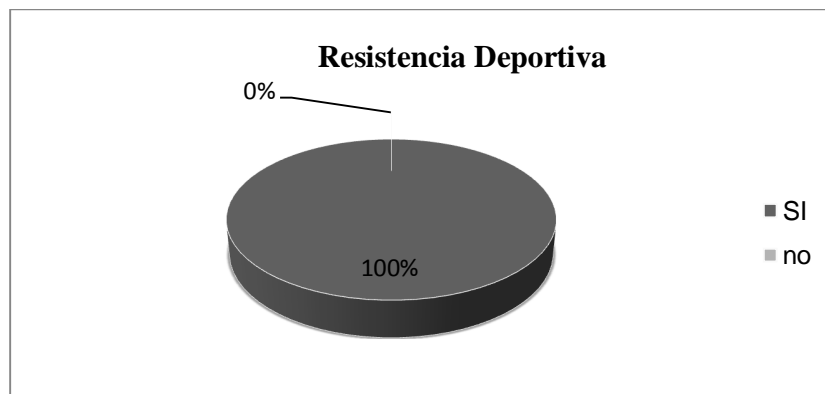


Gráfico 13 Resistencia deportiva

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la encuesta realizada al preguntar a los estudiantes si cree que con la preparación física mejora la resistencia deportiva contestaron 98 estudiantes que corresponde al 100%.

Visto el cuadro y el gráfico se interpreta la importancia que tiene la preparación física para mejorar los aspectos antes mencionados.

Pregunta N°3: ¿Con la preparación física se mejora la fuerza, velocidad y agilidad en sus entrenamientos?

Cuadro 14 Se mejora la fuerza, velocidad y agilidad en sus entrenamientos.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	98	100%
NO	0	0%
TOTAL	98	100%

Elaborado por Abdón Fonseca



Gráfico 14 Se mejora la fuerza, velocidad y agilidad en sus entrenamientos.

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Al preguntar a los estudiantes en la encuesta aplicada, si la preparación física mejoraría la fuerza, velocidad y agilidad en sus entrenamientos contestaron Si 98 estudiantes que corresponde al 100% de los encuestados.

En consecuencia el cuadro y el gráfico nos indica la unificación de criterios del total de encuestados.

Pregunta N°4: ¿Considera que la técnica y la táctica del baloncesto que se aplican son necesarias para el aprendizaje?

Cuadro 15 La técnica y táctica del baloncesto

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	82	85%
NO	16	15%
TOTAL	98	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

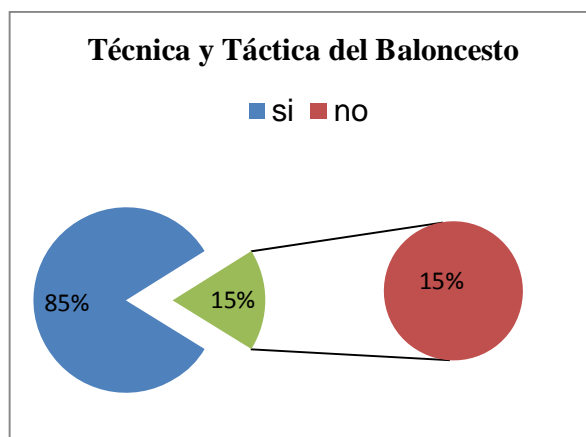


Gráfico 15 La técnica y táctica del baloncesto

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada al preguntar a los estudiantes que la técnica y la táctica del baloncesto que se aplica son necesarias para el aprendizaje entre estudiantes, contestaron Si 82 estudiantes que corresponden al 85%, No contestaron 16 que corresponde al 15%

Al analizar el cuadro y el gráfico nos indica que debo trabajar para igualar los criterios de todos los encuestados en que la técnica y táctica del baloncesto que se aplica son necesarias para el aprendizaje entre estudiantes.

Pregunta N°5: ¿Cree Ud. que con la aptitud deportiva alcanzara un rendimiento deportivo óptimo en el juego del baloncesto?

Cuadro 16 Rendimiento deportivo óptimo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	92	93%
NO	6	7%
TOTAL	98	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

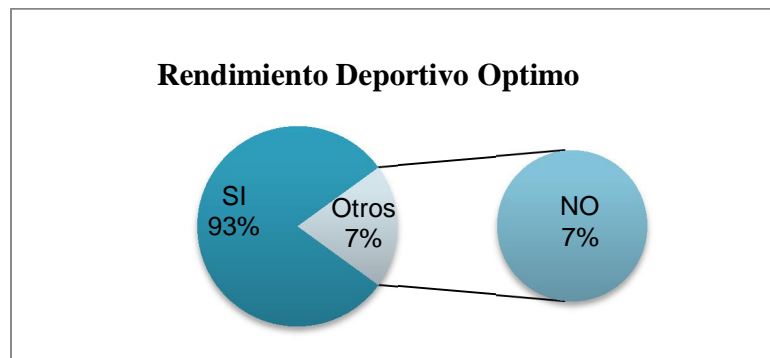


Grafico 16 Rendimiento deportivo óptimo

Elaborado Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada, al preguntar a los estudiantes si creen alcanzar un rendimiento deportivo optimo en el juego del baloncesto arrojaron de los 98 encuestados 92 dijeron que si que corresponde al 93%, 6 que no que corresponde al 7%, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

Pregunta N°6: ¿Considera necesario utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto, para mejorar el rendimiento deportivo?

Cuadro 17 Utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	80	80%
NO	18	20%
TOTAL	98	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

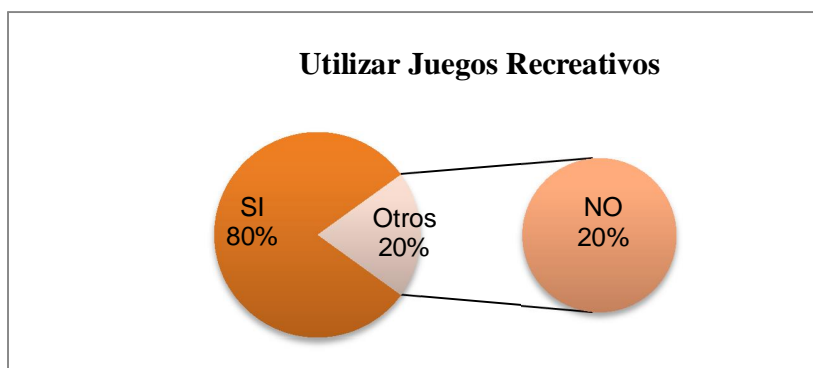


Grafico 17 Utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto.

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la encuesta aplicada a los estudiantes son las siguientes respuestas 80 del Si, y 18 del No de un total de 98 encuestados.

En consecuencia existe un 80% del Sí y un 20% del No por lo tanto habrá que trabajar para que se mejore y tenga el mismo criterio del total de encuestados.

Pregunta N°7: ¿Cree Ud. que a través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares?

Cuadro 18 A través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	98	100%
NO	0	0%
TOTAL	98	100%

Elaborado por Abdón Fonseca

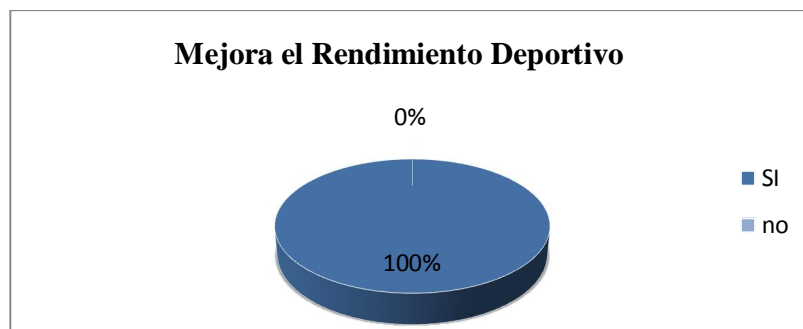


Grafico 18 A través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo.

Elaborado por Abdón Fonseca

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la encuesta aplicada a los estudiantes son las siguientes respuestas 98 de sí, 0 de no de un total de 98 encuestados. En consecuencia existe el 100% para el sí, y 0% al no, esto nos indica que a través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares.

4.4 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

4.4.1 COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de la encuesta.

4.4.2 HIPOTESIS

H.O La preparación física, en el baloncesto **no Incide** en el rendimiento deportivo en los Campeonatos Interescolares en los niños de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö del Cantón Salcedo.

H.1 La preparación física, en el baloncesto **si Incide** en el rendimiento deportivo en los Campeonatos Interescolares en los niños de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö del Cantón Salcedo.

4.4.3 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN.

Se utilizó el nivel $\hat{O} = 0,05$

4.4.4 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.

Se trabajó con una muestra de 103 personas en total, incluidos estudiantes y docentes de los quintos y sextos años de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö del Cantón Salcedo.

4.4.5 ESPECIFICACIÓN DEL ESTADÍSTICO.

Utilizaremos la fórmula propuesta: $\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$

χ^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Frecuencias observadas

E = Frecuencias esperadas

4.4.6 ESPECIFICACIÓN DE LA REGIÓN DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

$G_l =$ (grados de libertad)

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

$G_l = (4-1) (2-1)$

$G_l = (3) (1)$

$G_l = 3$

Argumento

Entonces con 3 G_l y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de χ^2 cuadrado, el valor de 7,81 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de χ^2 cuadrado que se encuentre hasta el valor 7,81 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7,82.

La representación gráfica sería:

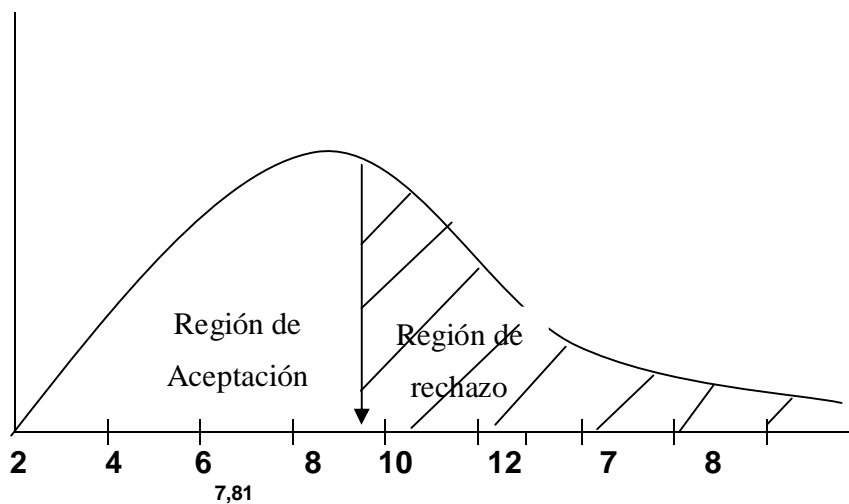


Gráfico N° 19

Elaborado por: Abdón Fonseca

TABLA DE FRECUENCIAS OBSERVADAS

CUADRO 19

POBLACIÓN	FRECUENCIAS OBSERVADAS		
	CATEGORÍAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
1.- ¿Cree Ud. que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física?	98	5	103
4.- ¿Considera que la técnica y la táctica del baloncesto que se aplica son necesarias para el aprendizaje?	87	16	103
5.- ¿Cree Ud. que con la aptitud deportiva alcanzara un rendimiento óptimo en el juego del baloncesto?	95	8	103
6.- ¿Considera necesario utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto, para mejorar el rendimiento deportivo?	85	18	103
SUBTOTAL	365	47	412

Elaborado por Abdón Fonseca

TABLA DE FRECUENCIAS ESPERADAS

CUADRO 20

POBLACION	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
1.- ¿Cree Ud. que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física?	91,25	11,75	103
4.- ¿Considera que la técnica y la táctica del baloncesto que se aplica son necesarias para el aprendizaje?	91,25	11,75	103
6.- ¿Considera necesario utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto, para mejorar el rendimiento deportivo?	91,25	11,75	103
7.- ¿Cree Ud. que a través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares?	91,25	11,75	103
SUBTOTAL	365	47	412

Elaborado por Abdón Fonseca

CALCULO DEL X² CUADRADO

CUADRO 21

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

OBSERVADOS	ESPERADOS	O - E	(O - E) ²	$\frac{(O - E)^2}{E}$
98	91,25	6,75	45,5625	0,4993
5	11,75	-6,75	45,5625	3,8776
87	91,25	-4,25	18,0625	0,1979
16	11,75	4,25	18,0625	1,5372
95	91,25	3,75	14,0625	0,1541
8	11,75	-3,75	14,0625	1,1968
85	91,25	-6,25	39,0625	0,4280
18	11,75	6,25	39,0625	3,3244
				11,2143

Elaborado por Abdón Fonseca

DECISIÓN FINAL:

Para 3 grados de libertad a un nivel 0.05 se obtiene en la tabla X²t: 7,81 y como el valor del ji cuadrado es X²c: 11,2143 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: La preparación física, en el Baloncesto si Incide en el rendimiento deportivo en los Campeonatos Interescolares en los niños de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö del Cantón Salcedo.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Concluido el trabajo he obtenido las siguientes conclusiones:

- Mediante este proyecto se aspira lograr el mejoramiento físico de los niños de Educación Básica de la Escuela ñRosa Zarateö, para ello se debe contar con el apoyo de las autoridades del plantel y los padres de familia. Así tener niños con una alta preparación física y óptimo desarrollo físico en el baloncesto.

- Al realizar este trabajo de investigación nos damos cuenta que tanto docentes como los niños están de acuerdo que es importante realizar ejercicios coordinados por lo que todas las actividades diarias tiene que reunir los condicionantes que lleven a la mejora de todas las cualidades físicas y la resistencia deportiva en los campeonatos interescolares.

- Los Entrenadores que al momento se encuentran bajo la responsabilidad de la preparación de los deportistas no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de los niños que practican la disciplina del baloncesto en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos ó tácticos del baloncesto.

5.2 RECOMENDACIONES

- Concientizar a los niños que en el proceso de formación y la preparación física deportiva se desarrollan las cualidades físicas, técnicas y psicológicas que ayudaran a un correcto desenvolvimiento en el terreno de juego.
- Motivar a los niños a la práctica del baloncesto siendo este un deporte mucho más sencillo y simple de lo que muchas veces queremos entender, el entrenador tiene como función ayudar al deportista a alcanzar un grado superior en su actividad física.
- Se recomienda practicar algunos de los fundamentos esenciales de este deporte, como son: posición fundamental, desplazamientos, pases, drible y parada, pues a partir de ellos y una vez dominados se podrá estar en condiciones óptimas para practicar y ejecutar acciones de juego de tipo ofensivo y defensivo.
- Realizar una guía o un proyecto en la institución para establecer un modelo de entrenamiento físico que ayude al logro de mejores resultados en los campeonatos interescolares.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TEMA:

Guía de actividades metodológicas para mejorar la preparación física en el baloncesto en los campeonatos interescolares en los niños de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateö. Del Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi.

6.1 Datos informativos

Título:	Guía de actividades metodológicas.
Nombre de la Institución:	Escuela de Educación Básica òRosa Zarateö
Provincia:	Cotopaxi
Cantón:	Salcedo.
Parroquia:	San Miguel
Dirección:	Barrio Rumipamba de las Rosas
Teléfono:	032 726 260
Clase de institución:	Fiscal
Nivel:	Educación Básica
Funcionamiento:	Matutino
Genero de estudiantes:	Mixto
Número de profesores:	32
Número de estudiantes:	815
Responsable de la investigación:	Abdón Isaías Fonseca Pinenla

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Propuesta que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta a docentes, estudiantes los mismos que demostraron la necesidad de que los estudiantes, docentes conozcan y manejen una guía buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes, para encontrar diferentes posibilidades de mejoramiento institucional.

Luego del trabajo de investigación realizado podemos manifestar que se determinó crear una guía de actividades metodológicas que permita mejorar la preparación física en el baloncesto en los campeonatos interescolares en los niños de la Escuela Fiscal Mixta ò Rosa Zarateö. Del Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi.

6.3 JUSTIFICACIÓN.

La elaboración de la guía de actividades metodológicas de la preparación física en el baloncesto se justifica por cuanto ha sido elaborada y planificada como una herramienta que sirve para mejorar la gestión institucional partiendo de la planificación, ejecución y control de la institución Educativa.

El adecuado manejo de la guía de actividades metodológicas de la preparación física en el baloncesto y su rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares será el fundamento clave para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestas, las mismas que se implementaran en la institución y en la cancha.

Por otra parte la planificación ofrece al personal docente y a los niños una guía para determinar los roles en el cumplimiento de sus labores, que resultara particularmente valioso y de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistemática.

Esta guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de

la institución a demás son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS

Objetivo General

Elaborar una guía de actividades metodológicas para mejorar la preparación física de los niños en la disciplina de baloncesto en los campeonatos interescolares.

Objetivos Específicos

- Incentivar a que los niños se preparen físicamente en el baloncesto, siguiendo la guía elaborada.
- Demostrar que a base de los entrenamientos del baloncesto exista una integración entre niños, docentes y directivos en la institución.
- Establecer el respeto a sus compañeros, oponentes, árbitros, público y entrenadores.
- Autorizar a quien corresponda la aplicación de este proyecto en esta institución educativa.

6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD

El presente trabajo es factible ya que al elaborar la guía de actividades metodológicas permitirá mejorar la preparación física en el baloncesto en los campeonatos interescolares en los niños de Educación Básica de la Escuela òRosa Zarateò del Cantón Salcedo el mismo que es de fácil acceso.

Sin lugar a equivocarme la práctica del baloncesto va a provocar mejorar, todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados, para así obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

Técnicamente esta guía de actividades metodológicas es un procedimiento racional y eficaz ya que al contar con la infraestructura adecuada se puede desarrollar una buena preparación física y así alcanzar grandes rendimientos deportivos, económicamente no se requiere de una gran suma de dinero para desarrollar esta propuesta.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

6.6.1 Fundamentación Científica

La propuesta conlleva al mejoramiento del proceso del inter-aprendizaje de la preparación física en el baloncesto en los campeonatos interescolares, basada en la acción y reflexión científica y pedagógica para poder alcanzar una formación integral de los deportistas. Con la Guía de Actividades y Metodológica se trata de orientar adecuadamente cada una de las prácticas deportivas.

La propuesta alternativa contendrá una presentación donde constara el interés de solucionar el problema, con una justificación sobre la metodología que se aplicara para la investigación así como también los beneficios que nos dará la misma, con propósitos y objetivos que se pretende alcanzar con una propuesta fundamentada en los aspectos académicos y deportivos.

6.6.2 Fundamentación Pedagógica

Modelo Pedagógico

El Currículo de Educación se basa en el Desarrollo Integral y que su estructura tiene como centro el niño y su ambiente, atendiendo para su desarrollo las siguientes áreas: físico, social, emocional, laboral, moral, estético, cognitivo, afectivo y de lenguaje; de igual manera, conocemos que la Educación Física es una disciplina pedagógica capaz de aportar estrategias didácticas validas que faciliten dicho desarrollo.

Es por ello, que la actividad física es considerada como el sistema que madura con mayor celeridad en los primeros años de la vida escolar. Estas tareas pedagógicas

deben ser ofrecidas por el docente bajo un esquema de presentación de actividades motrices y coordinativas, consolidadas por la Educación Física Infantil Correcta.

NUESTRA MISION:

Somos una institución que educa a niños y niñas de todos los sectores sociales del Cantón Salcedo, contamos con un personal docente especializado e infraestructura adecuada. Impartimos una educación gratuita, integral, de calidad y calidez desarrollando procesos pedagógicos, democráticos y científicos que potencien las capacidades y valores de cada ser humano.

NUESTRA VISION

Somos una institución líder en la comunidad salcedense que entregamos hombres y mujeres con una sólida formación creativa y humanística, con un espíritu crítico e investigativo, comprometidos con la práctica de valores como la solidaridad, la libertad, la justicia, el amor a la Patria, el cuidado del medio ambiente y la ecología para que sean capaces de transformar positivamente nuestra sociedad

6.6.3 Fundamentación Epistemológica

La cultura física como las demás áreas de conocimiento por las que se intenta educar a los niños, tiene unas características propias fundamentadas en la estructuración lógica de su propio conocimiento, es lo que llamamos epistemología de la materia y en este caso del área de cultura física.

Para no extendernos señalaremos que la cultura física pretende con su intervención educativa en el contexto escolar, el desarrollo corporal de los niños, la adaptación al medio y la interrelación grupal, utilizando distintas prácticas corporales y actividades físicas diversas.

El docente ha de respetar esta fundamentación en todos los niveles curriculares, dando el peso específico correspondiente según las circunstancias del aprendizaje de

los niños y de la situación del centro en el segundo nivel; y a las circunstancias de sus niños, individualmente y grupalmente, en el tercer nivel de concreción.

6.6.4 Fundamentación Sociológica

La fundamentación sociológica nos permite seleccionar los contenidos que queremos transmitir como contenidos culturales para que los niños se incorporen a la sociedad como miembros activos.

La cultura física tiene unos contenidos culturales que deben proporcionar a los niños una mayor integración social. En la programación se han de plasmar estos contenidos, entendiendo que se han de dar un máximo de situaciones pedagógicas-motrices para que los niños gocen de estas oportunidades socio-culturales, proporcionando experiencias no discriminativas en función del sexo de las capacidades personales de los niños.

La sociedad actual es cada vez más consciente de la necesidad de incorporar la cultura básica del ciudadano aquellos aspectos relacionados con su cuerpo y con el movimiento que mejoran su nivel de calidad de vida.

6.6.5 Fundamentación Filosófica

La cultura física debe propender desde la visión filosófica, a lograr el desarrollo de la conciencia humana y debe tener un carácter ético, que posibilite al hombre la mejor interrelación con el mundo. Esto se fundamenta en la concepción de que solo a partir de una conciencia corporal, es posible reconocer el otro.

Sólo la cultura física que estudie al hombre desde el desarrollo humano, podrá ser la forjadora de seres nuevos que hacen de la academia, de la ciencia y sobre todo de la humanidad misma no solo un discurso sino una acción de vida. Por lo tanto pensarla desde lo filosófico implica que se describa el tipo de hombre que se quiere formar. La orientación y finalidad educativa y le da coherencia a la totalidad del currículo.

6.7 METODOLOGÍA

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Guía de Actividades Metodológicas

La presente guía de actividades y metodológica está basado en estudios e investigaciones realizado por el investigador involucrado en la superación del baloncesto en los niños en los campeonatos interescolares.

A lo largo de la historia hemos visto como los equipos profesionales del baloncesto ecuatoriano han pasado por etapas críticas y dolorosas, esto se debe a la falta de procesos metodológicos en la formación de deportistas que se inician en edades tempranas los mismos que llegan al baloncesto profesional sin los fundamentos técnicos apropiados, no obstante mi interés y prioridad es poner al alcance de todos los involucrados en el baloncesto, una guía de manejo practico y aplicable a nuestras necesidades.

Además serviría como un instrumento de consulta y apoyo para la auto preparación de nuestros niños y jóvenes.

Introducción.

Este trabajo se lo ha realizado pensando en todas aquellas personas que, de alguna manera, están ligados al baloncesto o apuntan curiosidad por conocer los fundamentos técnicos ó tácticos para su práctica.

El propósito es de que sea de gran interés para todos, pero de una forma especial a la técnica y táctica; son las que poseen conocimientos específicos, profundos sobre el tema y como jugadores a las personas que lo practiquen.

Para los técnicos, el interés creo que estará en conocer las formas racionales y lógicas para enseñar las acciones de juego, fases en las que se pueden descomponer e indicar, y posteriormente corregir los defectos que los jugadores cometen en las prácticas diarias.

Para los jugadores, el interés se debe basar en conocer las individualidades que encierran las acciones que practican jugando, los procedimientos para ejecutarlos, las características, los principios que se fundamenta el juego y poder así, con su práctica, mejorar su técnica particular y rendir más en los encuentros por disputarse.

Objetivo General:

Iniciar la práctica deportiva del Baloncesto desarrollando de forma global los fundamentos básicos, partiendo de esquemas motores de base que influyan en el fortalecimiento físico revertido en el mejoramiento de la salud y encaminado a la formación integral del niño en la sociedad.

FUNDAMENTACIÓN ESCRITA DE LOS PROGRAMAS DE ENSEÑANZA

- Objetivos y tareas generales del Programa.
- Análisis individual y colectivo del nivel de aprendizaje.
- Definición de los métodos fundamentales a utilizar.
- Requerimientos mínimos para alcanzar los objetivos propuestos.
- Otros aspectos de carácter particular.

PLAN GRÁFICO DE ENSEÑANZA

Tareas Fundamentales	O	N	D	E	F	M	A	M	J
Preparación Física	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Preparación Técnica ó Táctica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Preparación Teórica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Preparación Psicológica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juegos de Estudio y Control			X	X	X	X	X	X	X
Test pedagógicos	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Topes			X	X	X	X	X	X	X
Pruebas técnicas y de Habilidades			X	X	X	X	X	X	X
Competencia provincial 9 ó 10 años									

ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

Tareas Fundamentales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Trabajo de fundamentos	X	X	X	X	X
Capacidades Coordinativas	X	X	X	X	X
Resistencia aerobia		X			X
Velocidad Gestual	X		X	X	
Velocidad desplazamiento	X		X	X	
Flexibilidad	X	X	X	X	X
Preparación teórica	X	X	X	X	X
Preparación psicológica	X	X	X	X	X
Juegos	X	X	X	X	X

GENERALIDADES DEL BALONCESTO

En el baloncesto o básquetbol una buena preparación física es el primer paso para que un equipo sea eficiente en sus jugadas. El preparador debe tener conocimientos sólidos sobre los principios de la cultura física, unidos a cierta ética hacia el deporte y la vida en general.

Un buen acondicionamiento físico es prioritario para que tanto el jugador como el equipo logren su máximo rendimiento táctico, técnico y psíquico.

La preparación física le proporciona al jugador y al equipo la energía y vitalidad necesarias para realizar las funciones técnicas y tácticas requeridas por el baloncesto.

Mediante la preparación física se logra:

1. El desarrollo multilateral y armónico del jugador.
2. Fortalecimiento de la salud.
3. Estabilización de los sistemas del organismo.
4. Aumento del nivel de cualidades físicas básicas.
5. Aumento de las posibilidades funcionales.

El acondicionamiento físico específico sostiene la condición física adquirida durante el acondicionamiento físico general, ayudando además en el desarrollo de aptitudes y de carencias físicas. Llamado también preparación física-técnica, se basa en la repetición de las acciones del juego. Se trabaja generalmente con la pelota.

Mediante la preparación física especial se desarrollan los hábitos motores y las cualidades específicas requeridas por cada jugador. Determinados ejercicios desarrollan cualidades motores en el sentido específico que el preparador desea para ese o esos jugadores determinados.

El baloncesto es un deporte con características similares al voleibol, por ejemplo la sincronización de los movimientos, el dominio de la pelota, el salto, uso de las yemas, el equilibrio del cuerpo etc., por lo cual muchos entrenadores utilizan la práctica de este deporte dentro de sus rutinas de preparación.

Otra parte del entrenamiento se refiere específicamente a las carreras, entendiéndose como arrancadas, carreras cortas y rápidas, con cambios de dirección. La práctica de la carrera aumenta la velocidad de los jugadores. Se practican ejercicios para el logro de un buen equilibrio del cuerpo, dominio del balón, técnicas de salto, pases combinados con diversos ejercicios de cultura física, y varios para ejercitar la visión periférica.

El jugar baloncesto favorece el desarrollo de piernas y de la capacidad respiratoria y cardíaca, limitando un poco el desarrollo de la parte superior del cuerpo (hombros y músculos de los brazos). Por eso mismo el entrenador selecciona una serie de ejercicios tales como:

1. Saltos con apertura de piernas.
2. Flexiones de tronco.
3. Ejercicios de brazos de frente y laterales.
4. Ejercicios de resistencia.

5. Ejercicios que contribuyan al desarrollo de la parte superior del tronco, además de aquellos ejercicios que están directamente relacionados como:

1. Carreras con cambio de ritmos.
2. Carreras cortas con saltos.
3. Pivotes a derecha e izquierda.
4. Posiciones fundamentales de la defensa.
5. Ejercicios de equilibrio.

Como ya lo hemos señalado, a través de la preparación física especial se desarrollan los hábitos motores y las cualidades motoras en sentido específico y según las mismas exigencias del deporte.

Junto al proceso de desarrollo de la actividad motora está la educación de las cualidades y los hábitos.

El jugador de baloncesto debe trabajar fundamentalmente:

1. Fuerza.
2. Velocidad.
3. Resistencia.
4. Habilidad.
5. Agilidad.

Fuerza: La fuerza es toda acción o influencia capaz de modificar el estado de movimiento o de reposo de un cuerpo. La capacidad de generar una fuerza máxima es una prueba clásica para todos los deportistas. El desarrollo de la fuerza es esencial en la mayoría de los deportes por distintos motivos como son compensar daños tisulares en corredores de larga distancia; mejorar la capacidad de generar y mantener niveles elevados de fuerza en luchadores; etc.

Velocidad: La velocidad es considerada como el factor que marcaba las diferencias en la mayoría de los deportes. La velocidad es la capacidad de moverse rápidamente de un punto A a un punto B y permite al deportista encontrarse en la posición correcta para efectuar una tarea.

Agilidad: Es la habilidad de frenar y cambiar rápidamente de dirección. La agilidad es un ejemplo de una habilidad física que proviene de la transferencia de la velocidad en casi todos los deportes. Son escasos los deportes que requieren velocidad solamente en línea recta. Es un fenómeno corporal específico de las habilidades deportivas.

Coordinación: La coordinación refleja la eficacia de la respuesta articular a los patrones de reclutamiento muscular. La coordinación es esencial en las relaciones mano-ojo de algunos deportes como es el caso del baloncesto. Por lo tanto, en el ámbito deportivo, la coordinación de los movimientos puede ser muy importante.

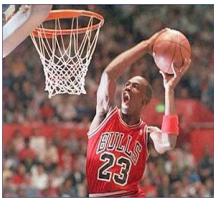
Flexibilidad: Es la capacidad de movilizar las articulaciones en el rango de movimiento necesario para el deporte. Las mujeres suelen ser más flexibles que los hombres. La flexibilidad máxima no es importante en todos los deportes porque solo es necesario que el deportista ejecute las destrezas del deporte dentro de un rango de movimiento adecuado.

Resistencia muscular local: Es la capacidad de efectuar acciones musculares de forma continuada. Aunque la mayoría de los deportes de competición dependen de la función anaeróbica, la capacidad de reproducir los movimientos deportivos con un porcentaje relativamente elevado de su potencia máxima a lo largo del tiempo es cada vez más importante. Por lo tanto, el entrenamiento de la resistencia muscular local es un aspecto fundamental de los programas de entrenamiento de alto nivel.

Resistencia y capacidad aeróbica cardiovascular: Algunas funciones del sistema cardiovascular, como son el aporte de oxígeno y nutrientes, la eliminación de dióxido de carbono y de productos metabólicos de desecho procedentes del músculo o de

otros tejidos, etc. son claves en el ámbito deportivo, de ahí que debamos trabajarlo también. En términos generales, el entrenamiento aeróbico da lugar a un aumento del número de capilares y de mitocondrias en las fibras musculares activas

Fundamentos técnicos del baloncesto.



Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el Reglamento de Básquetbol. Estos fundamentos son los siguientes:

- Posición básica (defensiva).
- Desplazamientos sin balón (pivoteo).
- Pases y recepción
- Drible
- Lanzamiento con una mano.
- Doble paso y lanzamiento.

POSICION BÁSICA Y DESPLAZAMIENTOS



POSICIÓN BÁSICA

(Defensiva)

Se refiere a aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad en cualquier dirección y sentido, sin cruzar los pies en ningún momento.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LA POSICIÓN BÁSICA

Estudios realizados por Slater Hammill, dan a conocer que la posición más adecuada para el basquetbolista es la siguiente:

- Los pies paralelos separados aproximadamente al ancho de los hombros» El peso del cuerpo distribuido por igual sobre ambas piernas y a su vez el peso de cada pierna repartida equitativamente entre el talón y la planta de cada pie.

- Las rodillas se flexionan a un ángulo aproximado entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos.
- Los brazos semiflexionados y separados "una cuarta", aproximadamente, de los costados.
- Mantener una visión, es decir, tratar de observar todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios, además de la trayectoria del balón.

DESPLAZAMIENTO

(Ofensivo)

En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego).

Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

- Carrera.
- Saltos.
- Giros o pivotea.
- Paradas.
- Amagos o fintas.

Combinando estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el drible, lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva. Ahora veremos cada uno de ellos:

CARRERA

Es la forma principal de desplazamiento en el juego. Durante la misma suceden arrancadas y paradas con variedad de velocidad y dirección.

SALTOS

Ocurren con mucha frecuencia; son dos tipos: con una pierna y con dos piernas.

SALTO CON UNA PIERNA

Se ejecuta generalmente en movimiento, saltando hacia arriba y adelante, con apoyo de una sola pierna; se aterriza o se cae con ambas piernas. Dicha caída es la continuación de la inercia de la carrera.

SALTO CON DOS PIERNAS

Generalmente se realiza hacia arriba y con apoyo de ambas piernas, al igual que la caída. Tomaremos como ejemplo un rebote defensivo.

GIROS O PIVOTEO



Son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones.

Llamamos pie de pivote al que se mantiene en contacto fijo con el suelo; sólo se puede despegar después de pasar el balón, driblar o lanzar. Se puede pivotear con cualquier pie, si se cae al suelo con ambos pies simultáneamente (después de tomar o recibir el balón); pero si cae a "doble ritmo", es decir, primero un pie y luego el otro, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha.

PARADAS

Son utilizadas para demarcarse, cambiar de dirección, para tomar un pase, fintear al contrario, etc. Se realiza de dos maneras:

- A doble ritmo: El jugador, durante la carrera, recibe el balón en suspensión, cae sobre una pierna, luego la otra, con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque.
- A pies juntos: Durante la carrera, el jugador toma el balón en suspensión y cae sobre los dos pies a la vez, para frenar la inercia de la carrera; la caída frenada

será sobre la punta de los pies, con las rodillas semiflexionadas y ligeramente adelantadas.

RECEPCIÓN



Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.

TÉCNICAS DE LA RECEPCIÓN

- Brazos semiexpandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.
- Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).
- En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar.

PASES



Consiste en impulsar el balón, con una o dos manos, hacia otro compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo; el "balón llega más rápido que cualquier jugador". En el vuelo de la pelota al ser pasada, influyen tres aspectos: velocidad del pase, altura del pase y resistencia del aire.

TIPOS DE PASES

Los jugadores deben acostumbrarse a realizar varios tipos de pases, a manera de engañar al contrario. Entre ellos describimos los más usuales:

PASE DE PECHO

Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la

altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor

PASE CON DOS MANOS SOBRE LA CABEZA

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

PASES CON UNA MANO

(Béisbol)

Son pases largos que oscilan entre 6 y 12 metros. Hay ocasiones de cesta a cesta (casi 24 metros), siendo más usual el de béisbol. El pase de béisbol es frecuentemente usado para iniciar un ataque rápido. El balón no se coloca al pecho sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

Existe una variedad para estos pases. El llamado pase de pique consiste en la misma técnica de cualquiera de los pases anteriormente explicados, pero contra el suelo y en dirección del receptor. Estos pases de pique se realizarán cerca de los pies del receptor, es decir, muy cerca de los pies del receptor y con fuerza. Se emplean mucho contra equipos de jugadores altos y de poca rapidez."

RECOMENDACIONES DEL PASE Y RECEPCIÓN

- Generalmente el pase llega al receptor, entre la cadera y los hombros.
- Se debe tener un buen criterio del pase, que indique precisión, velocidad, tipo de pase, oportunidad del mismo; todo esto lo da la práctica constante e intensa.
- Asegurar el balón antes de pasarlo.
- Mantener una visión periférica, abarcando compañeros, contrarios, cancha y pelota.
- Aprender a pasar engañando al contrario, "finteándolo"; utilizar diferentes fintas y pases.
- Cuando pasen el balón a un compañero que corre, debe ser dirigido delante de dicho compañero, dependiendo de la velocidad que éste traiga, para que no se altere dicha velocidad.
- Cuando reciban el pase, búsquenlo adelante, de modo que no den chance a posibles intercepciones del contrario.
- No se desesperen en pasar el balón; la pérdida del balón por malos pases ocasiona una baja moral del equipo y por lo general dan posibilidad de cesta al contrario, restando los dos puntos que pudimos anotar.
- Con buenos pases tenemos oportunidad de mejores posiciones para tiros o lanzamientos; muchas veces es tan valioso un pase efectivo como una cesta convertida, porque es realmente el pase el que crea la situación de lanzamiento.

DRIBLE



Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón. Consiste en botar el balón contra el suelo de la cancha, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera; siempre

se impulsará con la mano (yemas de los dedos), con flexión y extensión de muñeca, codo y dedos/ Aunque la altura del drible, al igual que la velocidad, varía de acuerdo con la situación del partido o acción a realizar, la técnica utilizada siempre es la misma en todos los casos.

TÉCNICAS DEL DRIBLE

Se coloca la mano en la parte superior de la pelota, "las yemas" de los dedos será la única parte que debe tocarla, es decir, la mano queda en forma de "taza" o "plato llano".

Luego se le imprime un movimiento de vaivén, sincronizado por parte de la extensión del codo, muñeca y dedos, en la acción de empujar el balón contra el suelo; esta acción se repite cuando el balón rebota del suelo y se dirige en su fase ascendente.

- El drible se ejecuta a la altura de la cadera (generalmente).
- Dependiendo de la velocidad del jugador que dribla, la pelota es "botada" contra el piso:
 - En línea vertical, con jugador estacionario.
 - En línea diagonal o inclinada hacia adelante con jugador corriendo hacia adelante.
 - Apoyar equilibradamente los pies con rodillas semiflexionadas.
 - Tratar de llevar una visión periférica de toda la cancha.
 - El brazo de la mano que no se está usando en el drible cuelga libremente al costado, pero con ligera flexión a nivel de la cadera.

RECOMENDACIONES EN EL DRIBLE

- Las manos y dedos "acarician" el balón, no lo golpean.
- Para iniciarse en el aprendizaje del drible, se debe iniciar con la mano no preferida o no diestra.
- En juego se deben utilizar todos los tipos de drible y con ambas manos.
- No driblar cerca de las líneas laterales ni en las esquinas.

- El drible excesivo es negativo para el trabajo de equipo.
- Todo jugador debe saber ejecutarlo y con ambas manos.

TOMA APROPIADA DEL LANZAMIENTO CON UNA MANO

- 1) Pequeño espacio entre la pelota y las palmas de las manos.
- 2) La muñeca debe plegarse, mientras se tiene la pelota en la mano, antes de tirar desprendiéndose de ella.
- 3) La pelota descansará en las "almohadillas" de los dedos para que la toma sea apropiada.
- 4) Puntos de presión para una correcta toma; solamente las "almohadillas" de los dedos deberán tocar la pelota.

LANZAMIENTOS



RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS LANZAMIENTOS

- Utilizar varios tipos de lanzamientos.
- Lanzar con la seguridad de encestar.
- Mientras más confianza mejor.
- No "forcen" el tiro; háganlo con estabilidad y equilibrio.
- Mientras más cerca del cesto, habrá más posibilidad de éxito.
- Tratar de lanzar lo más técnicamente posible.
- Quien tiene mejor visión del rebote es el lanzador, por tal razón, éste debe ir en busca de su rebote.
- Utilizar acertadamente el tablero, sobre todo por los lados.
- Concentrarse antes de lanzar.
- Seleccionar el punto de mira y ser constante en él.
- No lancen apresuradamente; háganlo con tranquilidad y a su debida oportunidad.

- En los lanzamientos con una mano, utilicen el brazo libre como factor de equilibrio.
- El lanzamiento de tiro libre es de mucha importancia en el resultado de los partidos practíqueno.
- Lancen desde posiciones cómodas, con buena base de sustentación y equilibrio corporal.
- No toquen el balón con la palma de la mano, sino con las yemas de los dedos en el momento de lanzar.
- Coordinen las respectivas flexiones y extensiones de piernas, codos, muñecas, dedos, etc.

DOBLE PASÓ A DOBLE SALTO

Se ejecuta realizando un doble salto hacia adelante, cayendo primero sobre el pie correspondiente a la mano de lanzamiento, y luego sobre el otro pie; con este último pasó se hará un salto hacia arriba y ligeramente adelante, al igual que el lanzamiento en bandeja.

LANZAMIENTO DE BANDEJA

(Después del doble paso)

Es un lanzamiento que se realiza en movimientos y en distancias muy cercanas al aro. Se realiza con un pie apoyado en el suelo de la cancha, el cual da el impulso necesario para saltar lo más cercano posible al cesto; la otra pierna queda flexionada adelante. La mano de lanzamiento será la contraria a la pierna de impulso.

LANZAMIENTO CON LA MANO

Se emplea cuando se realizan bandejas a gran velocidad. Esta forma de soltar el balón permite un lanzamiento más suave.

LANZAMIENTO EMPUJADO

Se utiliza cuando es necesaria fuerza extra para controlar la pelota después de recoger un rebote o un tiro debajo del cesto.

Nota: Para tiros en bandejas es recomendable ayudarse con el tablero y la adecuada rotación de muñeca para que el balón tome el piquete necesario.

TÉCNICAS DEL DOBLE PASO

Se toma el balón para el doble paso en el momento en que se va adelantando la pierna (derecha por el lado derecho y viceversa) para dar el primer paso o salto.

- La pelota se lleva al costado, lo más lejano posible del defensa.
- Se realiza el segundo paso con la otra pierna, la cual viene desde atrás; este paso debe ser un salto lo más cercano posible al aro o tablero.
- Si es necesario dar cierta rotación al balón (piquete), en el momento de soltarlo.
- Se debe utilizar adecuadamente el tablero.
- Tener claro el punto de mira.

EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

Objetivo: Desarrollo de las facultades sensoriales

Situación: Los jugadores se colocan por parejas y se sitúan en un espacio delimitado, a un miembro de la pareja se le vendarán los ojos y el otro debe llevarlo, cogido de la mano y evitando los choques por toda la sala. Cambiar las funciones.

Desarrollo de facultades sensoriales no visuales.

Dosificación: 5 series x 45 segundos por jugador. Al final de todo comentar las sensaciones obtenidas.

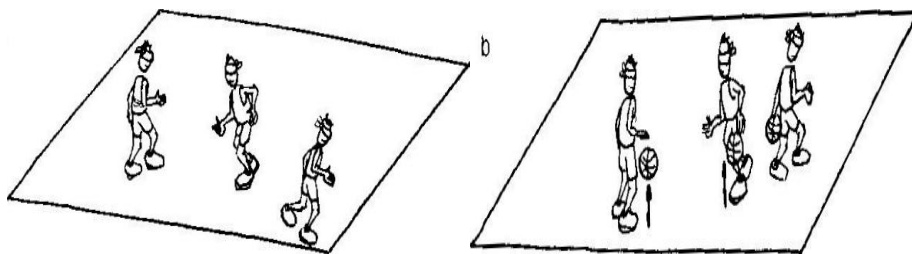


Objetivo: Desarrollo de las facultades sensoriales. Percepción auditiva y táctil.

Situación: Los jugadores se ubican libremente en el espacio previamente delimitado y con los ojos cerrados por una venda realizan las siguientes actividades:

- Desplazarse por el espacio evitando chocar con el resto de compañeros,
- Desplazarse botando por el mismo espacio.
- Está prohibido hablar y es obligatorio desplazarse.

Dosificación: 4 series de 45 segundos por tarea. Al final comentar las sensaciones obtenidas en la experiencia.



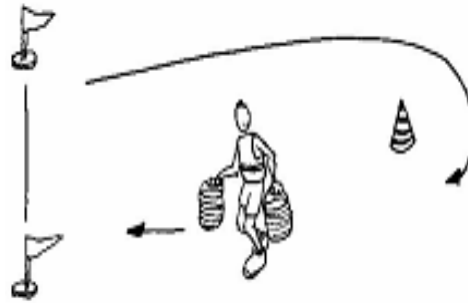
Objetivo: Desarrollo del esquema corporal y educación de la actitud.

Situación: Organizar una carrera de relevos entre dos o más equipos con objeto de llevar dos cubos llenos de arena, uno en cada mano.

Procurar que los cubos tengan un peso similar para evitar desequilibrios. Observar los distintos ajustes posturales en los desplazamientos.

Dosificación: 3 competiciones de 3 repeticiones cada alumno.

Variantes: Podemos preparar un circuito de distintas dificultades a superar con ambos cubos.

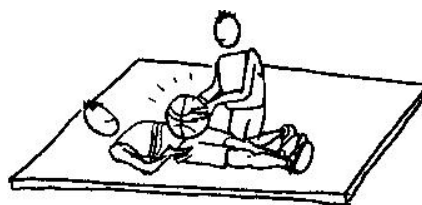


Objetivo: Desarrollo del esquema corporal.

Situación: Los estudiantes se colocan por parejas, uno en tendido dorsal, encima de la colchoneta con los ojos cerrados y el otro a su lado con la pelota en las manos recorriendo su cuerpo. El que está estirado debe inspirar y espirar profundamente y varias veces en el momento en que la pelota se ubique en una parte determinada de su cuerpo.

Relajación. Distinguir entre la respiración diafragmática y la respiración abdominal.

Dosificación: Tiempo de duración: hasta recorrer con la pelota todo el cuerpo. Cambiar las posiciones.



Objetivo: Desarrollo del esquema corporal y educación de la respiración.

Situación: Después de realizar una serie de esfuerzos, y una vez tomadas las pulsaciones, iniciamos una serie de ejercicios respiratorios con objeto de tomar conciencia de nuestra respiración diafragmática diferenciándola de la abdominal.

Tomar conciencia de la respiración diafragmática y abdominal, dando las informaciones útiles para una correcta respiración.

Dosificación: Tiempo de duración: 4 minutos.

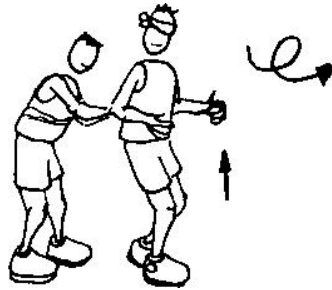


Objetivo: Desarrollo del esquema corporal.

Situación: Nos colocamos por parejas de tal manera que uno de los jugadores se sitúa en la espalda de su compañero y le sujeta por la cintura, cuando éste salte con los ojos cerrados, aquél lo desplaza en todas las direcciones, incluso girándole. El jugador desplazado deberá caer al suelo en equilibrio con los dos pies al mismo tiempo.

Orientación espacial.

Dosificación: 2 series de 5 repeticiones cada una.



Objetivo: Desarrollo del esquema corporal.

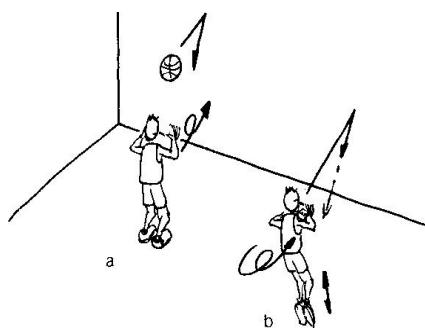
Situación: Partiendo de la misma disposición anterior, los jugadores efectuarán las siguientes tareas:

Lanzar el balón a la pared, efectuar un giro completo y recoger el balón en su caída.

Saltar con el balón, realizar un giro completo en el aire, lanzar el balón y recogerlo en el suelo antes de que caiga.

Dominar el cuerpo y el balón en el aire. Realizar los giros por ambos lados.

Dosificación: 2 series (a + b) de 6 repeticiones (3 con giro a cada lado).



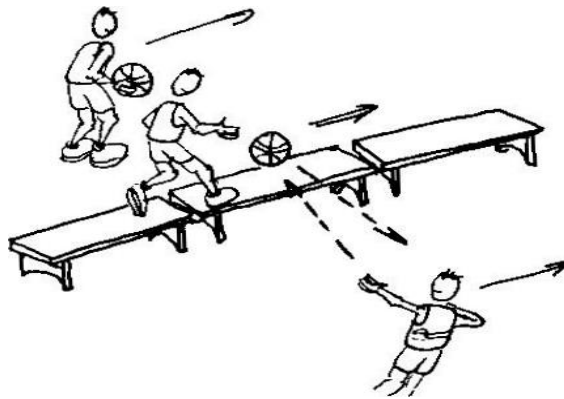
Objetivo: Desarrollo del esquema corporal y equilibrio.

Situación: Colocamos varios bancos suecos alineados de forma longitudinal y disponemos a los jugadores por tríos, de tal manera que uno de ellos debe pasar por encima de los bancos suecos y los que le siguen desde abajo, a cada lado, le pasan balones sucesivamente de derecha a izquierda que debe devolver rápidamente. Los balones pueden ir más arriba, abajo, adelantados, etc.

Disociar la cintura escapular respecto a la cintura pelviana.

Dosificación: 2 series de 5 repeticiones cada uno.

Variantes: Podemos realizar el mismo ejercicio corriendo por encima de una línea del campo.

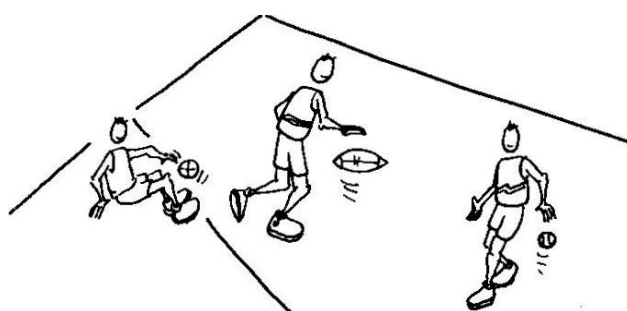


Objetivo: Coordinación dinámica especial, habilidad y destreza.

Situación: Los jugadores se disponen libremente por la pista, cada uno de ellos utilizará una pelota de las que existen en el almacén: de tenis, vóley. Fútbol, balonmano, rugby, etc. deben ser muy heterogéneas y estar muy repartidas. A la señal los alumnos efectuarán cualquier tipo de habilidades con la pelota: botes, golpes, conducciones, malabarismos, pases, etc. y a la nueva señal cambiaremos de balón.

Fomentar la creatividad.

Dosificación: Todos los jugadores deben utilizar todos los tipos de pelota, trabajando de 30 a 40 segundos con cada una.



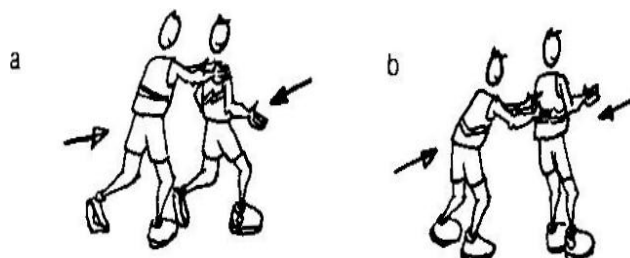
Objetivo: Agresividad. Empujar con apoyo de las manos a un compañero.

Situación: Por parejas, un jugador empuja a otro inmóvil que ofrece resistencia:

- Empujar con las manos sobre los hombros,
- Empujar con las manos sobre las caderas.

No realizar tirones bruscos.

Dosificación: 2 series (a + b) de 5 repeticiones y cambio de pareja.



Objetivo: Carreras

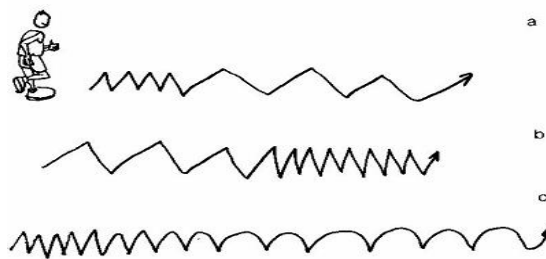
Situación: Los estudiantes corren por oleadas siguiendo las instrucciones del profesor: Carreras rápidas y lentas con apoyos de metatarso, con objeto de exaltar la diferencia entre apoyos pasivos y apoyos activos.

Ejecutar un progresivo en frecuencia de zancada. c)

Ejecutar un progresivo en amplitud de zancada.

Vivenciar los elementos básicos en la construcción de la zancada de carrera.

Dosificación: 3 series (a + b + c) de 5 repeticiones. Recuperación: 45 segundos entre repeticiones y 90 segundos entre series.



Objetivo: Velocidad de reacción simple ante estímulos auditivos y visuales.

Situación: Por parejas uno delante del otro a 1,5 metros de distancia, en distintas posiciones iniciales (tendido ventral, tendido dorsal, de rodillas, de pie, en cuadrupedia, sentados, etc.) a la señal que podrá ser) Auditiva: toque de silbato, palmada, grito, bote de un balón, etc. b) Visual: Dejar caer un objeto al sobrepasar un balón rodando una línea, etc. realizar una salida explosiva, y el que está detrás intenta atrapar al otro antes de llegar al otro lado de la línea (20 metros).

Establecer una competición entre los jugadores.

Dosificación: 4 series (2a + 2b) de 5 repeticiones



Objetivo: Educación del ritmo de carrera del jugador de baloncesto.

Situación: Disponemos a los alumnos por hileras detrás de la línea de fondo y trabajamos por oleadas para efectuar el siguiente trabajo:

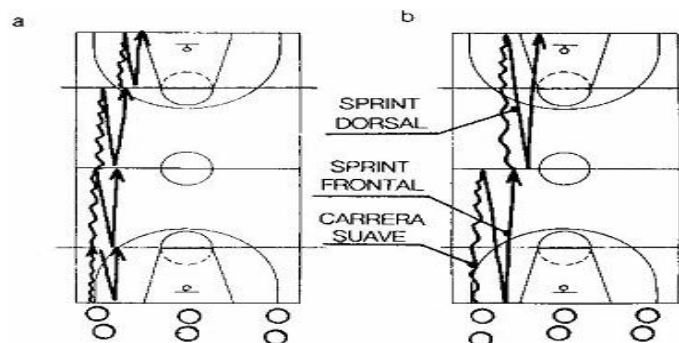
Carrera suave hasta la prolongación de la línea de tiros libres, vuelta en sprint hacia la línea de fondo con desplazamiento dorsal y al llegar a ella sprint frontal hasta la línea de tiros libres o prolongación.

Partimos de la misma disposición pero efectuamos los cambios a partir de medio campo.

Desarrollamos diversas formas de desplazamientos con cambios de ritmo.

Dosificación: 2 series (a + b) de 4 repeticiones.

Variantes: Podemos incluir las variantes en cuanto a tipos de carrera y desplazamientos.



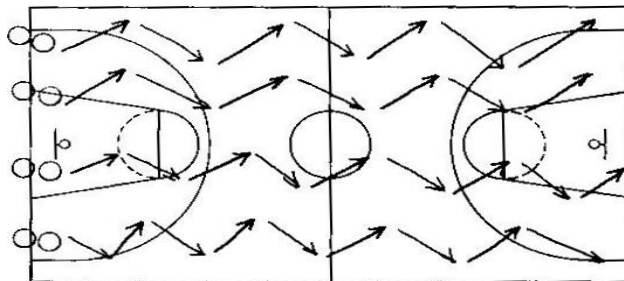
Objetivo: Educación del ritmo de carrera del jugador de baloncesto.

Situación: Los jugadores situados detrás de la línea de fondo, salen por oleadas de tal manera que cada cual se ciñe a su calle. Se trata de realizar cambios de dirección largos y profundos empujando adecuadamente el pie exterior. Los cambios pueden realizarse al cruzar una línea transversal del campo, a la orden del profesor o la propia decisión del alumno.

Las manos estarán a la altura del pecho. En el giro, no utilizar todo el pie exterior sino sólo el metatarso.

Dosificación: 2 series de 5 repeticiones.

Variantes: Efectuar el mismo trabajo sin calles y evitando con cambios de dirección y ritmo el choque con los compañeros.



Objetivo: Motricidad de los saltos.

Situación: Efectuar series de saltos a pies juntos y al tercer bote realizar

- Separación de piernas.
- Hacer unas tijeras.
- Elevar rodillas al pecho.
- Elevar talones al glúteo.
- Hacer una carpa.

- Todos aquellos saltos que se propongan a través de la imaginación de alumnos y profesor.

En la ejecución de la habilidad procurar caer sobre el sitio de batida.

Dosificación: 3 series completas.

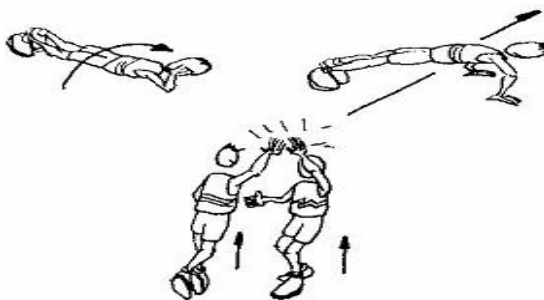


Objetivo: Motricidad de los saltos.

Situación: Por parejas, un jugador permanece de rodillas y en posición recogida en el suelo, el compañero lo salta a pies juntos y pasa por debajo del mismo, que realiza un puente en cuadrupedia, para que a continuación, ambos a la vez efectúen un salto con palmada de una mano o ambas y reiniciemos el ejercicio.

Coordinar bien las acciones de ambos jugadores, con objeto de iniciar y acabar al mismo tiempo. Realizar el ejercicio a máxima intensidad.

Dosificación: 2 series de 5 repeticiones cada uno. Recuperación de 60 segundos entre series.



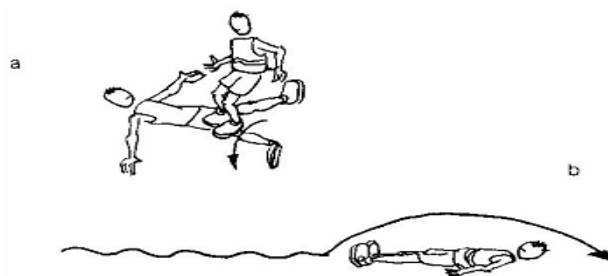
Objetivo: Aprendemos a saltar.

Situación: Por parejas, un compañero se sitúa estirado en el suelo mientras el otro se ubica al lado de pie, se trata de efectuar las siguientes tareas:

El saltador debe saltar sucesivamente a pies juntos todos los segmentos del compañero estirado.

Después de efectuar una carrera de aproximación, realizar un salto longitudinal con objeto de sobrepasar el cuerpo del otro.

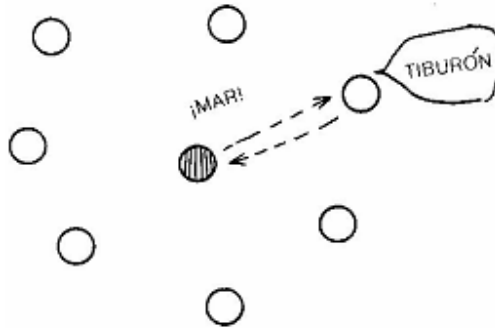
Efectuar saltos a pies juntos y batiendo alternativamente con la pierna izquierda y derecha.



Objetivo: Velocidad gestual.

Situación: Formar un círculo amplio con los jugadores; en el medio colocar a uno de ellos con un balón, éste lo lanza a uno de sus compañeros a la vez que grita una de estas tres posibilidades: "AIRE", "TIERRA" o "MAR". El jugador que recibe el balón tiene que contestar rápidamente un animal que vive en el medio que le ha cantado el pasador y, a continuación, le devuelve el balón al compañero que pasará a otro y así sucesivamente.

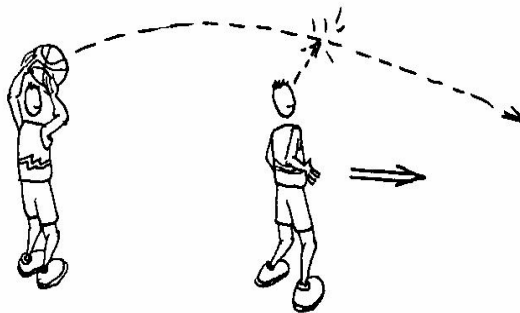
Juego sensorial de velocidad de reacción cognitiva. Dosificación: Tiempo de duración: 5 minutos.



Objetivo: Velocidad gestual

Situación: Por parejas, el jugador con balón, se sitúa de espaldas al lanzador mirando hacia arriba, para observar la trayectoria del balón lanzado por el compañero e ir a por él antes de que éste caiga al suelo. Establecer límites en cuanto a la dirección y potencia de los lanzamientos.

Dosificación: 1 serie de 8 repeticiones por jugador. Ir variando los tipos de pelotas.

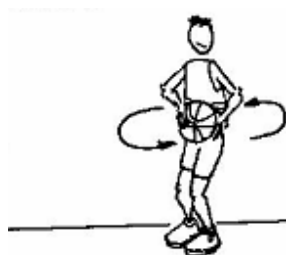


Objetivo: Familiarización con el móvil: manipulaciones.

Situación: Pasar el balón alrededor del cuerpo, cuello, cintura y piernas.

Realizar el ejercicio en ambas direcciones. Con principiantes, empezar con balones más pequeños y menos pesados

Dosificación: Series de 45 segundos.



Objetivo: Familiarización con el móvil: manipulaciones.

Situación: Hacer rodar el balón sobre el brazo, hombros, cuerpo, piernas.

Empezar con balones menos pesados y de diversos tamaños.

Dosificación: Series de 45 segundos.

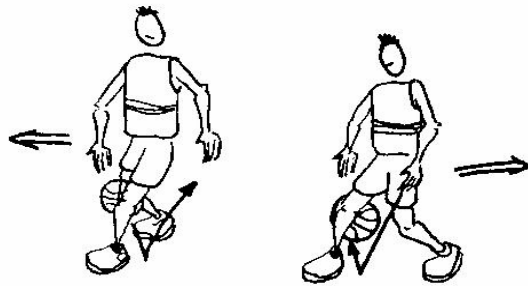


Objetivo: Familiarización con el móvil: manipulaciones.

Situación: En posición semilexionada, vamos efectuando pivotes adelante con botes entre las piernas y también pivotes hacia atrás, reversos, etc. Ir andando adelante o atrás pasándose en cada bote el balón entre las piernas.

Para empezar, hacer 1 de cada dos botes entre las piernas. Intentar descentralizar la vista del balón. Incrementar la velocidad de ejecución.

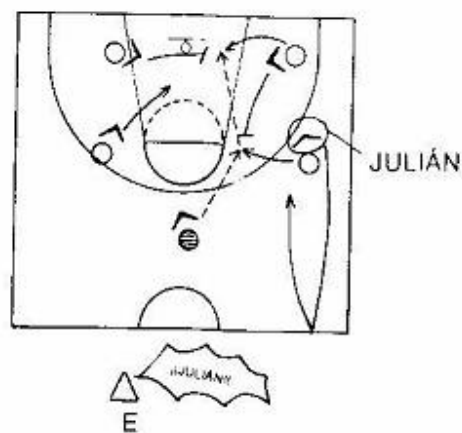
Dosificación: Series de 45 segundos



Objetivo: Creación de superioridad ofensiva en ataque estático.

Situación: Organizamos una situación global de juego en una sola canasta, de 5 x 5, en la que durante el ataque de uno de los equipos, entrenador nombrará a un defensor que debe ir a tocar la línea de medio campo y volver a defender a su hombre.

Los atacantes deben buscar el lanzamiento en condiciones óptimas del jugador que está libre, aprovechando el handicap defensivo momentáneo que se crea. Los atacantes evitarán que un solo defensor pueda controlar la situación de dos atacantes. Los defensores deben ajustar su posición y realizar los relevos (oportunos para reequilibrar la situación, en espera que llegue el defensor).

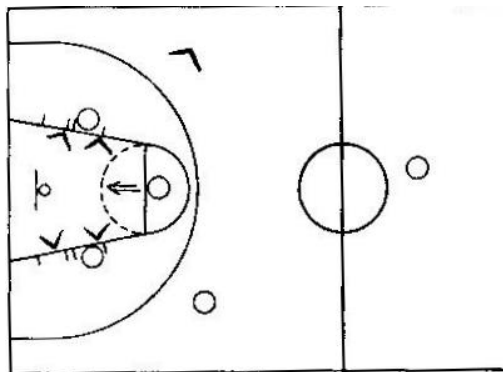


.Objetivo: Importancia del rebote como elemento ofensivo.

Situación: Organizar una situación normal de juego en todo el campo, en la que en todo rebote conseguido por el equipo atacante, si consiguen canasta, se tiran tiros libres hasta fallar, y si no se consigue la canasta se interrumpe el juego y se lanzan dos tiros libres.

Todos los defensores deben bloquear a su atacante. El rebote de los tiros libres debe ser capturado siempre por los defensores bloqueando ambos al atacante del centro. La defensa es individual.

Dosificación: Duración: partidos de 6 minutos. Contabilizar los puntos totales incluyendo los tiros libres.



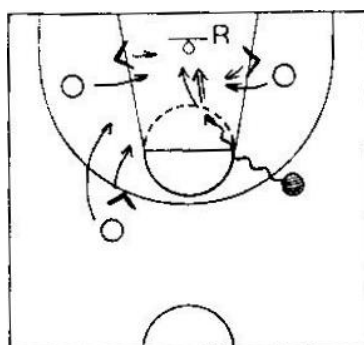
Objetivo: Adaptación de aspectos temporales.

Situación: Organizar una situación de juego a una canasta entre dos equipos de 3 x 3, 4 x 4 ó 5 x 5, con la obligatoriedad de lanzar a canasta después de transcurridos 20 segundos.

Este ejercicio favorece los ataques largos, con pases largos exteriores de grandes espacios. Los atacantes, durante los primeros 20 segundos, buscarán pases exteriores y juego en amplitud (indirecto); transcurrido este tiempo se buscará la

culminación mediante combinaciones que faciliten el juego en profundidad hacia el aro (directo): pase y va, bloqueos, penetraciones, cortes interiores, etc.

Dosificación: Duración: 5 minutos.

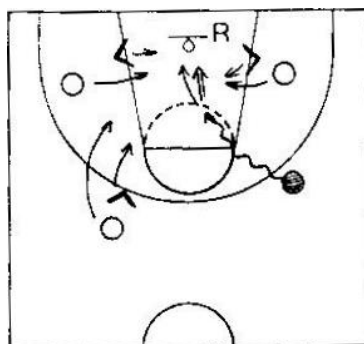


Objetivo: Adaptación de aspectos temporales.

Situación: Organizar una situación de juego a una canasta entre dos equipos de 3 x 3, 4 x 4 ó 5 x 5, con la obligatoriedad de lanzar a canasta después de transcurridos 20 segundos.

Este ejercicio favorece los ataques largos, con pases largos exteriores de grandes espacios. Los atacantes, durante los primeros 20 segundos, buscarán pases exteriores y juego en amplitud (indirecto); transcurrido este tiempo se buscará la culminación mediante combinaciones que faciliten el juego en profundidad hacia el aro (directo): pase y va, bloqueos, penetraciones, cortes interiores, etc.

Dosificación: Duración: 5 minutos.

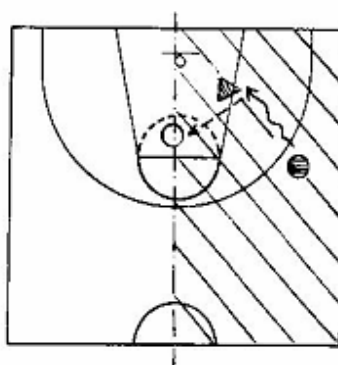


Objetivo: Resolución de una situación de 2 x 1, con fijación del defensor.

Situación: En 1/4 de pista, organizamos un 2 x 1 con la idea de penetrar por el ala, fijar y pasar; o bien, penetrar por el eje del ataque, fijar y pasar al ala.

El atacante que realiza el dribbling debe leer en la defensa si éste realiza una finta defensiva con el fin de interceptar el pase. En este caso, se debe penetrar con decisión hasta canasta. El atacante sin balón siempre irá algo más retrasado respecto al balón, facilitando la línea de pase; calculando que una excesiva distancia puede implicar que el defensor llegue a defenderlo.

Dosificación: 15 repeticiones cada 2 jugadores. Recuperación en los tiempos de espera. Resultado: cuatro canastas de cinco intentos. No perder pases.



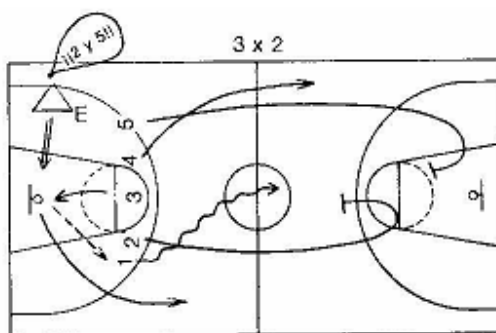
Objetivo: Organización rápida del contraataque en superioridad numérica.

Situación: Se colocan cinco jugadores en la línea de tiros libres numerados del 1 al 5. El entrenador lanza el balón al tablero y grita dos números que serán los defensores, y los tres restantes cogen el balón y organizan el contraataque en una situación de 3 x 2.

El factor sorpresa es importante, por ello la organización y ocupación de calles debe realizarse muy rápidamente.

Dosificación: 8 repeticiones por situación

Variantes: Desarrollar también situaciones de 2 x 1, 3 x 1, 4 x 2, 4 x 3, 5x3y5x4.



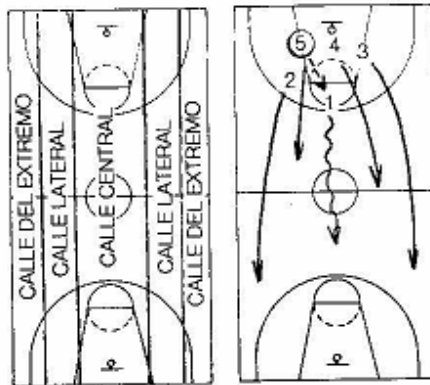
Objetivo: Ubicación de los jugadores por calles.

Situación: Agrupamos a los jugadores en equipos de cinco que se colocan sobre la zona predispuestos a rebotar. Un jugador lanza al tablero y se organiza el contraataque de tal manera que el que rebotea hace de 5 y pasa al tirador que hace de 1 y coge driblando ¡a calle central, el jugador que disputa el balón a 5 hace de 4 y coge una calle lateral y los otros dos corren por las calles de los extremos.

Establecer consignas por cada calle. El ritmo de ejecución del ejercicio debe ser alto.

Dosificación: 12 repeticiones por equipo. Resultado: no perder el balón.

Variantes: A la vuelta organizar un 3 x 2 (el base y los jugadores interiores contra los jugadores exteriores).



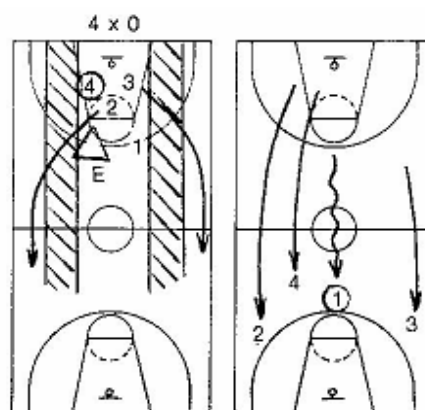
Objetivo: Organización de las calles del contraataque.

Situación: Agrupamos a los jugadores en grupos de 4 que se sitúan en la zona con misiones específicas, el que rebotea hace de 4 y corre por la calle lateral (entre la calle central y la del extremos), el que está más retrasado respecto la canasta hace de 1 y por tanto conduce el contraataque, los otros dos corren por los extremos respectivos.

Evitar que dos aleros corran por la misma calle. El no 4 cuando entra en la zona, debe pedir activamente el balón.

Dosificación: 8 repeticiones. Resultado: 70% de aciertos.

Variantes: Podemos incluir 1, 2 o 3 defensas.

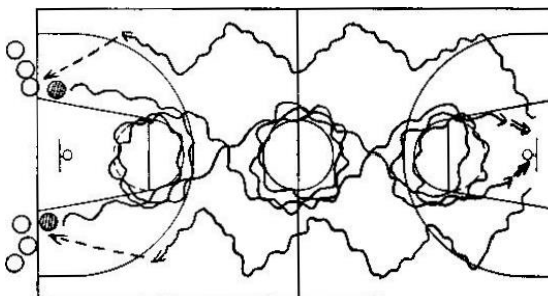


Objetivo: Dribling de avance con cambios de dirección y de ritmo.

Situación: Organizar dos filas de jugadores los cuales deben realizar un recorrido en dribling en el cual los jugadores tienen que bordear los tres círculos del campo por el exterior y con la mano externa; una vez superados volver con una serie de cambios de ritmo hasta regresar al punto de partida.

Desarrollar la visión periférica. Evitar los encontronazos. No pisar las líneas de los círculos.

Dosificación: 2 series (izquierda-derecha) de 6 repeticiones.



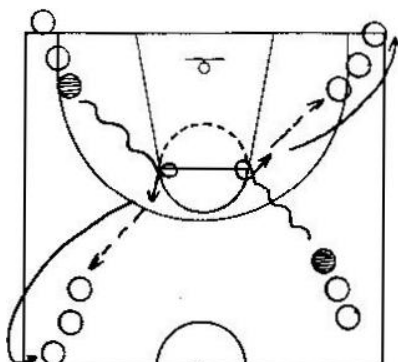
Objetivo: Salida en dribling, parada de un tiempo.

Situación: Organizar a los jugadores en 4 filas con dos balones de la manera que se muestra en el gráfico, de tal forma que el jugador con balón sale en dribling, realiza una parada de un tiempo, un pivote dorsal de 270° y, a continuación, efectúa un pase, pasando a esa fila.

Pivote dorsal o reverso y pase. Corregir las posibles infracciones en las salidas en dribling. Poner énfasis en las paradas de un tiempo.

Dosificación: Duración: 4 minutos.

Variantes: Realizar el ejercicio en todo el campo, igualmente con cuatro grupos pero cada grupo tiene el balón, y cada jugador sale en dribling hasta medio campo, pivota y pasa al siguiente compañero de fila. Muchas posibles variantes en base a esta estructura

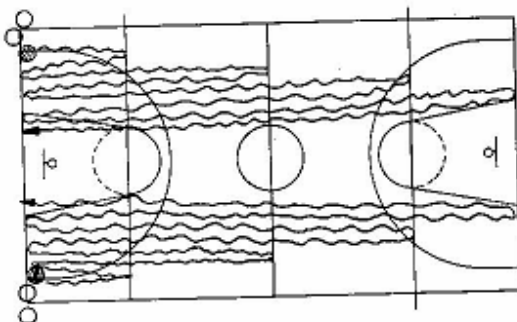


Objetivo: Cambios de ritmo y dirección utilizando las líneas del campo.

Situación: Organizar dos filas de jugadores cada una de ellas con balón y situadas detrás de la línea de fondo. Consiste en efectuar el recorrido que se indica en el gráfico, realizando todos los recursos que se posean en el recorrido previsto y con espacio limitado.

Utilizar las yemas de los dedos para botar y no las palmas de las manos. La acción de las muñecas es la que controla el dribbling. No mirar el balón, mantener la cabeza alta para ver lo que acontece en el resto del terreno de juego.

Dosificación: 8 repeticiones por jugador.



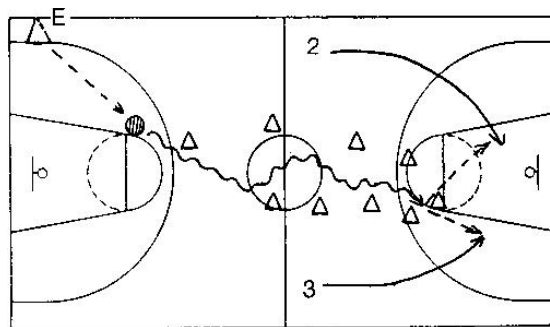
Objetivo: Desarrollo del dribbling de avance en una transición.

Situación: En este ejercicio en todo el campo, el entrenador pasa el balón a un driblador que intenta coger la calle central en una hipotética transición, el camino está plagado de defensores inmóviles pero que pueden mover sus manos para molestar al driblador, una

vez se ha llegado a la altura de la línea de tiros libres se pasará a un alero que ha salido desde medio campo -cambiar posiciones.

Ejercicio para dribladores que deben conducir el contraataque o la transición por la calle central, bases o escoltas. Lo primero es proteger el balón y después avanzar rápidamente.

Dosificación: 2 series de 5 recorridos por jugador



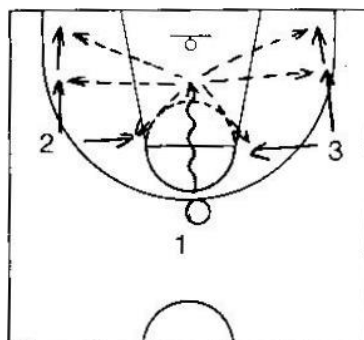
Objetivo: Penetrar a canasta y pasar el perímetro.

Situación: A partir de la situación expresada en el gráfico, el jugador del centro penetra en dribbling con fuerza y decisión hacia la parte media de la zona, se detiene y se resuelve:

- a) Con finta de tiro, pivote y pase hacia afuera
- b) Con pase en el aire hacia fuera, hacia uno de los dos aleros que ha seguido su juego a lo largo del lateral, el cual lanzará un tiro en suspensión -rotar las posiciones-.

Es una jugada muy eficaz ya que contrae a la defensa y al pasar hacia fuera permite un cómodo lanzamiento exterior, aunque no se debe abusar de ella.

Dosificación: 2 series (a + b) de 6 repeticiones cada jugador. Situamos 2 o 3 defensores.



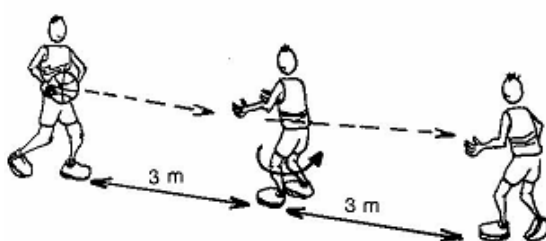
Objetivo: Apreciación y cálculo de trayectorias.

Situación: El jugador con balón se sitúa frente a una pared, detrás de él se marca una línea y se coloca un aro. Se trata de lanzar con dos manos a la pared procurando que al rebotar en ésta vaya al aro.

Utilizar varios tipos de pases. Cambiar la ubicación del aro

Dosificación: 1 serie de 15 repeticiones por jugador. Ir variando las posiciones.

Variantes: Podemos efectuar competencias sobre el número de pases hechos en un determinado tiempo, aunque con ello se desvirtúa la técnica del pivote.



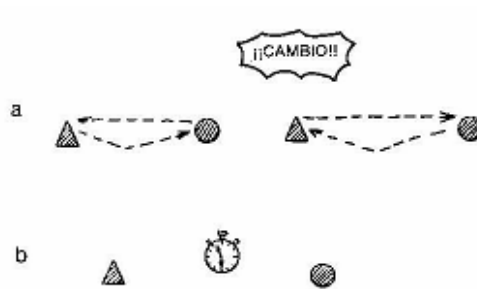
Objetivo: Velocidad de ejecución en el pase. Situación: Los jugadores organizados por parejas:

En situación estática: uno ejecuta pases de pecho y el otro picados y a la voz de ¡CAMBIO! alternamos las funciones.

¿Cuántos pases son capaces de dar una pareja en 30 segundos?

Es importante el encadenamiento de la recepción con el siguiente pase para lograr una buena eficacia, Incorporar a este ejercicio toda la variedad posible desde fintas, tipos de pases, distancias, trayectorias, etc.

Dosificación: 4 series de 30 segundos.

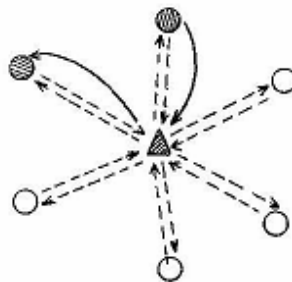


Objetivo: Estrellas de pases. Pasar y reemplazar.

Situación: A partir de 5 jugadores y un máximo de ocho, realizamos mediante el pase el ejercicio de la "estrella"; es decir, el jugador que pasa al centro reemplaza al que ocupaba dicha situación. Cuando se domine, realizar la estrella con dos balones empezando por lados opuestos.

Incorporar todo tipo de acciones: fintas de pase, cambios de dirección, diferentes tipos de pases, Coordinar bien los desplazamientos y los reemplazos.

Dosificación: 2 series de 90 segundos con un balón. 2 series de 90 segundos con dos balones.

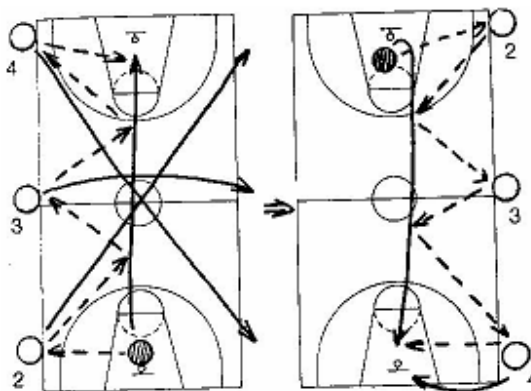


.Objetivo: Pasar y ocupar un espacio determinado.

Situación: En grupos de cuatro jugadores, situados como marca el gráfico, el jugador con balón inicia una serie de pases, a la vez que se desplaza en sentido longitudinal por la pista de baloncesto, los jugadores, después de pasar, se desplazan al lado contrario de la pista, reiniciándose la acción por ese lado. Efectuar rotaciones siguiendo la ordenación numérica

Pasar y desplazarse al lado contrario.

Dosificación: Tiempo de ejecución: 4 minutos. Variantes: Al concluir el ejercicio de pases, el entrenador indica dos números del 1 al 4, por ejemplo 2 y 3 y éstos deberán atacar en 2 x 2 en todo el campo contra 1 y 4, que defenderán

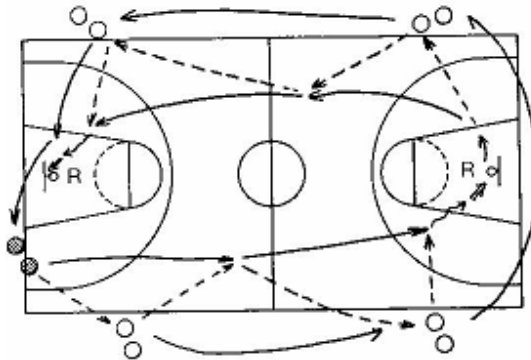


Objetivo: Rueda de pases y entradas

Situación: Situamos a los jugadores tal como se muestra en el gráfico, desarrollamos una rueda de pases en la que los jugadores van pasando a los laterales y a continuación se desplazan hacia la canasta, realizando una entrada al llegar a la zona. La rotación es hacia la derecha y se efectúa después de cada pase.

Evitar los desplazamientos laterales, el jugador debe saber dissociar la cintura escapular de la pelviana.

Dosificación: Duración: 6 minutos. Variando el Sentido



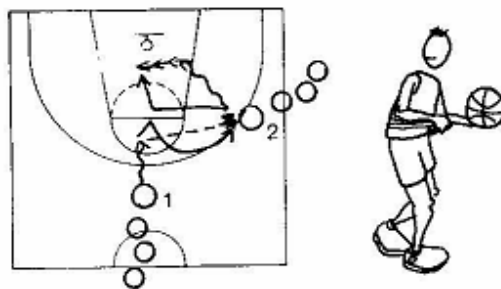
Objetivo: Pasar y seguir" con pase de mano a mano.

Situación: Situamos dos grupos, dispuestos tal como indica el gráfico, el jugador que lleva el balón dribla, pasa al compañero y sigue el pase para recibir un pase de mano a mano, a partir de aquí el pasador realiza una continuación y, si no recibe, se va haciendo hacia un aclarado"; el receptor penetra en dribling viendo la continuación.

Atención a la protección del pase de mano a mano. Mirar la continuación después del 1 x 1 en el ala.

Dosificación: 10 repeticiones por cada lado

(Dcha. e Izq.) por jugador

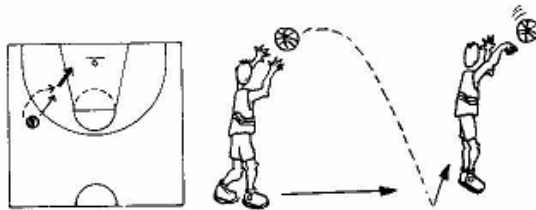


Objetivo: Mecanización global del lanzamiento a canasta.

Situación: Cada jugador con balón, realiza un lanzamiento en posición estática al espacio libre, salimos corriendo tras el balón y después del bote, lo recogemos y efectuamos un tiro en salto a la canasta.

No desequilibrarse hacia adelante.

Dosificación: 3 series x 5 lanzamientos. Resultado: a partir del 50% de aciertos,



Objetivo: Mecanización global del lanzamiento a canasta previa recepción del balón.

Situación: Por parejas, el jugador con balón pasa al tirador: orientado hacia la canasta, de espaldas a la misma y en posición lateral. Una vez que se ha receptado, orientarse hacia la canasta y tirar.

Insistir en la orientación de los apoyos en relación a la canasta.

Dosificación: 3 series (una para cada situación) x 10 lanzamientos. Resultado: 50% de aciertos.



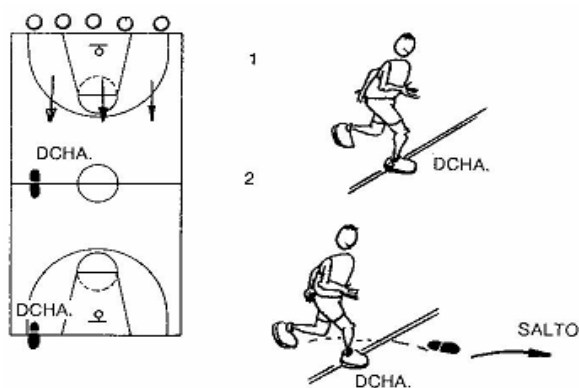
Objetivo: Hacer coincidir el pie deseado en un lugar determinado.

Situación: Situados (os jugadores tras la línea de fondo, organizados en hileras para trabajar en oleadas, irán saliendo muy separados en carrera con la intención de hacer

coincidir exactamente el paso por la línea de medio campo, pisándola con el pie que previamente ha marcado el profesor (Diagrama 1). Haremos lo mismo en la línea de fondo y nos esperaremos a que pase todo el grupo para reiniciar el ejercicio de vuelta. Cuando este ejercicio se consiga sin ningún tipo de problemas, se realizará lo mismo y el jugador, tras la línea, contará dos apoyos en el suelo y saltará lo más alto que pueda (Diagrama 2). Posteriormente, realizaremos ambos ejercicios con balón.

Mantener la vista sobre la línea de medio campo. El jugador debe condicionar la amplitud y frecuencia de la zancada correctamente para llegar a pisar en el lugar exacto con el pie deseado. Modular la velocidad.

Dosificación: 2 series de 6 repeticiones cada tarea. Realizar el ejercicio con ambas piernas indistintamente, para adquirir la coordinación a la vez, y tener menos problemas a posteriori con la entrada por el costado no dominante (la izquierda para los diestros).



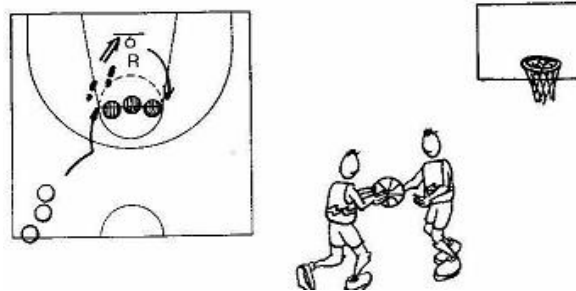
Objetivo: Aprendizaje del paso de aproximación.

Situación: Para el diestro, en posición estática, cerca de la canasta, inicia un paso con el pie izquierdo, lanzando la rodilla derecha

Mantener el ritmo hasta el final de la serie. Corregir los errores después de cada repetición. Coordinar bien, el pase con el compañero.

Dosificación: 4 series (2 Dcha, + 2 Izq.) de 10 entradas.

Variantes: Reducir el número de jugadores de la fila que se encuentra en los tiros libres a dos jugadores, lo que aumentará la coordinación entre filas.



Objetivo: Entrada a canasta después de un pase de vuelta (pasa y va).

Situación: En dos hileras situadas tal como se presenta en el gráfico, los dribladores pasan al compañero al llegar a la línea de tres puntos y continúan hacia la canasta (pasa y va) reciben un pase de vuelta y finalmente realizan una entrada a canasta.

Variar los ángulos de los pasadores y los tipos de pases.

Dosificación: 4 series (2 Dcha. + 2 Izq.) de 10 entradas.

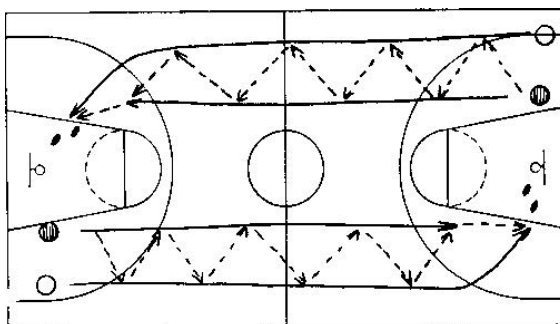


Objetivo: Pases por parejas y entradas en todo el campo.

Situación: Por parejas los jugadores se van pasando el balón y al llegar cerca de la canasta, el jugador exterior entra a canasta realizando un cambio de ritmo con los apoyos correspondientes, dejando el balón lo más arriba que pueda.

Pases cortos y rápidos. Variar los ángulos de aproximación a la canasta. Realizar un cambio de ritmo vigoroso en el momento de entrada a canasta. Buen ejercicio de calentamiento.

Dosificación: 4 series (2 Dcha.. + 2 Izq.) de 10 entradas



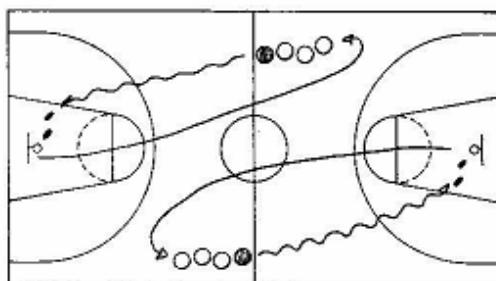
Objetivo: Competición por equipos.

Situación: Organizamos dos equipos, cuyos componentes deben utilizar el dribbling para entrar a canasta con el objeto de conseguir antes que el equipo contrario, veinte canastas.

Variar los ángulos de entrada y los tipos de lanzamiento. Utilizar un máximo de dos balones por equipo, que deben pasarse antes de superar la línea de medio campo. Contar las canastas conseguidas entre todos, teniendo en cuenta que una canasta fallada resta un punto.

Dosificación: 2 series (Dcha. + Izq.).

Variantes: Colocar algún obstáculo entre el recorrido, para que deban realizar un cambio de mano por delante, por detrás, reverso, etc.



Objetivo: Desarrollo de diversos tipos de entradas.

Situación: El jugador con balón ejecuta diversas posibilidades técnicas reglamentarias en base a los apoyos de la entrada a canasta: a) Tiro sobre el primer apoyo.

Doble pasó lateral,

Tiro en extensión.

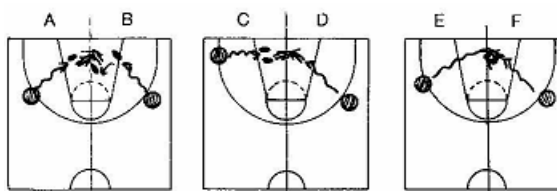
Entrada con tiro de gancho.

Entrada a canasta pasada.

Entrada con tiro por elevación

Estar concentrados en el compañero. Entrar a canasta con decisión y sin miedo al tapón.

Dosificación: 10 repeticiones.

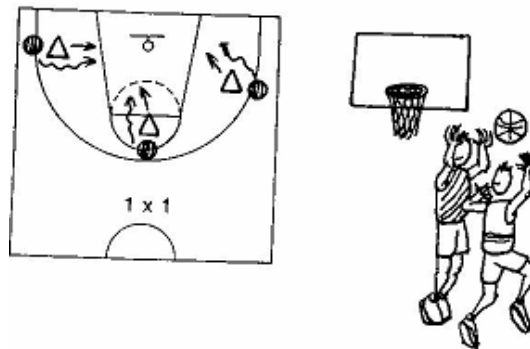


Objetivo: Aprendizaje de la entrada a canasta explosiva en situación del 1x1.

Situación: Partiendo de diversas situaciones del terreno de juego, desbordar al defensor en un 1 x 1 de entrada a canasta.

Los dos últimos apoyos que sean sólidos y potentes. Modular la intensidad defensiva.

Dosificación: Una serie para cada situación de 5 repeticiones por cada lado (Derecha e Izquierda). 1 minuto de recuperación entre series. Resultados: a partir del 50% de aciertos ofensivos.



Objetivo: Los cambios de ritmo y dirección.

Situación: Situamos a los jugadores sobre la línea de fondo con el fin de realizar:

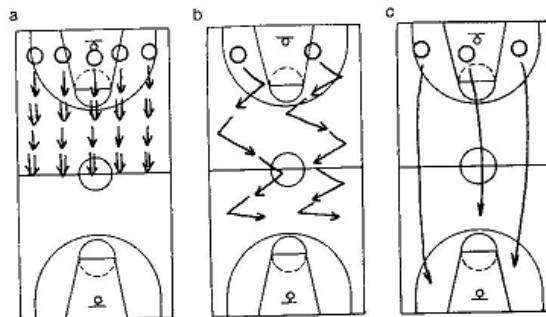
Cambios de ritmo a través de las siguientes secuencias: 50% - 100% - 50% -100%...

Cambios de ritmo y dirección.

Carrera progresiva en velocidad hasta la otra área.

Ir variando los estímulos visuales y acústicos. Mantener el equilibrio corporal en los cambios de dirección. Mostrar la mano de después de cada acción.

Dosificación: 3 series (a + b + c) de 6 repeticiones por jugador



Objetivo: Las paradas.

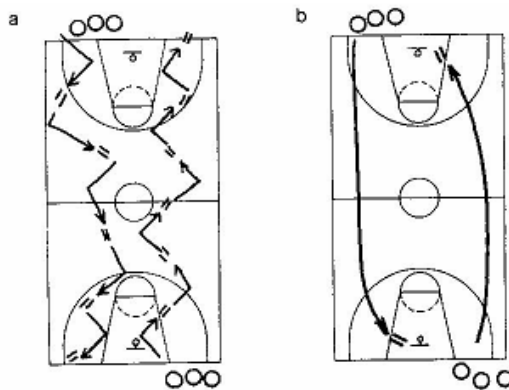
Situación: Los jugadores se disponen sobre la línea de fondo y efectúan las siguientes tareas:

Cambios de ritmo y dirección con paradas de 2 tiempos y 1 tiempo.

Progresiones en velocidad hacia la otra canasta y parada.

Mantener el control del propio cuerpo, no desequilibrarse. Hacer ademán de pedir el balón. Desarrollar la máxima velocidad posible sin perder el control del cuerpo en las paradas. Utilizar las paradas de un tiempo y de dos tiempos y analizar las ventajas y desventajas de cada uno.

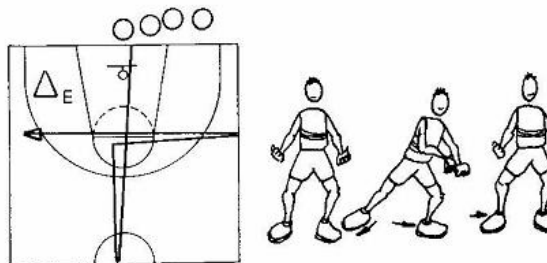
Dosificación: 2 series (a + b) de 6 repeticiones



Objetivo: La carrera lateral.

Situación: Situamos a los jugadores sobre la línea de fondo y a la señal deben efectuar el recorrido que se muestra en el gráfico; es decir, carrera frontal hasta medio campo, carrera dorsal hacia la línea de tiros libres y carrera lateral hasta la banda izquierda y después hacia la banda derecha. Valoración de la carrera lateral específica. Corregir los defectos técnicos y detectar las insuficiencias motrices.

Dosificación: 6 repeticiones.

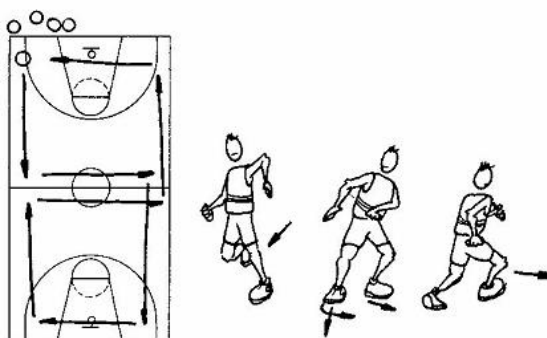


Objetivo: El cambio de dirección: 90 grados.

Situación: Los jugadores se disponen en fila india detrás de la línea de fondo con objeto de efectuar el recorrido que se aprecia en el gráfico desarrollando cambios de dirección de 90 grados.

Corregir los defectos técnicos y detectar insuficiencias motrices. Exigir primero perfección técnica, y luego eficacia, incorporando progresivamente el cambio de ritmo. Clavar el pie externo flexionándolo lo suficiente para salir con fuerza hacia la nueva dirección.

Dosificación: 8 repeticiones.

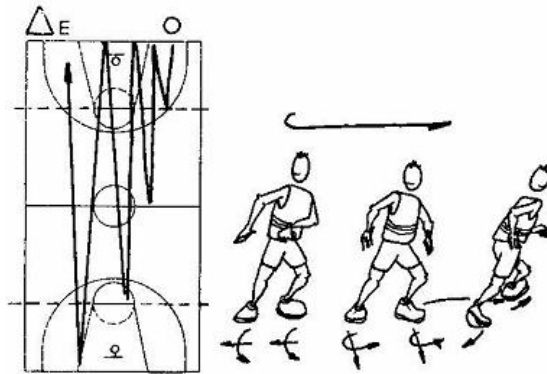


Objetivo: El cambio de sentido: 180 grados.

Situación: El jugador parte desde la línea de fondo y debe correr hacia adelante hasta llegar a la línea de tiros libres, en donde efectúa un cambio de dirección de 180 grados, y a continuación retorna a la línea de partida, y así sucesivamente siguiendo las trayectorias del gráfico hasta completar el recorrido.

Es importante controlar el cuerpo en los giros para efectuar con presteza el cambio de dirección. Corregir los defectos técnicos.

Dosificación: 3 repeticiones. Cronometrar los tiempos.



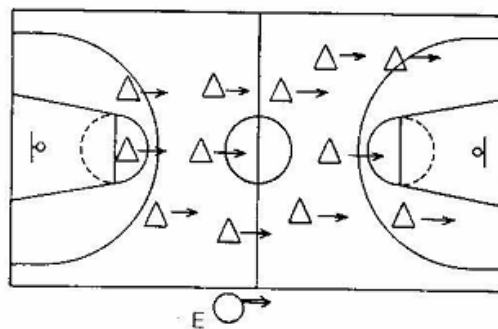
Objetivo: Desplazamientos laterales defensivos.

Situación: Los jugadores se desplazan lateralmente en la dirección que indica el entrenador. Los pies de los jugadores deben estar bien abiertos y uno ligeramente más atrasado, los glúteos en el desplazamiento no deben elevarse; posición baja, agazapada.

Deben semejarse a los deslizamientos que se realizan en esgrima, sin dar saltos, los pies se levantan muy poco del suelo.

Dosificación: 5 repeticiones de 30 segundos.

Recuperación: 20 seg.



Objetivo: Posición de los brazos y desplazamientos defensivos.

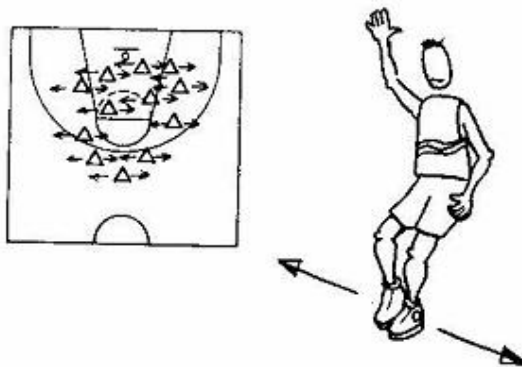
Situación: En la misma disposición que el ejercicio anterior, los jugadores que defienden a un atacante en posición de tiro deben colocar un brazo arriba y el otro abajo. Para acostumbrar a los defensores a este trabajo, realizaremos desplazamientos defensivos laterales.

Un brazo en alto y el otro bajo. Flexión de rodillas durante todo el ejercicio.

Dosificación: 5 repeticiones de 30 segundos.

Recuperación: 30 seg.

Observaciones: Si algún jugador olvida mantener el brazo arriba, todos realizan el ejercicio de batir los pies.



Objetivo: Concentración mental en defensa.

Situación: Los jugadores se dispondrán en varias hileras mirando al profesor/entrenador y muy atentos a las consignas del mismo para adoptar la posición correcta:

¡Bajo! los jugadores deben colocarse en posición defensiva, flexionados.

¡Alto! los jugadores se colocan en posición normal.

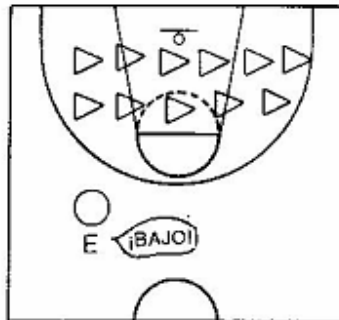
Jugando con estas dos palabras y nombrando varias veces la misma se consigue confundir a los jugadores, el que se equivoca se sienta en el suelo, el último que queda gana.

Se pueden ir incluyendo más palabras:

¡Arriba! Se salta simulando un tapón.

¡Izquierda! o ¡Derecha! incluyendo estos desplazamientos.

¡Ataque! Nos tiramos al suelo de espaldas simulando una personal en ataque.



Objetivo: Velocidad gestual y concentración.

Situación: Un jugador con balón en posición de ataque, semi-flexionado mirando al frente, se le opone un defensor que imitará con gestos defensivos precisos las acciones que efectúe el atacante: posición de ataque, posición de tiro, posición de pase.

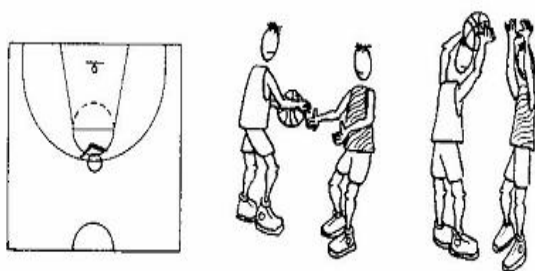
El defensor presiona sobre el hombre- balón, con la siguiente posición de brazos:

Si el atacante tiene el balón alto: una mano debajo o delante del balón, no permitiendo bajarla, y la otra a un lado molestando un posible pase.

Si el atacante tiene el balón bajo: una mano encima o delante del balón, no permitiendo subirla, y la otra molestando un posible pase. - Si amenaza el tiro: una mano arriba y nunca saltar.

Dosificación: 3 series de 20 segundos cada jugador.

Variantes: Posteriormente, se realizará el mismo ejercicio, y el atacante será defendido antes del dribling, durante el dribling y después del dribling. Lo importante para el defensa será mantener la posición y la distancia correcta respecto el atacante; y después del dribling, acosarle muy fuerte.



Objetivo: Comunicación defensiva y desplazamientos en posición defensiva.

Situación: Todos los jugadores se desplazan en posición defensiva hacia medio campo y vuelven a la posición original, es imprescindible hablar en los cruces, usar la visión marginal y las manos.

Poner énfasis en la comunicación defensiva.

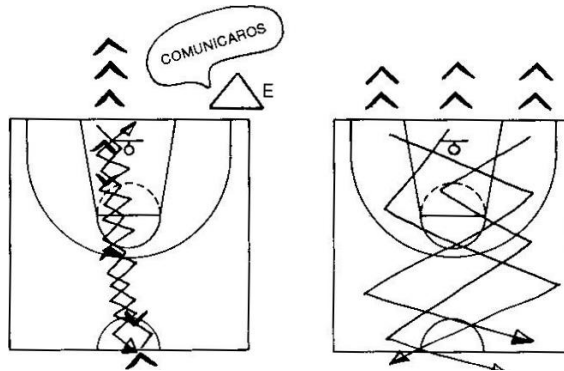
Dosificación: 3 series de 4 repeticiones de 20 segundos.

Variantes:

Reducir el espacio de desplazamiento.

Variar las trayectorias.

Intercalar trenzas.

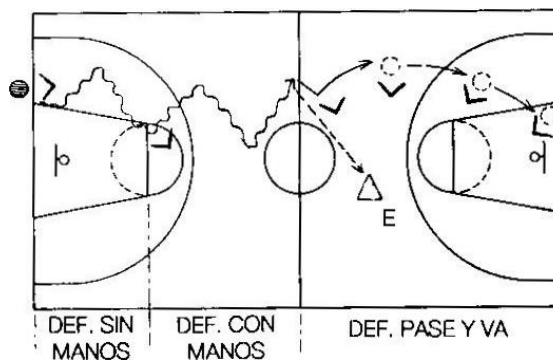


Objetivo: Defensa del driblador y defensa del pase y va.

Situación: Por parejas, el jugador con balón sale en dribling y el otro le defiende con deslizamientos defensivos y manos en la espalda hasta llegar a la línea de tiros libres. A partir de aquí el jugador ya puede utilizar las manos y, una vez superada la línea de medio campo, el driblador pasará al entrenador, realizando un pase y va, el defensor deberá ajustar esta situación, si recibe el atacante se juega un 1 x 1.

En los deslizamientos defensivos, situarse siempre delante el balón. Observar en lo posible a nuestro hombre y al balón. Si debemos optar, en el pase y va, entre el hombre y el balón, elegimos e primero_

Dosificación: 10 repeticiones alternadas por jugador



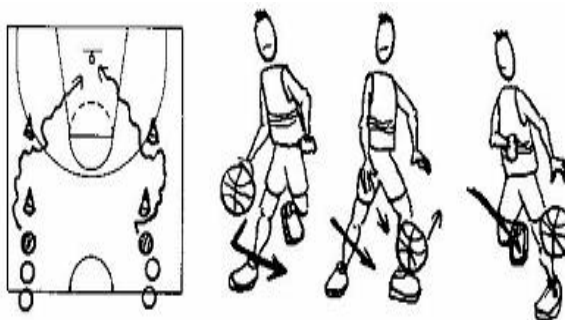
Objetivo: 1 x 0 exterior. Utilización del cambio de mano por delante.

Situación: A partir de la situación anterior, ubicamos dos conos o banderas, uno para realizar la finta de salida y el otro para efectuar un cambio de mano por delante con cambio de ritmo, de la manera que se aprecia en el gráfico.

El jugador puede concluir la acción con entrada o tiro a canasta. Se suele utilizar cuando el defensor está alejado del balón, ya fue de lo contrario podríamos perderlo. El cambio que se debe realizar es de 180°, es decir un cambio brusco y completo de dirección.

Dosificación: 2 series (6 dcha. + 6 izq.) por jugador.

Variantes: Utilizar defensores modulando su intensidad.

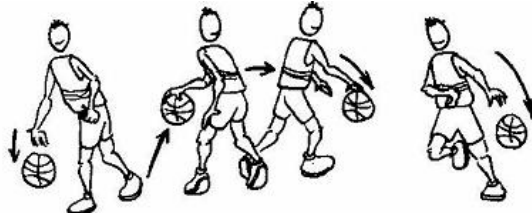


Objetivo: 1 x 0 exterior. Utilización del reverso.

Situación: Realizar un cambio de mano con giro, mediante un cambio de ritmo y dirección concluyendo la acción con una entrada a canasta o un tiro a distancia.

Se usa ante defensas muy agresivas e igualmente se debe acompañar de un cambio de ritmo y dirección de 180°.

Dosificación: 2 series (6 dcha. + 6 izq.) por jugador.

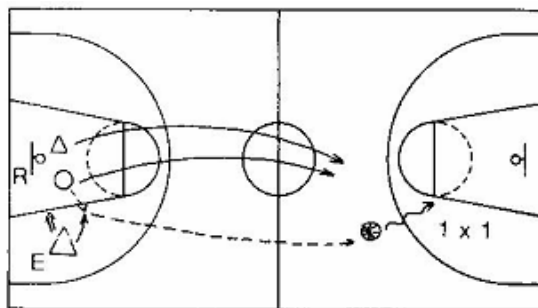


Objetivo: 1 x 1 en el rebote y pase apertura y 1 x 1 en la otra canasta.

Situación: Situamos a una pareja de jugadores debajo de canasta. El entrenador tira a canasta y ambos disputan el rebote, el que lo consigue pasa al entrenador y el otro le defiende el pase, se lanza el balón hacia adelante y en ese instante salen rápidamente ambos jugadores. El que consigue el balón ataca y el otro defiende.

Primar la agresividad pero sin taitas. En el pase de apertura, el entrenador deberá situarse en diversas posiciones para evitar la automatización.

Dosificación: 8 repeticiones Recuperar lanzando tiros libres.



Objetivo: 1 x 1 en todo el campo.

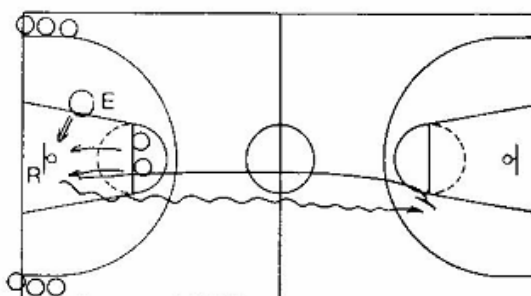
Situación: Dos jugadores se sitúan detrás de la línea de tiros libres, el entrenador lanza el balón contra el tablero, y los jugadores luchan por el rebote, Quien lo consigue, ataca al aro contrario y el defensor le persigue, presionándolo hasta el final.

Desarrollo de la condición física. Presión defensiva sin faltas.

Dosificación: De 6 a 8 veces. Intensidad alta.

Variantes: El defensor debe ir a desposeer del balón al atacante, permitiéndosele el juego duro (personales como golpear en las manos, etc.).

Gran presión pero con especial atención a que no nos sobrepase. c) Obligar al atacante a ir por un lado.



Objetivo: 1 x 1 en dribling desde medio campo.

Situación: Los jugadores se disponen en dos grupos, uno situado debajo de la canasta y otro en el medio, éste último con balón, cuando el jugador sale en dribling el otro sube a su encuentro para jugar un 1x1

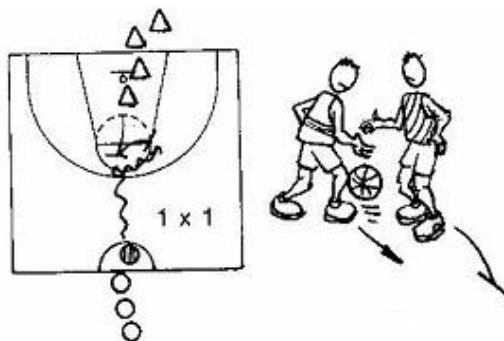
Al principio marcar unas normas para la buena utilización de los recursos técnicos:

Defensor a distancia: cambio de mano por delante, con cambio de ritmo y dirección, o finta con el cuerpo de cambio de mano por delante.

Defensor a distancia de un brazo: cambio de mano por la espalda o entre piernas.

Defensor pegado al atacante: reverso.

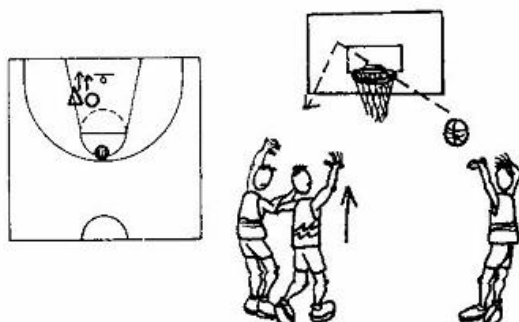
Dosificación: 12 repeticiones por jugador



Objetivo: Bloqueo y salto a por el rebote en la trayectoria y el tiempo adecuados.

Situación: Una pareja de jugadores en posición de rebote. Un tercer jugador lanza el balón desde fuera para que los primeros disputen el rebote.

Dosificación: 2 series de 10 rebotes. Anotar los rebotes que coge cada jugador.



Objetivo: Rebote defensivo en el lado débil.

Situación: Ubicamos a los jugadores tal como se muestra en el gráfico; es decir, en el lado débil o de ayuda. El entrenador va realizando tiros a canasta que independientemente de si entran o no, deben ser reboteados.

El reboteador en el lado débil debe ganar su posición de rebote ante un corte de fuera activo efectuando un giro dorsal, sin perder de vista al atacante. Cuando se produce el lanzamiento, los defensores deben gritar ¡Tiro!

Dosificación: 10 rebotes por jugador.



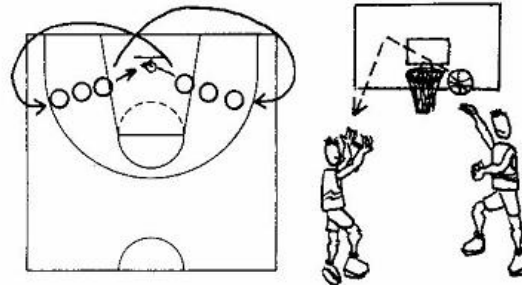
Objetivo: Palmeos contra tablero.

Situación: Organizamos dos grupos a cada lado del tablero y realizamos una serie de palmeos, en donde los jugadores tocan la pelota lo más arriba posible y la tiran contra el tablero por encima del aro, cambiando seguidamente de fila.

Palmear con las dos manos, con la derecha en la parte derecha, y con la izquierda en el lado correspondiente. Controlar el toque con la mano, efectuándolo con los dedos. Equilibrio y concentración. Se debe coordinar la carrera y el salto con la altura del balón.

Dosificación: 2 series de 90 segundos.

Variantes: Realizar todos una fila, series frontales de palmeos pasan (por detrás del entrenador).

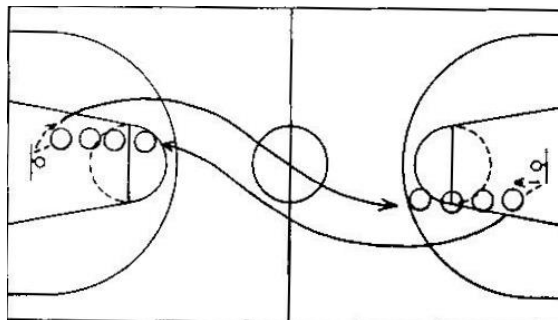


Objetivo: Palmeos y sprint.

Situación: Dos hileras de jugadores van palmeando en cada una de las canastas del campo, de tal manera que una vez palmeado el balón contra tablero, inicia una veloz carrera hacia la hilera del otro tablero así sucesivamente. Procurar que el balón no caiga al suelo.

Se introducirán penalizaciones de incremento en el tiempo por cada vez que el balón caiga al suelo.

Dosificación: 2 series de 45 a 60 segundos.



Objetivo: Evitar el bloqueo defensivo del rebote.

Situación: Situamos dos hileras de jugadores, y en frente de cada una de ellas colocamos un defensor pasivo, al cual hay que sortear en el momento del lanzamiento mediante una finta. Una vez se ha desarrollado el trabajo anterior con una cierta

eficacia, realizamos el mismo trabajo pero con los defensores muy activos en el bloqueo.

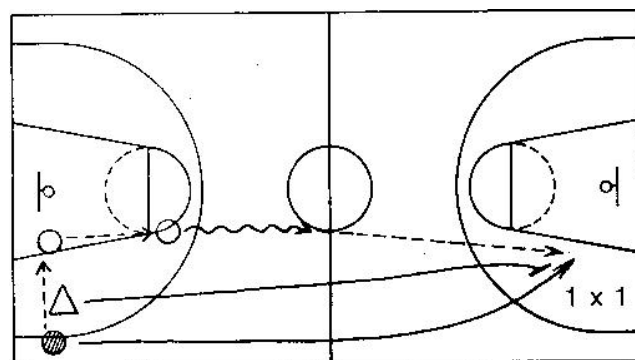


Objetivo: Contraataque de 1 x 1 tras pase largo de contraataque.

Situación: Nos disponemos tal como muestra en el gráfico; el jugador con balón lo pasa al compañero y sale a gran velocidad hacia la canasta contraria marcado por su defensor, el receptor pasa el balón a su compañero que realiza un pase largo al alero que corre con intención de finalizar el contraataque.

No titubear en la carrera hacia canasta. Pase al alero que corre por la banda marcado por un defensor. Utilizar el dribling para mejorar el ángulo de pase.

Dosificación: 8 (4 dcha. + 4 izq.) repeticiones por jugador, pasando todos los jugadores por todas las posiciones.



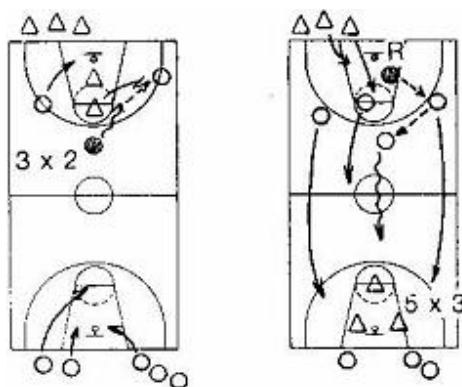
Objetivo: Cambio de rol rápido con finalización en superioridad ofensiva.

Situación: En todo el campo programamos dos situaciones de contraataque, una en cada canasta, de 3 x 2 y 5 x 3 con dos filas de jugadores en cada línea de fondo para proveer jugadores defensores y que al recuperar el balón se transforman en atacantes; de tal manera que una vez resuelto el 3 x 2, los cinco jugadores se organizan para realizar un 5 x 3 en la canasta contraria, Si es canasta, sacamos de fondo, si por el contrario no se consigue, se rebotea y se inicia el contraataque.

Debemos ocupar rápidamente todas las calles del contraataque.

Dosificación: Duración: 10 minutos. Resultado:

> 60% de aciertos,



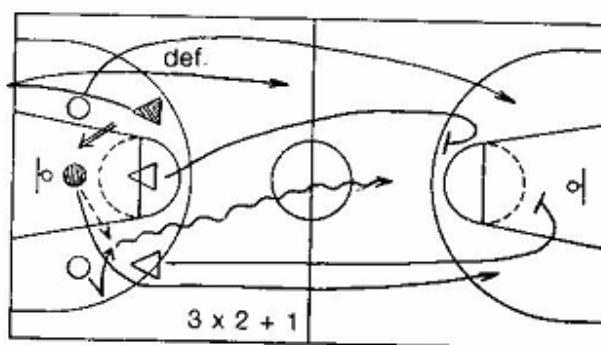
Objetivo: Organización y culminación con superioridad ofensiva temporal.

Situación: Tres jugadores defensivos se colocan con el balón a la altura de la línea de tiros libres, tres jugadores atacantes se sitúan sobre la línea de fondo a la altura de la canasta, el futuro defensor con balón lanza a canasta y va a tocar la línea de fondo con la mano y enseguida va a ayudar en la defensa a sus compañeros; los otros rebotean y salen en contraataque contra los otros defensores (3 x 2), intentando conseguir la canasta antes de la llegada del tercer defensor.

Será importante ejecutar bien los conceptos aprendidos, y sin pérdida de tiempo, culminando antes de la llegada del defensor retrasado.

Dosificación: 6 contraataques por grupo.

Variantes: Podemos realizar este mismo trabajo en otras situaciones de contraataque: 4x3+ 1, 5x3+ 1, 5x4+ 1.

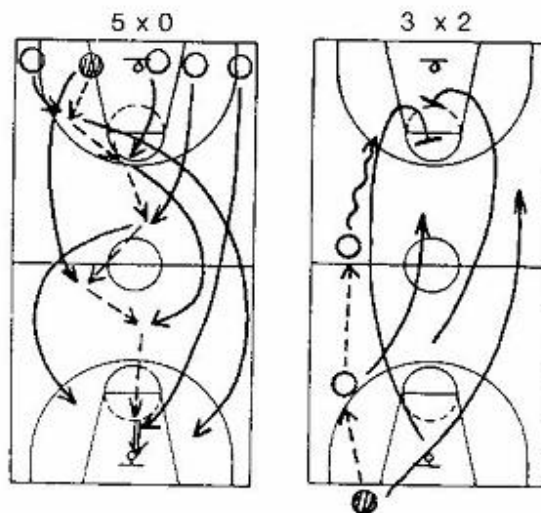


Objetivo: Organización y estructuración de una situación de 3 x 2.

Situación: Situamos a cinco jugadores con balón sobre la línea de fondo y realizamos una treza a cinco y al finalizar, quien ha anotado y quien ha dado el último pase corre hacia atrás a defender y los otros tres atacan, tras recuperar el balón, en una opción de 3 x 2.

Pasar a cada jugador en el momento justo y en la posición idónea para poder desarrollar su potencial ofensivo, a los pivots en sus espacios claves interiores, y a los bases y aleros en los suyos. El pase del jugador conductor por el centro a un ala, siempre debe realizarse antes de que éste propase la altura del tiro libre, sino sus opciones ofensivas están muy menguadas.

Dosificación: 8 repeticiones.



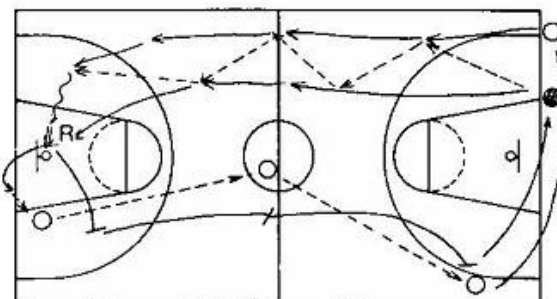
Objetivo: Desarrollo de la potencia anaeróbica láctica.

Situación: En este ejercicio de contraataque de dos y repliegue defensivo, el jugador que finaliza el contraataque inicia un repliegue defensivo con las trayectorias que se indican en el gráfico, éste jugador debe llegar a tiempo para defender al último jugador. Efectuar la rotación de puestos por la derecha.

Intensidad al 95%.

Dosificación: 6 repeticiones. Recuperación: 120 segundos.

Variantes: Jugar un 1 x 1 entre el jugador que realiza el repliegue y el último atacante.



6.7.1 MODELO OPERATIVO Cuadro N° 22

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
Socialización	Lograr que el 99% de la comunidad educativa interiorice la utilización de los contenidos programáticos de la guía de actividades metodológicas en el baloncesto.	Reunión sobre la importancia de inserción de los nuevos contenidos programáticos de la guía de actividades metodológicas en el baloncesto.	Humanos: el investigador Materiales: proyector, computadora	2 de enero	Investigador Autoridades Docentes	Trabajo grupal Taller
Planificación	Conseguir que los contenidos de la guía de actividades metodológicas en el baloncesto elaborados sea aceptados en un 100%	Reuniones de trabajo	Humanos: Investigador	17-18 de enero	Investigador Autoridades Docentes	Entrevista a los docentes
Capacitación	Mejorar en un 100% los contenidos programáticos	Seminario taller sobre la utilización de los nuevos contenidos de la guía de actividades metodológicas en el baloncesto	Humanos: el investigador Materiales: proyector, computadora	29-30 de enero	Investigador Autoridades Docentes	Presentación de una clase demostrativa
Ejecución	Alcanzar que el 100% de los contenidos se aplique	Presentación de los contenidos	Humanos: Investigador	19 de febrero al 01 de junio	Investigador Autoridades	Observación de la clase. Planificación

Elaborado por: Abdón Fonseca

6.8 ADMINISTRACIÓN

Administración

La administración de la propuesta será ejecutada por el Msc. Mario Mayorga, Director de la Escuela de Educación Básica "Rosa Zarateo" y por el investigador Abdón Isaías Fonseca Pinenla quien se encuentra gustoso de que esta Institución educativa cumpla el cometido de impartir nuevas alternativas en el campo de la cultura física, deporte y recreación, para así forjar seres proactivos que necesita nuestra sociedad.

Con la seguridad de que esta innovadora propuesta tendrá la aceptación de las Autoridades y cuerpo docente de la Escuela de Educación Básica "Rosa Zarateo" pongo en consideración de ustedes este trabajo investigativo, en respuesta a la necesidad urgente de los niños esto nos permitirá mejorar la calidad de vida y de la educación.

El investigador será pieza fundamental en la administración de esta propuesta que está plenamente convencido que a corto y a mediano plazo se verán reflejados los beneficios que generara esta propuesta porque responde a un proceso de investigación científico en el campo educativo-social.

Para concluir, lo que se aspira con estos nuevos contenidos es que contribuya al mejoramiento en el rendimiento deportivo en el baloncesto en los campeonatos interescolares.

Cuadro N° 23 Administración.

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
Escuela de Educación Básica òRosa Zarateö	Director de la Escuela de Educación Básica òRosa Zarateö Msc. Mario Mayorga Investigador. Abdón Fonseca	Reunión sobre la importancia de inserción de los nuevos contenidos programáticos de la guía de actividades metodológicas en el baloncesto. Reuniones de trabajo Seminario taller sobre la utilización de los nuevos contenidos de la guía de actividades metodológicas en el baloncesto Presentación de los contenidos.	Ingresos: USD. 1790 Egresos: USD. 1790	Fondos propios del investigador.

Elaborado Abdón Fonseca

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

CUADRO N° 24

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
¿Qué evaluar?	Bajo rendimiento deportivo
¿Por qué evaluar?	Por la preparación física en el baloncesto.
¿Para qué evaluar?	Para mejorar la preparación física en el baloncesto y poseer un buen rendimiento deportivo.
¿Con que evaluar?	Criterio critico - analítico
Indicadores	Datos cualitativos obtenidos en las encuestas y entrevistas.
¿Quién evalúa?	Abdón Fonseca
¿Cuándo evalúa?	Antes, durante y después del proceso de aplicación de la propuesta
¿Cómo evaluar?	Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos.
¿Fuentes de información?	Internet, libros, revistas, folletos entre otros.
¿Con que evaluar?	Encuestas.

Elaborado por Abdón Fonseca

BIBLIOGRAFIA

- Platonov, V. 1995. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología.
- Editorial Paidotribo. Barcelona, España.322p.
- Forteza de la Rosa, A. 1988. Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnico. Ciudad de la Habana Cuba.84p.
- Harre, D. 1989. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnico. La Habana Cuba. 395p.
- Bases científicas del entrenamiento deportivo.
- Preparación física. Fecha Edición: 1/2007. Paidotribo.
- Preparación física en el baloncesto de formación y de alto nivel. I curso de especialización de la preparación física. GYMNOS.
- Programa de Preparación del Deportista. Baloncesto. Federación cubana de Baloncesto. Ciudad la Habana. 2000.
- Beraldo, S. y Polletti, C. Preparación física total. Hispano Europea.
- Giménez, F.J. y Sáenz ó López P. (2000) Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto. Diputación de Huelva.
- Cometí, G. La preparación física en el baloncesto. Paidotribo.
- Kistenmacher, J. E. Preparación física para deportes de equipo.
- Olivera, J. 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Volumen III (la construcción de las fases del juego y el entrenamiento). Paidotribo. Colección deporte, 2º edición.
- Gilles Cometí. (2002). ðLa preparación física en baloncestoö. Paidotribo.
- Lorenzo, A. (1998). ðLa preparación física en el baloncesto I y IIö. Askesis nº 5,6.

Páginas Web.

- www.Google.com.
- <http://www.efdeportes.com/>
- <http://www.paidotribo.com/>
- <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-preparacion.htm>
- http://www.basketjavier.com/CMS/index.php?option=com_content&task=view&id=31&Itemid=26
- www.baloncestoformativo.com
- www.entrecanastaycanasta.com
- www.entrenamiento.org
- www.jgbasket.com
- [\(http://www.askesis.arrakis.es/\)](http://www.askesis.arrakis.es/)
- <http://www.sportquest.com/revista>
- www.cbpozuelo.es/.../fisico.../preparacion-fisica/283
- www.deposoft.com.ar/enlaces_pfisica.php
- www.altorendimiento.com 1 Inicio 1 Formación
- www.entrecanastaycanasta.com/baloncesto/.../Fisica/prepfisicaBook
- [www.entrenadorbasquet.com.ar/index.php?...baloncesto.](http://www.entrenadorbasquet.com.ar/index.php?...baloncesto)
- [www.entrenadorbasquet.com.ar/index.php?option=com.](http://www.entrenadorbasquet.com.ar/index.php?option=com)
- [www.bdbaloncesto.com/portal-baloncesto.](http://www.bdbaloncesto.com/portal-baloncesto)

ANEXO I

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

UNIDAD DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSO DE CAPACITACIÓN EN INVESTIGACIÓN SOBRE:

“EMPRENDIMIENTO E INNOVACION PEDAGOGICA Y TECNOLOGICA”

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES:

OBJETIVO: Conocer la opinión de los Docentes de la Escuela de Educación Básica “Rosa Zarateo” del Cantón Salcedo, sobre la preparación física y su influencia en el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares de baloncesto.

1.- ¿Como docente de la institución, cree Ud. que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física en los niños?

SI () NO ()

2.- ¿Como docente de la institución, Ud. considera que la preparación física mejora la resistencia deportiva en los niños?

SI () NO ()

3.- ¿Como docente de la institución, Ud. considera que con la preparación física se mejora la fuerza, velocidad, y agilidad en los entrenamientos de los niños?

SI () NO ()

4.- ¿Como docente de la institución, considera Ud. que la técnica y la táctica del baloncesto que se aplica son necesarias para el aprendizaje de los niños?

SI () NO ()

5.- ¿Como docente de la institución, cree Ud. que con la aptitud deportiva se alcance un rendimiento deportivo optimo en el juego del baloncesto?

SI () NO ()

6.- ¿Como docente de la institución, considera Ud. necesario utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto, para mejorar el rendimiento deportivo en los niños?

SI () NO ()

7.- ¿Como docente de la institución, cree Ud. que a través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares?

SI () NO ()

ANEXO II

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

UNIDAD DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSO DE CAPACITACIÓN EN INVESTIGACIÓN SOBRE:

EMPENDIMIENTO E INNOVACION PEDAGOGICA Y TECNOLOGICA

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES:

OBJETIVO: Conocer la opinión de los Estudiantes de Educación Básica de la Escuela Rosa Zarateo del Cantón Salcedo, sobre la preparación física y su influencia en el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares de baloncesto.

1.- ¿Cree Ud. que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la preparación física?

SI () NO ()

2.- ¿La preparación física mejora su resistencia deportiva?

SI () NO ()

3.- ¿Con la preparación física se mejora la fuerza, velocidad, y agilidad en sus entrenamientos?

SI () NO ()

4.- ¿Considera que la técnica y la táctica del baloncesto que se aplica son necesarias para el aprendizaje?

SI () NO ()

5.- ¿Cree Ud. que con la aptitud deportiva alcanzara un rendimiento deportivo optimo en el juego del baloncesto?

SI () NO ()

6.- ¿Considera necesario utilizar juegos recreativos en la práctica del baloncesto, para mejorar el rendimiento deportivo?

SI ()

NO ()

7.- ¿Cree Ud. que a través del entrenamiento se mejora el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares?

SI ()

NO ()

ANEXO III CRONOGRAMA

Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del proyecto				■	■	■																						
Ampliación marco teórico							■	■	■																			
Revisión de Instrumentos de evaluación											■	■																
Recolección de datos													■	■	■													
Procesamiento, análisis e interpretación															■	■	■	■	■									
Conclusiones y recomendaciones																					■	■	■					
Redacción del informe final																							■	■				
Transcripción del informe																									■	■		
Presentación																											■	■

Elaborado por: Abdón Fonseca

ANEXO IV
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE EDUCACIÓN CONTINUA
CURSO DE CAPACITACIÓN EN INVESTIGACIÓN SOBRE:
øEMPRENDIMIENTO E INNOVACION PEDAGOGICA Y TECNOLOGICAö

Se observa que no hay una buena planificación para el entrenamiento en la preparación física del equipo de baloncesto tanto en mujeres y hombres.

Fig.1.



Fig.2.



Fig.3.

