



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

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

TEMA:

“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL
“SAQUISILÍ” CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI.”

Autor: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Tutor: Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

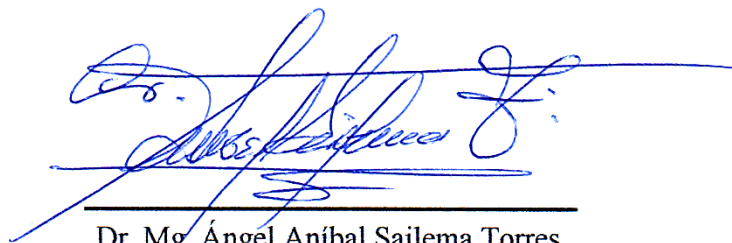
Ambato – Ecuador

2017

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

CERTIFICA:

Yo, Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres, con C.C. 1802017523, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL “SAQUISILÍ” CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI,”** desarrollado por Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

C.C. 1802017523

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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



Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

C.I. 0503171936

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL “SAQUISILÍ” CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI,”** 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.



Wilmer Stalin Bustillos Llumiluiza

C.I. 0503171936


AUTOR

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

La comisión de estudio y de calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL “SAQUISILÍ” CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI.”** Presentado por el Sr. Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa, egresado de la carrera de Cultura Física modalidad presencial, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN



Mg. Washington Ernesto Castro Acosta
C.I.1600256638



Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán
C.I. 1802943900

DEDICATORIA

Con mucho amor y dedicación, el presente trabajo dedico principalmente a mi familia, a mis padres Guadalupe Lumiluís y Fernando Bustillos, que han sido un pilar fundamental en el transcurso de mi vida y que gracias a ellos estoy donde estoy ahora, a mis hermanos Lenin y Johanna que con sus consejos me han sabido llevar de la mano inculcándome siempre a ser mejor cada día y a mi novia Erika que con sus consejos y su apoyo fundamental estoy culminando mi carrera de estudios por todos ellos éste trabajo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por bendecirme en toda mi Carrera Universitaria por permitir hacer realidad este sueño tan anhelado. También agradezco a toda mi familia, a mis hermanos, a mis sobrinos, a mi cuñado en especial a mis padres los cuales me han motivado durante toda mi formación profesional. De igual manera quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato, Docentes y Autoridades por abrirme sus puertas para culminar mi Carrera Profesional.

STALIN BUSTILLOS LL.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido	Página
A. Preliminares	
Portada	I
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.2.1 Contextualización del problema.....	2
1.2.2 Árbol de problemas	4
1.2.2 Análisis crítico	5
1.2.3 Prognosis	6

1.2.4 Formulación del problema	6
1.2.5 Preguntas directrices	6
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	6
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivo General	8
1.5 Objetivos Específicos.....	8
CAPÍTULO II	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1 Antecedentes investigativos	9
2.2 Fundamentación Filosófica	10
Fundamentación Ontológica	10
Fundamentación Epistemológica	11
Fundamentación Axiológica	11
Fundamentación Metodológica.....	12
2.3 Fundamentación legal	12
2.4 Categorías fundamentales	15
2.4.1 Constelación de ideas de la Variable Independiente.....	16
2.4.2 Constelación de ideas de la Variable Dependiente	17
2.4.3 Fundamentación Teórica Variable Independiente	18
2.4.4 Fundamentación Teórica Variable Dependiente.....	43
2.5 Hipótesis.....	71
2.6 Señalamiento de Variables.....	71
CAPÍTULO III	72
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	72

3.1 Enfoque de la investigación	72
3.2 Modalidad básica de la investigación	72
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	73
3.3.1 Asociación de Variables.....	73
3.3.2. Analítico Sistemático	73
3.4 Población y Muestra.....	74
3.5 Operacionalización de variables	75
3.6 Recolección de información.....	77
3.7 Plan de Análisis e interpretación de resultados.....	78
CAPÍTULO IV	79
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	79
4.1 Análisis e interpretación de resultados de la encuesta	79
4.2 Verificación de la hipótesis.....	89
4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis Modelo.....	89
4.2.2. Nivel de Significación:.....	89
4.2.3. Descripción de la población:.....	89
4.2.4. Cálculo de CHI Cuadrado	90
CAPÍTULO V	94
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	94
5.1 CONCLUSIONES	94
5.2 RECOMENDACIONES.....	95
BIBLIOGRAFÍA	96
ANEXOS	102
Resumen	106

ÍNDICE TABLAS

Tabla N° 1: Población.....	74
Tabla N° 2: Fundamentos Técnicos del Baloncesto	75
Tabla N° 3: Rendimiento Deportivo	76
Tabla N° 4: Recolección de Información.....	77
Tabla N° 5: Movimiento desplazamiento y cambio de direcciones.....	79
Tabla N° 6: Tener un buen ataque	80
Tabla N° 7: Defensa individual.....	81
Tabla N° 8: Ejecutar de forma estática	82
Tabla N° 9: Aplicación de las reglas del baloncesto.....	83
Tabla N° 10: Acción motriz	84
Tabla N° 11: Rendimiento deportivo	85
Tabla N° 12: Mejora la velocidad, saltos y desplazamientos	86
Tabla N° 13: Preparase psicológicamente y mentalmente.....	87
Tabla N° 14: Flexibilidad en el desempeño deportivo.....	88
Tabla N° 15: Descripción de la población	90
Tabla N° 16: Frecuencia observada	91
Tabla N° 17: Frecuencia esperada	91
Tabla N° 18: Cálculo Chi cuadrado	92
Tabla N° 19: Tabla de distribución Chi cuadrado.....	92
Tabla N° 1: Población de estudio	110
Tabla N° 2: Programación del plan de entrenamiento formativo en fundamentos técnicos del baloncesto.....	113
Tabla N° 3: Indicadores de medición del rendimiento deportivo en el baloncesto ..	113
Tabla N° 4: Indicadores en el pre-test de baloncesto.....	114
Tabla N° 5: Indicadores en el post-test de baloncesto	115

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de problemas	4
Gráfico N° 2: Categorías fundamentales	15
Gráfico N° 3: Los fundamentos técnicos del baloncesto	16
Gráfico N° 4: Rendimiento deportivo	17
Gráfico N° 5: Movimiento desplazamiento y cambio de direcciones	79
Gráfico N° 6: Tener un buen ataque	80
Gráfico N° 7: Defensa individual.....	81
Gráfico N° 8: Ejecutar de forma estática	82
Gráfico N° 9: Aplicación de las reglas del baloncesto.....	83
Gráfico N° 10: Acción motriz.....	84
Gráfico N° 11: Rendimiento deportivo	85
Gráfico N° 12: Mejora la velocidad, saltos y desplazamientos	86
Gráfico N° 13: Preparase psicológicamente y mentalmente.....	87
Gráfico N° 14: Flexibilidad en el desempeño deportivo.....	88
Gráfico N° 15: Gráfica Chi cuadrado	93

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

TEMA: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL “SAQUISILÍ” CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI.

AUTOR: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

TUTOR: Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo investigativo nace de la necesidad de dar respuesta y conocer los factores que provocan un índice elevado de escasos fundamentos técnicos en el rendimiento deportivo de los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí para ello se elaboró el siguiente tema: “**LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL “SAQUISILÍ” CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI.**” En el marco teórico tendremos una integra recopilación conceptual que sustenta nuestra investigación acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto y el rendimiento deportivo. En la metodología el estudio consistió en un procedimiento exploratorio a través de encuestas realizadas a los seleccionados de baloncesto, y dar un tratamiento estadístico a la muestra recogidas para obtener resultados precisos a las interrogantes de la investigación. También se destaca las conclusiones y recomendaciones más importantes obtenidas después del análisis e interpretación de los datos, debido a esto nació la importancia de realizar un artículo científico (Paper), en el cual conoceremos nuevas formas y métodos para trabajar con los seleccionados de baloncesto, además conoceremos más acerca de los fundamentos técnicos del baloncesto, como enseñarles a los seleccionados y que éstas den mejoras a su rendimiento deportivo en los campeonatos venideros.

Palabras Claves: Fundamentos técnicos del baloncesto, rendimiento deportivo, seleccionados, baloncesto, entrenamiento deportivo.

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación tiene como tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL “SAQUISILÍ” CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI.”** El presente trabajo investigativo otorga beneficios a los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí, debido a que damos a conocer un método innovador y adecuado de entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de baloncesto de la institución y de esta forma lograr la formación integral de los seleccionados de baloncesto, logrando obtener óptimos resultados en las diferentes competiciones.

El desarrollo del informe final consta de capítulos en la cual estará los conceptos básicos, descripciones generales, los cuales facilitan la comprensión del contenido del proyecto investigativo de tesis.

Estructura de la investigación realizada:

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

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

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

CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Tabulación de datos, presentación de datos sobre la observación, la encuesta y la comprobación de resultados.

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

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Tema

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL “SAQUISILÍ” CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización del problema

En la provincia de **Cotopaxi** el baloncesto es uno de los deportes que más se practican junto al fútbol, pero sin una enseñanza adecuada por parte de los entrenadores, provocando en las personas desinterés hacia este deporte. Toda esta problemática se debe a que no existe organismos seccionales en cantones, parroquias y barrios que incentiven la práctica de este deporte y sobre todo al no existir entrenadores especializados y no permitan desde la infancia adquirir los conocimientos necesarios e importantes como los fundamentos técnicos del baloncesto, convirtiéndose en un problema que se arrastra por años.

Esta problemática se debe al no existir una programación organizada por parte de las Federaciones de Ligas Barriales y Cantonales, donde existan entrenadores especializados en cada uno de los deportes y especialmente en el baloncesto.

En el cantón **Saquisilí** tenemos un desliz en esta disciplina, la mayor parte de los aficionados a este deporte lo realizan de manera no reglamentaria, pues además quienes practican el baloncesto no tienen los conocimientos básicos de la técnica de juego.

La Liga Cantonal de Saquisilí está más preocupada en activar el fútbol que otros deportes, la población infantil, adolescente y adulta en el Cantón también requiere que esta entidad promocióne alternativas deportivas, como es el caso del baloncesto, sabiendo que este deporte ha tomado un auge importante en el país y sería de mucho interés que Saquisilí también participe en este deporte.

Al observar en las canchas del **Colegio Nacional Saquisilí** los estudiantes que practican el baloncesto, es notorio observar un desconocimiento de los fundamentos técnicos y el desinterés por aprender el desarrollo y práctica de esta disciplina deportiva.

Obteniendo de esta manera seleccionados que carecen de rendimiento deportivo. Además, al momento de ejecutar un partido de baloncesto es notorio que cometen demasiadas faltas, dobles o caminada, obteniendo así un juego no reglamentario, por lo tanto, se torna este juego en algo tedioso sin base técnica, táctica ni estrategia de juego.

Por tales razones es necesario dar importancia a que los niños desde muy pequeños desarrollen buenas bases de fundamentos técnicos de baloncesto para ello se requiere de un buen docente de Cultura Física que tenga las condiciones necesarias y la capacidad de lograr el interés de los estudiantes en este deporte y a la vez que los estudiantes alcancen un buen rendimiento deportivo.

1.2.2 Árbol de problemas

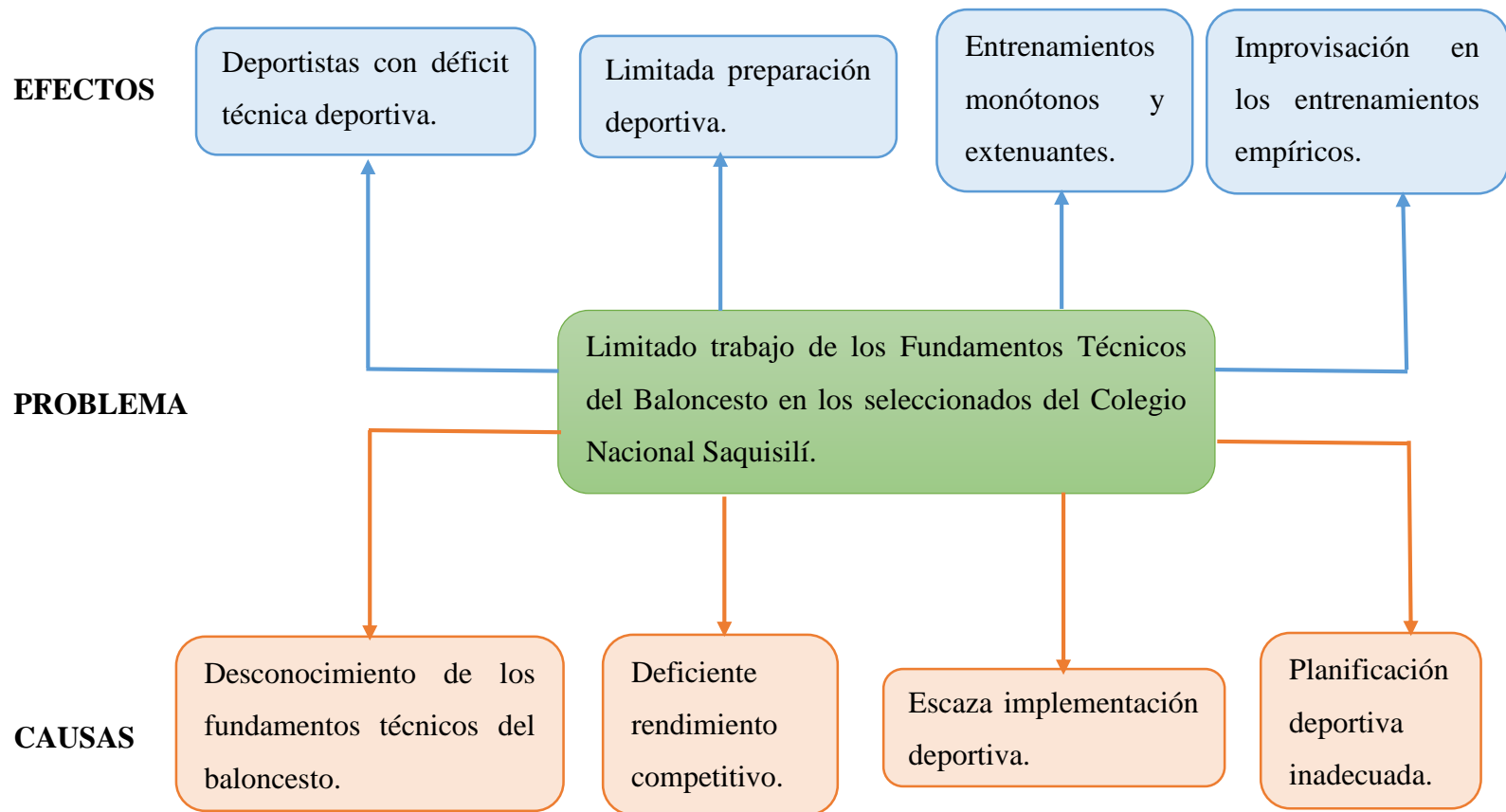


Gráfico N° 1: Árbol de problemas
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
Fuente: La investigación

1.2.2 Análisis crítico

En el Colegio Nacional Saquisilí los docentes de cultura física desconocen la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto lo cual es la base fundamental para que los seleccionados puedan desenvolverse de manera correcta en el campo de juego, por tal razón los seleccionados de baloncesto poseen un déficit de técnica deportiva al no conocer los fundamentos técnicos lo que va a influir de manera excesiva a los malos resultados y ocupar lugares inferiores en las competencias venideras.

El deficiente rendimiento competitivo que poseen los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí en la provincia de Cotopaxi a nivel intercolegial es producido por la limitada preparación deportiva por parte del entrenador, puesto que la falta de interés y el desconocimiento del deporte por parte de los mismos es frecuente, debido a que la práctica de otros deportes como el fútbol, atletismo y el ecua vóley acaparan la mayor práctica dentro de la población del Cantón Saquisilí.

Uno de los problemas latentes en la institución es la escasa implementación deportiva puesto que no permitirá que los seleccionados de baloncesto puedan sobrellevar adelante su trabajo como equipo y sobre todo en cada uno de sus entrenamientos no puedan desarrollar sus habilidades al máximo en situaciones reales de juego. Al no existir una implementación deportiva adecuada lógicamente los entrenamientos se vuelven en entrenamientos monótonos y extenuantes por lo que los jugadores tienden al desinterés a la práctica del baloncesto.

En la institución educativa que es centro de estudio no existe una planificación deportiva adecuada por parte de los docentes de Cultura Física por tal razón existe la improvisación en los entrenamientos empíricos, existe la falta de tiempo en la preparación de los mismos y esto seguro nos da un rendimiento deportivo deficiente y dentro de la participación intercolegial la institución siempre estará ocupando puestos inferiores.

1.2.3 Prognosis

En el Colegio Nacional Saquisilí de no darse una investigación de carácter crítico - propositivo a la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto provocara una inadecuada práctica de este deporte, puesto que se jugará sin fundamentos técnicos ni reglamentos por consecuencia no se obtendría buenos deportistas que representen a este deporte y principalmente a la Institución Educativa.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide los fundamentos técnicos del baloncesto en el rendimiento deportivo, en los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí?

1.2.5 Preguntas directrices

¿Es importante los fundamentos técnicos del baloncesto en el Colegio Nacional Saquisilí?

¿Cuáles son las causas de un escaso rendimiento deportivo en la práctica del baloncesto?

¿Se puede mejorar el rendimiento deportivo realizando un trabajo específico mediante los fundamentos técnicos del baloncesto?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

Delimitación de contenido

Campo: Educación Física

Área: Baloncesto

Aspecto: Fundamentos técnicos del baloncesto en el rendimiento deportivo

Delimitación temporal. - El presente problema de investigación se desarrollará en el Colegio Nacional Saquisilí en el año lectivo 2016-2017.

Delimitación espacial. -La presente investigación se realizará en el Colegio Nacional Saquisilí.

Unidades de observación

A los docentes de Educación Física, Autoridades de la Institución y seleccionados de baloncesto.

1.3 Justificación

La **importancia** fundamental por la cual se realiza esta investigación es mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto en los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí, para crear un nivel de participación privilegiado en las competencias intercolegiales.

El **interés** se da por desarrollar competencias adecuadas en cada uno de los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí que les permitan ampliar sus habilidades en los fundamentos técnicos del mencionado deporte.

Es **factible** por cuanto se cuenta con el apoyo condicional de las Autoridades, entrenador, seleccionados y padres de familia, que han permitido que se realice esta investigación en el Colegio Nacional Saquisilí.

Esta investigación es **beneficiosa** porque la elaboración de un proyecto abarca no solamente la fase deportiva sino también la fase social que incluye a todas las personas relacionadas directamente con los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí, jugadores, padres de familia, entrenador, autoridades, docentes, etc.

El **impacto** de la presente investigación está destinado a toda la comunidad educativa, en especial a los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí, quienes promoverán el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del baloncesto y alcanzarán sus objetivos planteados.

1.4 Objetivo General

- Determinar la incidencia de los fundamentos técnicos del baloncesto en el rendimiento deportivo en los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí de la Provincia de Cotopaxi.

1.5 Objetivos Específicos

- Identificar la importancia de los fundamentos técnicos en el baloncesto en los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí.
- Analizar las causas del escaso rendimiento deportivo en los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí.
- Presentar los resultados de la investigación de los fundamentos técnicos del baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo en los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Para encaminar el proyecto se utilizó métodos como: inductivo – deductivo y científico que están dentro del enfoque predominante cualitativo de la investigación. En consecuencia, la práctica del baloncesto repercute en forma positiva en el normal desarrollo de los niños de estas edades, tanto en lo físico, psicológico y social.

Según; Taureaux, R. (2013). Argumenta con el tema “METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICO TÁCTICOS DEL BALONCESTO CATEGORÍA INFANTIL 11-12 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE SANTIAGO DE CUBA.”

De acuerdo a lo manifestado por el autor se puede apreciar poner su interés es indispensable el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto, puesto que contiene un enfoque integrador y dialectico que sirve de sustento a la enseñanza, de una manera organizada.

Según, Vela, E. (2011). Argumenta con el tema “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE PERSONAS CON DÉFICIT AUDITIVO DE LOS NOVENOS AÑOS DEL INSTITUTO DR. CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

Como conclusión tenemos claro que la falta de capacitación respecto a fundamentos técnico del baloncesto en el rendimiento deportivo en el personal docente de Cultura Física de la Institución, ha contribuido al desinterés de los seleccionados por el deporte competitivo, podemos decir en general que la preparación física es el empleo de un

conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mejor rendimiento.

2.2 Fundamentación Filosófica

En efecto, pueden encontrarse teorías, reflexiones filosóficas acerca del cuerpo o de las actividades que de una manera genérica denominamos juegos o realizaciones atléticas en autores de la Antigüedad o de la Modernidad, tales acercamientos filosóficos eran poco favorables hacia las actividades físicas.

Según; Pérez, J. (2011), “La filosofía del deporte puede caracterizarse como una disciplina de reciente surgimiento preocupada por el análisis conceptual de temas relativos al deporte, incluyendo la caracterización del fenómeno deportivo (su naturaleza y propósitos, así como los métodos de estudio), las cuestiones éticas y estéticas en sentido muy amplio.”

Para; Torrealba, J. (2010), “Destaca que la exigencia es lo que ofrece la posibilidad de introducirnos en el estudio de las distintas corrientes filosóficas que, de una u otra forma, han sustentado a la Recreación, la Cultura Física, la Educación Física y el Deporte”.

Fundamentación Ontológica

La presente investigación se basa en el paradigma educativo constructivista, siendo el desconocimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto uno de los factores importantes del desarrollo del conocimiento.

La relación entrenador – deportista es fundamental en el proceso de aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto, donde cada uno aportará los requerimientos

necesarios para encontrar la metodología ideal para llegar a cumplir el objetivo principal.

Según; Ozolin, N. (1949), “Menciona que la Fundamentación Ontológica en las sociedades desde sus inicios han tomado a la preparación física como algo principal dentro del entrenamiento misma que en la actualidad se ha visto afectada por los nuevos roles que se han presentado”.

Fundamentación Epistemológica

La Epistemología como ciencia del conocimiento, fusiona verdades y creencias, englobando factores históricos, sociológicos y psicológicos que aporten a un resultado final. En el área de la Educación, la Epistemología aporta al conocimiento de las diferentes ciencias y teorías de la educación y a los métodos usados en la educación formal.

Este aporte investigativo pretende localizar las falencias que obstaculizan el desarrollo de la educación y que por ende impide el desarrollo de seres humanos analíticos, capaces de enfrentar cualquier problema dándole solución al mismo.

De acuerdo a Harre, H. (1972), “La aplicación de los métodos para la preparación física es muy necesaria para el buen desarrollo en el ámbito deportivo”. |

Fundamentación Axiológica

Se basa en la ciencia que ésta puede ofrecer, también irá acompañada de valores como: la cooperación, ayuda mutua; respeto, honestidad, solidaridad y compañerismo, que contribuyan a la formación integral del ser humano como persona, puesto que no se pretende formar seres robóticos neutros, almacenados de conocimientos, se pretende formar seres humanos capaces, inteligentes, y conscientes de sus principios.

Según; Matveiev, A. (1954), La preparación física dentro del desarrollo integral de la persona es uno de los pilares fundamentales para su desarrollo deportivo y su rendimiento físico

Fundamentación Metodológica

La presente investigación pretende lograr la participación de sujetos sociales quienes deben involucrarse con el problema, lo que permitirá que dicha investigación se perfeccione de conocimientos con el fin de ir asumiendo un rol más dinámico dentro de la institución.

2.3 Fundamentación legal

La presente investigación está fundamentada en base a artículos de la ley, tales como: **Ley del deporte**, educación física y recreación dada por ley no. 0, publicada en registro oficial suplemento 255 de 11 de agosto del 2010. Título v de la educación física. En el Código de la niñez y la adolescencia.

Art.37. Derecho a la Educación. Los niños/as y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad, este derecho demanda de un sistema educativo que garantice el acceso y permanencia de todo niño/a, a la Educación Básica.

Constitución de la República del Ecuador (2008), **menciona algunos artículos referentes a la educación física: TITULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES**

Art. 1., Art. 3.

Art. 1.- Ámbito. - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus

dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Constitución de la República del Ecuador (2008), **menciona el referido a la cultura física y el tiempo libre en su Artículo 381**, establece que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

Ley Orgánica De Educación Intercultural, Título I De Los Principios Generales Capítulo Único, Del Ámbito, Principios Y Fines (2011), **menciona en el:**

Art.2.-Principios. - Interaprendizaje y multiaprendizaje se considera al interaprendizaje y multiaprendizaje como instrumentos para potenciar las capacidades humanas por medio de la cultura, **el deporte**, el acceso a la información y sus tecnologías, la comunicación y el conocimiento, para alcanzar niveles de desarrollo personal y colectivo.

CAPÍTULO II

De Las Obligaciones Del Estado Respecto Del Derecho A La Educación (2011), **indica en el Art. 6.- Obligaciones.** - Propiciar la investigación científica, tecnológica y la innovación, la creación artística, la práctica del **deporte**, la protección y conservación del patrimonio cultural, natural y del medio ambiente, y la diversidad cultural y lingüística;

CAPÍTULO I

Art. 14.- Funciones y atribuciones. - Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

- a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior.

Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 Objetivo 3, de la política 3.7 “Mejorar la calidad de vida de la población” y “Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.”

Para cumplir a cabalidad con los fines de la educación, el Ministerio promoverá la participación activa y dinámica de las instituciones públicas y privadas y de la comunidad en general.

2.4 Categorías fundamentales

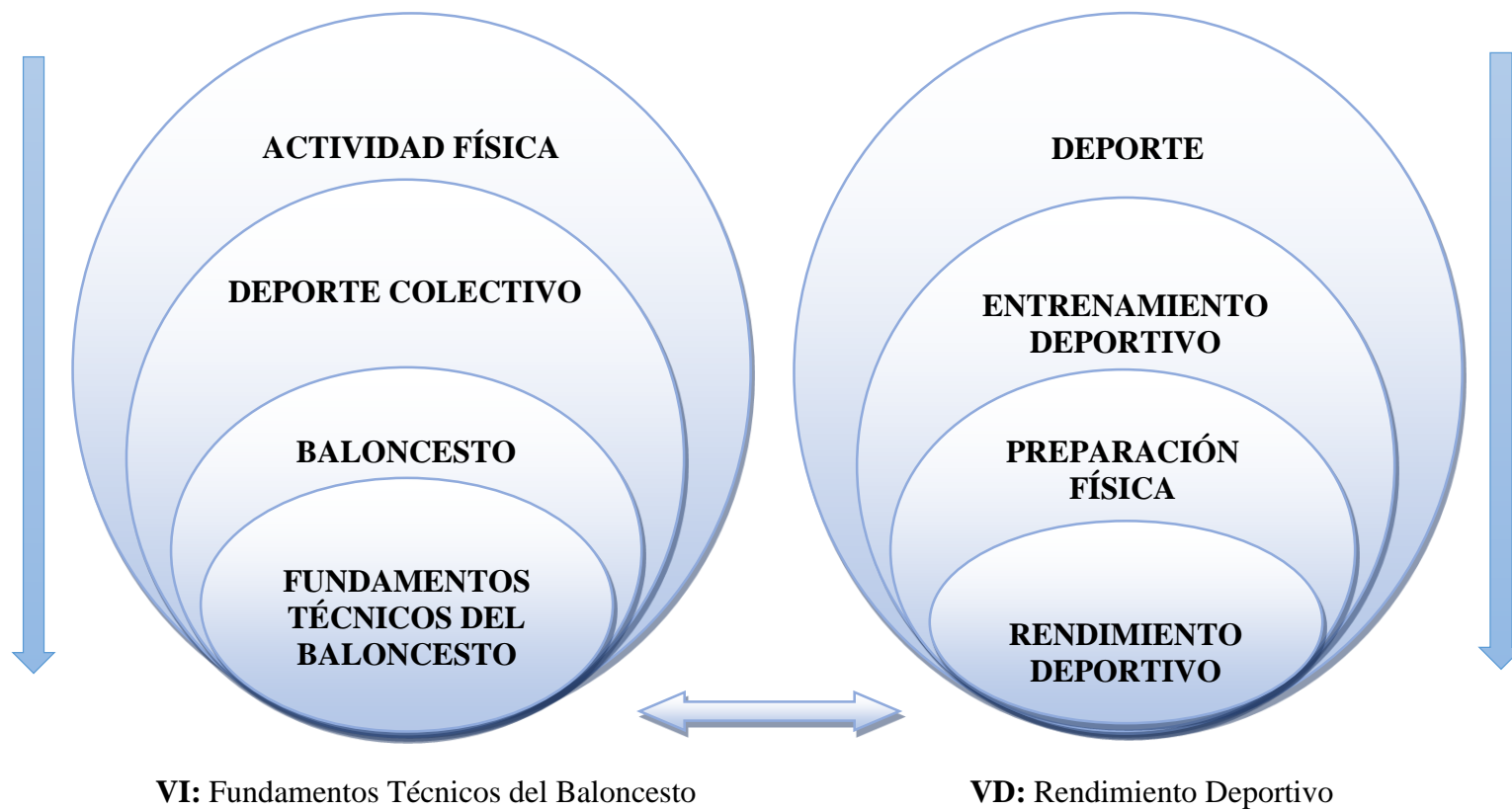


Gráfico N° 2: Categorías fundamentales

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: La investigación

2.4.1 Constelación de ideas de la Variable Independiente

VARIABLE INDEPENDIENTE

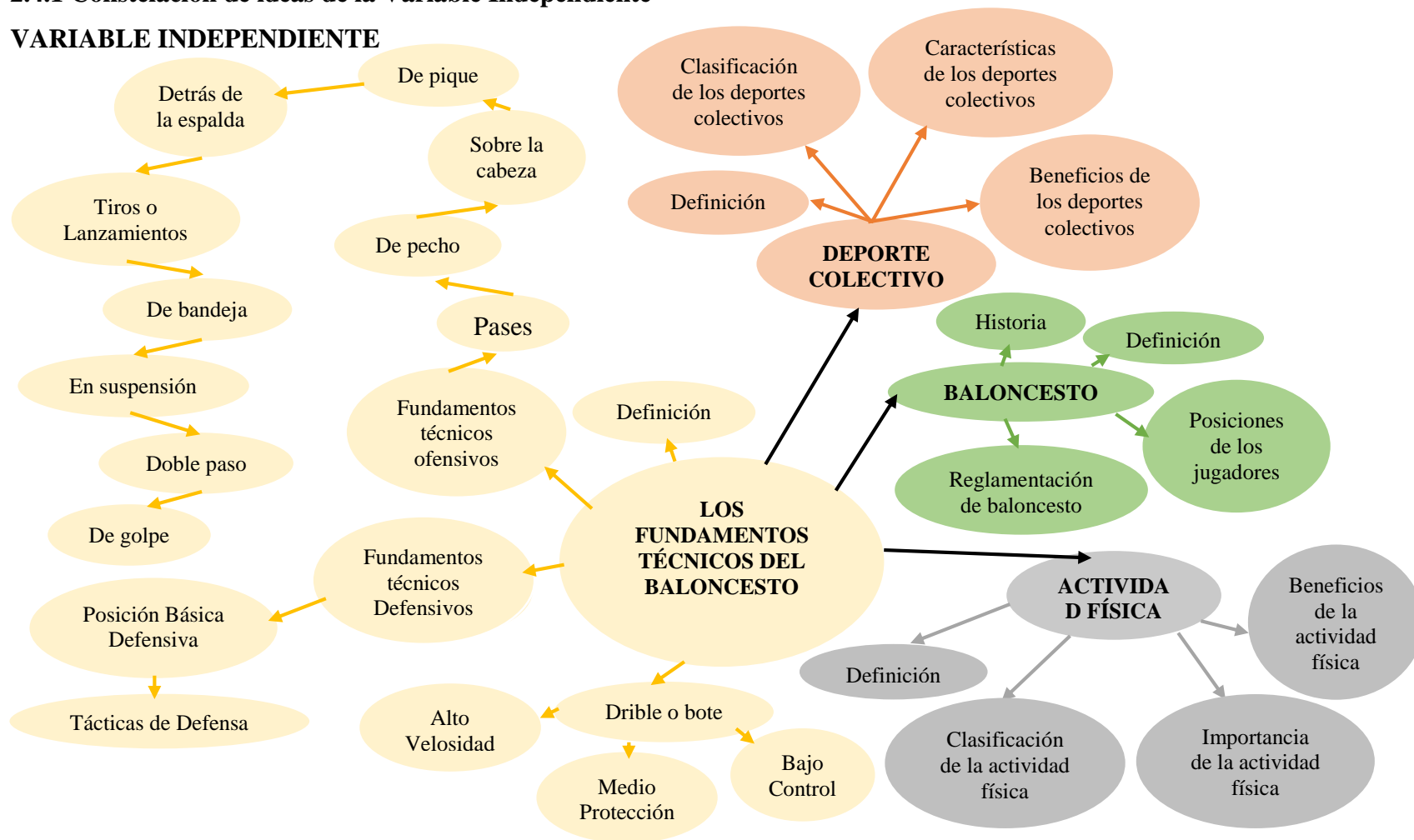


Gráfico N° 3: Los fundamentos técnicos del baloncesto
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
Fuente: La investigación

2.4.2 Constelación de ideas de la Variable Dependiente

VARIABLE DEPENDIENTE

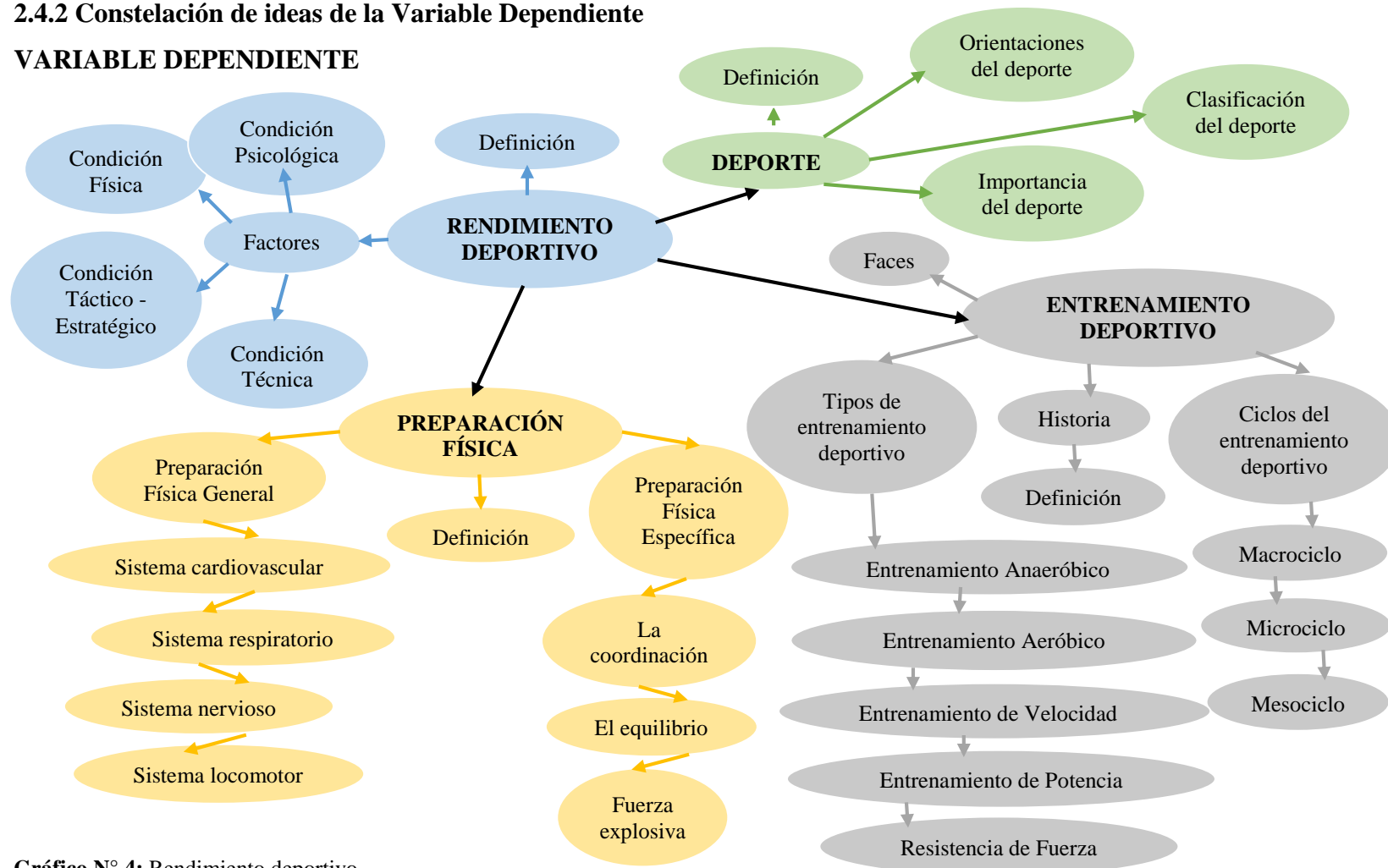


Gráfico N° 4: Rendimiento deportivo
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
Fuente: La investigación

2.4.3 Fundamentación Teórica Variable Independiente

ACTIVIDAD FÍSICA

Definición

Para el autor Ariasca, D. la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultados un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal.

Según; Ariasca, D. (2006). “La Actividad Física la define como uno o más movimientos corporales producidos por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal.”

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar como: caminar, correr, saltar, lanzar, jugar, viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

CLASIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las actividades cardiovasculares. - Son ejercicios de baja o media intensidad y de larga duración. Éstas ayudan al fortalecimiento del corazón, el refuerzo del sistema inmunológico, la mejora del sistema respiratorio y la mejora del sueño, así como también ayuda a reducir el riesgo de presión arterial alta, diabetes, y colesterol alto. Otras ventajas de realizar ejercicio aeróbico de forma regular son el control calórico y la reducción de patologías asociadas a la salud mental, como el estrés. Un ejemplo de este tipo de ejercicios sería correr, nadar o ir en bicicleta.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular. - Incluyen tanto ejercicios de corta duración y alta intensidad como de baja intensidad y larga duración. Las ventajas de practicarlas van desde el aumento de fuerza y resistencia en músculos, huesos y ligamentos, a la mejora de la coordinación y el equilibrio. Como apunta la profesora González, M. (2006). “En estos ejercicios es muy importante aprender primero la técnica, y probar con una resistencia más leve o de menor peso, con el fin de evitar lesiones musculares.”

Las actividades de flexibilidad. - Resultan beneficiosas para el mantenimiento de la tonificación corporal y la movilidad articular.

Las actividades de coordinación. - Son muy importantes para la prevención de caídas, sobre todo en la edad avanzada.

Importancia de la actividad física

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. En simples palabras, actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como: caminar, correr, saltar, lanzar, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar toda la noche.

Para que beneficie a la salud, ésta se deberá llevar a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa. Realizando ejercicios vigorosos podremos obtener mejores resultados en la mitad de tiempo que nos tomaría hacerlo con un desempeño moderado. El simple hecho de moverse y hacer cosas sencillas como ir de compras, o caminar de manera casual, no es suficiente para efectos saludables, pues esto no aumenta el ritmo cardiaco.

El cuerpo humano está diseñado para moverse. Sin embargo, debido al estilo de vida actual, la actividad física de las personas se ha visto muy reducida.

La inactividad física

Según un artículo publicado en julio de 2012 en la prestigiosa revista “The Lancet”, la inactividad física se ha convertido en la cuarta causa de muerte en el mundo. Los estudios revelan que la inactividad física se equipara como factor de riesgo con el tabaquismo y la obesidad. Se habla de una autentica pandemia, puesto que, según la OMS, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Beneficios de la actividad física a nivel fisiológico

Según; Alcorta, C. (2002) y colaboradores (1998), los beneficios de la actividad física a nivel fisiológico, “Confirman que el ejercicio físico tiene unos efectos positivos sobre el organismo tanto en la prevención de enfermedades como en el tratamiento de algunas.” En esta línea, el ACSM (1999) divide los beneficios de la práctica de actividad física regular en cuatro grandes apartados:

1. Mejora de la función cardiorrespiratoria.
2. Reducción de los factores de riesgo de enfermedad coronaria.

3. Disminución de la mortalidad.
4. Otros beneficios: disminución de la ansiedad y depresión, aumento de la sensación de bienestar, aumento de rendimiento en el trabajo y actividades recreativas.

Beneficios de la actividad física a nivel psicológico

Autores como; Cols, S. (1995); Márquez (1995), Barriopedro, Eraña y Mallol (2001), Moya-Albiol y Salvador (2001) o Hülya (2003). “Analizan los beneficios psicológicos de la actividad física tanto en la prevención de trastornos mentales, como en tratamientos de ansiedad y estrés.”

Beneficios de la actividad física a nivel social. - Según los Autores; Villalba, J. (2002) y Torralba, F. (2005), consideran el deporte como: “Un excelente medio de integración social, la práctica de actividad físico deportiva puede aportar valores sociales como respeto, cooperación, trabajo en equipo, compañerismo, responsabilidad, entre otros; y valores personales como creatividad disciplina, salud, sacrificio y humildad.”

Beneficios para el corazón y ejercicio físico. - Las personas pueden reducir su riesgo de padecer patologías cardiacas con sólo 2 horas de preparación física a la semana. Existen estudios que demuestran que una actividad física tan sencilla como caminar, nadar o correr a pequeñas intensidades hace que el riesgo de ataques cardiacos sea un 60% menor.

Beneficios a nivel del aparato locomotor

En los beneficios del aparato locomotor tenemos los siguientes:

- Reduce el estrés sobre las distintas partes del aparato locomotor.
- Mantiene un buen nivel de fuerza y resistencia muscular.

- Mantiene una buena flexibilidad y elasticidad e impide la aparición de rigidez en ciertas articulaciones.
- Mantiene una buena capacidad de coordinación y equilibrio.
- En edad de crecimiento estimula el desarrollo y crecimiento.
- Retrasa la disminución de la capacidad músculo esquelética que aparece por encima de los 60 o 65 años.
- Detiene e invierte el deterioro físico provocado por el sedentarismo.
- Frena o retrasa la aparición de osteoporosis

DEPORTE COLECTIVO

Definición

El deporte colectivo para el Autor Parlebás, P son aquellos en los que se compite o participa en equipo, entendiendo como equipo a la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo. Para lograr su objetivo se debe realizar una serie de acciones como colaboración entre todos, compañerismo, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios.

Parlebás, P. (1989). “Aquellos deportes en los que se participa o compite en equipo, entendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin.”

CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES COLECTIVOS

Como indica; Moreno, A. (2001). “Aquellos deportes en que la acción de juego es la resultante de las interacciones entre participantes, de forma que un equipo coopera entre sí para oponerse a otro que actúa también en cooperación y que a su vez se opone al anterior.”

Dentro de la clasificación de los deportes colectivos tenemos los siguientes:

Deportes de cooperación. – Es en el cual un deportista recibe la ayuda de uno o varios compañeros para lograr el objetivo, como por ejemplo el tenis, baloncesto, futsala, ciclismo etc.

Deportes de oposición. – Son los deportes individuales, similares a los de adversario, pues no existe cooperación entre compañeros, únicamente oposición entre contrarios, por ejemplo, el Taekwondo.

Deportes de cooperación oposición. – Cuando son entre dos o más participantes (equipo) colaboran a la adquisición de un objetivo, recibiendo la oposición de otro equipo. Es aquí donde entran los deportes colectivos como el baloncesto, el fútbol, el voleibol, etc.

Según la forma de ocupar el espacio de juego o de forma separada. – Cuando el terreno está dividido en zonas o áreas diferentes para cada equipo (normalmente por una red): voleibol o de forma compartida: los equipos comparten el terreno de juego. Son la mayoría de ellos: baloncesto, fútbol, etc.

Según el orden de participación o alterna. - Las acciones de juego se van alternando entre un equipo y otro ejemplo: baloncesto o simultánea. Las acciones de juego se producen a la vez, aunque el tipo de acción depende de si en ese momento mi equipo está defendiendo o atacando.

CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTES COLECTIVOS

Los deportes colectivos son aquellos juegos y deportes en los que se enfrentan dos equipos formados por más de 2 jugadores y donde se establecen relaciones de cooperación entre los jugadores de un mismo equipo y de oposición con respecto a los del equipo contrario.

Características de los deportes colectivos

- Aspectos técnicos y tácticos y condicionantes físicos.
- Tiene un reglamento que permite tener igualdad entre los equipos.
- Comunicación motriz entre los jugadores a través de códigos gestémicos.
- Los resultados se expresan en puntos o goles, etc.
- Posee un espacio de juego con zonas prohibidas o semi-prohibidas.

BENEFICIOS DE LOS DEPORTES COLECTIVOS

La práctica deportiva colectiva aporta beneficios físicos y ofrece ventajas para los adolescentes en su proceso de maduración personal. Por lo tanto, es primordial dedicar un tiempo diario o unas horas semanales a la realización de algún deporte.

Según; Castejón, J. (2001), lo define como: “Una actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales o en cooperación con otros, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otros tratando de superar sus propios límites.” Entre los beneficios que aporta se tienen:

Prevención en el consumo de sustancias nocivas

La práctica deportiva regular también actúa como prevención en el consumo de sustancias dañinas para la salud como: el tabaco, el alcohol o las drogas.

Beneficios para la formación del carácter

La práctica constante de cualquier deporte ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo. De igual manera fomenta la

competitividad sana, los jóvenes mediante el deporte aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas.

Beneficios físicos

Realizar de forma sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

BALONCESTO

Historia

El baloncesto nació en EE. UU en el año 1891, lo inventó un Sacerdote Canadiense llamado James Naismith, este sacerdote viajó a Massachussets (EEUU) como profesor de Cultura Física, una vez allí observó que las bajas temperaturas no permitían practicar deportes al aire libre, así surgió el baloncesto como deporte que se podía practicar en lugares cerrados.

Para el Autor; Rivadeneira, S, (2016). Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió de unas cestas de melocotones, con el paso del tiempo se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual que tenemos hoy en día.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania.

Con el paso del tiempo el baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes. Podemos hablar también de la línea de tres puntos (triple), que se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la NBA en la temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

Definición

El baloncesto o básquetbol proviene del inglés basket (canasta) y ball (pelota). Podemos definir al baloncesto como un deporte en equipo en el cual compiten cinco jugadores cada uno, su objetivo es introducir el balón en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario. El baloncesto es uno de los deportes más populares, con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

POSICIONES DE LOS JUGADORES

Base

También llamado “playmaker” es el creador del juego. Normalmente es el jugador más bajo del equipo, el ataque debe llegar hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características son un buen manejo de balón, buena visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior.

Según; Guillén, C. (2010). “El jugador base es responsable de hacerle llegar el balón a sus compañeros en la mejor posición posible para poder anotar, el base/armador es casi siempre el que mejor maneja y pasa el balón de su equipo. Los bases o armadores también en muchas oportunidades son los jugadores más bajos y los más rápidos en el equipo, y muchas veces se les llama jugador (1).”

Escolta

El escolta o lanzador es el jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. El escolta es el responsable de anotar desde el perímetro y de convertir puntos para su equipo.

Para; Guillén, C. (2010), señala que. “Los escoltas lanzadores generalmente son más altos que los bases, y generalmente toman una mayor cantidad de lanzamientos. La posición de escolta o lanzador siempre es conocida en la cancha como jugador (2).”

Alero

El alero generalmente tiene una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores, su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto muy importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y asimismo saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas fundamentales en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos.

Para el Autor; Guillén, C. (2010). “El alero o lanzador tiene la responsabilidad de ser un sobresaliente anotador y un buen defensor. La versatilidad es casi siempre una de las grandes características de un buen delantero lanzador puesto que tienen que ser grandes para jugar cerca de la canasta, pero también lo suficientemente rápidos para anotar desde el perímetro. En el campo se los conoce como jugador (3).”

Ala – Pívor

El ala-pívor tiene un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívor. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en lanzadores muy efectivos. Sirven de mucha ayuda al pívor para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote.

Según; Autor; Guillén, C. (2010). “Los ala-pívots son reconocidos como los (4) en el campo, y también pueden ser catalogados como los jugadores “que se mueven cerca de la canasta”, puesto que pasan la mayor cantidad del tiempo en el área cercana al cesto como lo sugiere el nombre, estos jugadores generalmente se destacan en los elementos más físicos del juego: rebotes y defensa. Ellos son casi siempre los jugadores más fuertes del equipo.”

El pívot

Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. El pívot es un jugador de suma importancia puesto que el equipo depende de él en ambos tableros. En la cancha, al pívot se lo llama como jugador (5).

Según; Autor; Guillén, C. (2010). “Hace énfasis que, en la ofensiva, el pívot debe tener la capacidad de anotar cerca de la canasta, mientras que, en defensa, él tiene la responsabilidad de tomar los rebotes y bloquear lanzamientos.”

REGLAMENTACIÓN DE BALONCESTO

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son aplicadas en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a la de los partidos masculinos.

Arbitraje

Cuando se efectúa un partido de baloncesto debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores,

cronometradores y un comisario técnico. Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales.

El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dará su aprobación al acta, es el responsable de verificar, inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas. Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación (gestos), señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecidas.

Las faltas y tiros libres son los eventos o acciones más recurrentes dentro de un partido de baloncesto y acciones que marcan la diferencia en el marcador dentro de un encuentro deportivo. Los artículos que se presentan a continuación fueron tomados del Reglamento Oficial de Baloncesto FIBA (2012).

Tomado del reglamento de baloncesto FIBA (2012):

Infracciones

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. Dentro de las infracciones más comunes tenemos las siguientes:

Pasos (Art.25)

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador). Se produce avance ilegal cuando, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).

- Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.
- Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.
- Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar. Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo.
 - Es una violación si, después, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

Dobles (Art.24)

Los dobles es una falta por acompañar el balón al botar. Acostumbra a pasar cuando el jugador hace dos pasos y bota el balón.

24 segundos (Art.29)

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca el aro, se comete una violación o una falta. En la NBA en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.

Faltas Falta personal (Art.34)

Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblará su cuerpo en una posición „anormal“ (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6ta. en la NBA) el jugador será eliminado.

Falta en ataque

Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (Ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia delante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).

Falta antideportiva (Art.36)

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.

Falta técnica

Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.

Falta descalificante

Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido. 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición. Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.

Tiros Libres

Si un equipo comete cinco faltas en un período o (2 en los dos últimos minutos de cada cuarto), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta). También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondría que, aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador,

por otra parte, si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado.

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

Definición

Los fundamentos técnicos del baloncesto como su palabra lo mencionan son un conjunto de técnicas y habilidades fundamentales que debe poseer la persona que desee practicar este deporte, los fundamentos técnicos del baloncesto son la base principal fundamental para la práctica, puesto que debemos poseer habilidades y destrezas a nivel individual, de esta manera podremos desenvolvemos dentro del campo de juego. Estas técnicas, habilidades y destrezas se las deben desarrollar en la etapa de iniciación conocida también como categoría benjamín.

Los fundamentos técnicos del baloncesto se dividen en: Fundamentos técnicos Ofensivos (el pase, tiros o lanzamientos, el drible o bote) y Fundamentos técnicos defensivos.

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Los fundamentos técnicos ofensivos son los que nos van a facilitar en la ejecución de un ataque o contra - ataque con el objetivo de encestar. Dentro de la preparación de los fundamentos ofensivos debemos tener en cuenta el juego sin balón y con balón.

Juego sin balón

Posición del juego ofensivo sin balón

La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud. En un jugador de baloncesto influirá decisivamente su calidad, en función de

sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador de baloncesto.

El jugador debe estar siempre dispuesto a la acción rápida y decidida, tanto en ataque como en defensa:

Pies. - Separados a la altura de los hombros (esto nos proporcionará equilibrio en nuestro cuerpo) siempre procurando no estar anclados en el suelo, o sea intentando estar apoyados sobre la parte delantera de los pies (preparados para acción inmediata).

Piernas. - Las piernas deben estar flexionadas listas para la acción.

Tronco. - Erguido, no inclinado hacia delante.

Brazos y manos: Deben estar por encima de la cadera (listas para la acción), palmas paralelas al tronco (favorece la recepción) o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre (balón).

Cabeza. – En la posición natural.

Visión. - Trabajaremos la visión periférica, para saber la posición de los rivales, compañeros y balón en todo momento. Movimiento de los pies, el movimiento de los pies es un aspecto fundamental dentro de la ofensiva, por lo tanto, es fundamental la preparación del movimiento de pies en la etapa de iniciación al baloncesto.

Arrancadas

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma ágil y rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. Se pueden distinguir dos tipos de arrancadas:

Directa. - El pie adelantado es el que corresponde a la dirección a tomar. Es más rápida que la cruzada.

Cruzada. - Se adelanta el pie contrario a la dirección que vamos a llevar, cruzándolo por delante del cuerpo. Es más segura, y permite tomar posiciones ante el defensor más fácilmente.

Paradas

El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. El éxito o fracaso de esa acción posterior puede depender de la calidad de la parada.

Hay dos formas de parar:

- 1. Parada en un tiempo.** - Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo.
- 2. Parada en dos tiempos.** - Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás

Giros o Pivotes

Es un movimiento del cuerpo, que consiste en el giro del cuerpo moviendo un pie en diferentes direcciones buscando una opción de pase o lanzamiento cerca del tablero. El pie de pivó no puede ser levantado del suelo mientras no se haya realizado un drible, pase, o lanzamiento.

Existen tres clases de pivotes

- 1. Pivote hacia adelante.** - El pivote hacia adelante se utiliza cuando un jugador va a realizar un cambio de dirección y ritmo además cuando el jugador esta desmarcado.

2. **Pivote hacia atrás.** – El pivote hacia atrás es al contrario del pivote hacia adelante este se lo utiliza cuando un jugador no puede realizar movimientos de avance y tiene la marca en la línea lateral de la cancha.
3. **Pivote en reverso.** - Se efectúa cuando el jugador va a cambiar de dirección en un ángulo de 180° grados y se lo utiliza después de una detención de parada en dos tiempos.

Juego con balón

Recepción del balón

Para la recepción de un pase interviene varios factores importantes como la proximidad del defensa, la velocidad, la trayectoria, el vuelo de la pelota, la posición y los movimientos del jugador receptor.

Sujeción del balón

La mejor manera para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos suficientemente separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, finta, bote, tiro, etc.

Triple amenaza

Aunque ya sepamos proteger el balón del contrario que pretende quitarnos, puede resultar un esfuerzo inútil si no hacemos algo más que protegerlo, porque nos referimos a esto porque no podríamos conseguir canastas, el cual es el objetivo de este deporte.

Por tanto, es necesario tomar acciones rápidas que nos puedan conducir hacia nuestro objetivo, es decir: driblar, pasar, botar o tirar.

El Pase

El pase es la técnica para mover la pelota sin necesidad de botarla, podemos decir también que es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón.

Para los Autores; Pérez, J. y Gardey, A. (2013). “La noción de pase tiene diferentes usos. En el contexto del deporte, un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar.”

Existen diferentes tipos de pases entre los cuales se encuentran:

- **De pecho.** - El pase de pecho se realiza impulsando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- **Picado o de pique.** - Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- **Por detrás de la espalda.** - Como su nombre indica, es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Por encima de la cabeza.** - El pase por encima de la cabeza se realiza manteniendo los brazos ligeramente flexionados, y sin presionar con fuerza el balón, llevando éste un poco retrasado y por encima de la cabeza, para lanzarlo mediante un impulso, en el que participan los brazos y el tronco que, mediante una ligera flexión, desplaza hacia adelante el peso del cuerpo, al tiempo que la extensión de los brazos asegura la tensión de la trayectoria. |Se usa sobre todo por los pívots por su gran estatura y al sacar un rebote.

- **Alley-oop.-** Este pase se lo realiza cuando se va anotar dos puntos el jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.
- **Pase de mano a mano.** - Se realiza este pase cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de las manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.
- **Pase de béisbol.** - Normalmente suele usarse para iniciar un contrataque. La forma de ejecutarlo es la siguiente, se sujeta el balón por encima del hombro con las dos manos, se lanza el balón extendiendo el brazo primero y con un golpe de muñeca.
- **Pase de gancho.** - Se gira ligeramente con el hombro opuesto del balón hacia el adversario y hacia la dirección del pase, la mano con el balón va levemente hacia atrás en la línea del hombro, se controla con todos los dedos de la mano con la que se lanza y luego un movimiento como un círculo con la mano y el balón sobre la cabeza hacia la dirección deseada, el pie trasero acompaña el balón con un paso hacia adelante. Este pase se utiliza principalmente para media y larga distancia.

Tiros o lanzamientos

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador lanza la pelota con la intención de conseguir encestar el balón dentro del aro.

Para; Buscato, F. (1981) “Es la acción por la que se arroja el balón al aro contrario. A demás es el medio técnico-táctico más importante del baloncesto de ataque, y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos destinados casi siempre a conseguir realizar dicho lanzamiento con las mejores condiciones posibles. Es decir, que los gestos técnicos y tácticos del juego están orientados hacia el instante del lanzamiento. La finalidad de un equipo cuando ataca es pues, transformar en puntos su técnica ofensiva.”

Existen diferentes tipos de lanzamiento los cuales nombraremos a continuación:

- **Tiro en suspensión.**- Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- **Tiro libre.**- Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- **Bandeja o doble paso.**- Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **Mate o volcada.**- Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba abajo, con una o dos manos.
- **Gancho.**- Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.
- **De golpe.** - Se realiza cuando un jugador pretende aprovechar el rebote del balón en el tablero, y para no perder tiempo, en vez de cogerlo, lo golpea hacia el tablero, procurando aprovechar su efecto, descartando él poder meterlo directamente a través del aro.
- **Doble paso.** - Es aquel lanzamiento en el cual es permitido dar dos pasos una vez aproximándose a la cancha del oponente para efectuar el lanzamiento.
- **De bandeja.** - En determinadas ocasiones, al jugador le resulta más eficaz “depositar” el balón sobre el aro. Su eficacia radica en la realización de un gran salto que permita al balón rebasar con facilidad el plano horizontal del aro.

El drible o bote

Es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, en donde un jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa y por ese motivo es fundamental que los jugadores tengan

un buen dominio del balón con ambas manos, así como también saber cuándo no se debe botear y saber utilizarlo.

Según; Gudiño, P. (2013). Pág. 32. “Consiste en lanzar el balón contra el suelo para que rebote y vuelva a la mano del que lo lanzó, una vez o varias seguidas sin llegar a cogerlo entre una y otra.”

El drible se utiliza para:

Romper o quebrar la defensa

Distraer la pelota de áreas congestionadas

Buscar posición favorable para el tiro a canasta

Sacar el balón del tablero defensivo

Adelantar la pelota en el ataque

Tipos de drible

Drible de velocidad (alto). – El dribling alto se utiliza para el traslado rápido del balón en situaciones de contraataque. El jugador debe tener una buena coordinación de manos, brazos, piernas y principalmente del balón.

Drible de control (medio). - Se utiliza para el traslado del balón, en forma normal. Utilización de ambas manos. Sincronización de manos, brazos, balón, y piernas. Coordinación general.

Drible de protección (bajo). – Este tipo de drible nos ayuda para proteger la pelota del adversario. Con cambio de mano, importancia del centro de gravedad bajo y protección del balón.

Fundamentos técnicos defensivos

Definición

En el baloncesto la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor más constantemente presente en el juego.

La defensa es un aspecto muy primordial del baloncesto. Ahora que la calidad física y técnica de los jugadores ha aumentado considerablemente se hace más necesario para poder destacar el poseer una buena defensa que dificulte lo más posible el juego de ataque del equipo contrario.

Cuando hablamos de defensa estamos refiriéndonos a una actitud activa y agresiva que imposibilite las acciones ofensivas, retarde su continuidad y provoque errores como (pérdidas de balón, infracciones, acciones mal estructuradas, etc.) del equipo contrario. Para que exista una buena defensa colectiva, se hace preciso que cada jugador domine perfectamente los conceptos básicos de la defensa individual.

Posición Básica Defensiva

Pies. - Los pies separados algo más que la anchura de los hombros, con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los mismos, con los talones sólo rozando el suelo.

Piernas. – Las piernas deben estar semi flexionadas, proporcionando un equilibrio muy estable y rapidez en la reacción, además debemos ser capaces de desplazarnos rápidamente.

Glúteos. – Los glúteos deben estar bajos, como si estuviéramos sentados en una silla.

Tronco. – El tronco erguido y ligeramente orientado hacia delante.

Brazos. – Los brazos deben estar semi-flexionados, con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas dirigidas siempre hacia delante.

Cabeza. - La cabeza alta, vista al frente, visión periférica.

Desplazamientos. - Como normas básicas para los desplazamientos defensivos podemos designar lo siguiente:

1. No cruzar las piernas.
2. Despegar los pies del suelo lo menos posible. Evitar los “saltitos.”
3. Evitar el llegar a juntar los pies.
4. No exagerar demasiado la apertura de piernas.

Para iniciar un desplazamiento lateral hay entrenadores que recomiendan mover primero el pie contrario a la dirección que queremos desplazarnos, mientras otros entrenadores recomiendan mover inicialmente el pie de la dirección hacia la que vamos a desplazarnos.

Posición ante el jugador con balón y sin balón

Debemos analizar en el jugador de baloncesto su postura y su actitud. La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud. En un jugador de baloncesto influirá decisivamente su calidad, en función de sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador de baloncesto.

Defensa al hombre con balón

Conoceremos varias posibilidades, aunque en cualquier caso será defendido de un modo particularmente fuerte y agresivo, pues al fin y al cabo tiene el balón y el objetivo final de este deporte es introducir el mismo en la canasta.

Defensa al hombre sin balón

Diferenciaremos la defensa al jugador sin balón dependiendo de la situación del atacante en función de la posición del balón, el defensor del hombre sin balón deberá estar alejado dos pasos hacia el balón y uno hacia la canasta, manteniendo siempre la posición básica defensiva, de forma que se construye un triángulo cuyos vértices son el balón, el hombre sin balón y su defensor. Siempre debemos mantener al balón y al atacante en nuestro campo de visión, no debemos perderlos de vista en ningún momento, y si por cualquier circunstancia lo hiciéramos con el defensor, debemos tocarlo para saber dónde está hasta que lo recuperemos en nuestro campo visual.

Tácticas de Defensa

Desde mi punto de vista la defensa es la acción de juego, que demanda tener una buena preparación tanto física como mental, porque es el factor más constante e importante, puesto que a través de una buena defensa un equipo puede recuperar balones y encestar, ganando así puntos a favor.

A continuación, presentamos tres tipos de defensa:

- 1. Defensa individual.** - La defensa individual es muy exigente en cuanto al estado físico se refiere porque debe estar en continuo movimiento, y tiene como objetivo desconcertar al adversario para que mediante un mal pase o drible pierda el balón. Cada jugador tiene una obligación dentro del juego cuando se realiza una defensa hombre a hombre, para la ejecución de este tipo de defensa hay que tomar en cuenta la situación de juego en la que se encuentra, el estado físico de los jugadores que están en cancha y los que se encuentran fuera.
- 2. Defensa en equipo.** - La defensa en equipo depende de las condiciones individuales de los jugadores y más que todo de la jugada ofensiva planteada por el equipo adversario. La defensa de equipo es constante y con amplia

comunicación verbal entre los jugadores ya que es una defensa que requiere muchas ayudas debido a que los jugadores no tienen un jugador ni una zona específica de defensa.

- 3. Defensa por zonas.** - Es una defensa combinada en zonas y defensa hombre a hombre lo que obliga al atacante a jugar con menor nivel de eficacia. Este es el mejor tipo de zona y el más utilizado puesto que contribuye a que las defensas más lentas logren una mayor efectividad, no propicia las faltas y hay más posibilidades de recuperar los rebotes rompiendo fácilmente y realizar un ataque efectivo.

2.4.4 Fundamentación Teórica Variable Dependiente

DEPORTE

Definición

Desde mi punto de vista y comprendiendo lo que dicen los autores Olivera, J; García, F, podemos destacar que el deporte hasta la actualidad nadie ha podido definir con aceptación general, debido a que el deporte cambia constantemente y amplía su significado.

Para; Olivera, J. (2006), nos dice que. “Aunque ha existido una gran cantidad de intentos por parte de asociaciones del deporte, autores de renombre y de organizaciones académicas internacionales, para definir el concepto, éste, por su complejidad simbólica, realidad social y cultural, resulta indefinible.”

Según; García, F. (1990). “Actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la filosofía, la sociología, la biomecánica, la educación, la historia, etc.”

Para los autores Hernández, J; Castejón, J. Definen al deporte como una actividad o ejercicio físico, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria que puede ser individual o de grupo. A demás, lo definen al deporte como un conjunto o serie de movimientos voluntarios realizado por las personas.

Para; Hernández, J. (1994) el deporte “Es una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada.”

Según; Castejón, J. (2001), aporta una nueva definición del deporte donde dice que es una “Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales o de cooperación con otro, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro tratando de superar sus propios límites.”

ORIENTACIÓN DEL DEPORTE

La orientación al deporte lo definimos como aquella capacidad para conocer, en todo momento, nuestra situación con respecto a lo que nos rodea, posibilitándonos con esto, desenvolvemos en el medio a nuestra voluntad.

Un aspecto que hace interesante a la orientación deportiva es la posibilidad que tiene de ser practicada a cualquier edad. Del mismo modo, no es un requisito imprescindible poseer una buena condición física para la realización de este deporte, aunque sí que lo notaremos a la hora de desplazarnos por el medio natural y de igual modo, podremos disfrutar orientándonos, sea cual sea nuestro nivel técnico.

Según; Cagigal, J. (1979). “La palabra *deporte* no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-competición, etc. No obstante, para Cagigal todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el *Deporte-espectáculo* y el *Deporte-práctica* o Deporte para todos. El primero buscaría

grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Mientras, el deporte *praxis* estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc.”

Dentro de las orientaciones del deporte tenemos diferentes campos al que hacen referencia. A continuación, detallamos los más importantes.

Deporte escolar

El deporte escolar es todo aquello vinculado a un establecimiento educativo durante las sesiones de Cultura Física planificadas por la institución o centro escolar. Su objetivo es beneficiar el desarrollo del niño/a gracias a las múltiples dimensiones vinculadas a la práctica de deportes.

Para los Autores; Moreno, A. (1988) y Blázquez, D. (1995). “Es el proceso de enseñanza- aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional.”

Deporte para todos

La actividad deporte para todos consiste en mostrar y practicar diferentes deportes adaptados como futsal, natación, atletismo, etc. Al deporte para todos podemos definirla como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud. Se trata de una actividad interesante tanto para alumnos con discapacidad como sin discapacidad.

Según Cagigal, J. (1979). “Este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc.”

Deporte recreativo

El deporte recreativo según el Autor Blázquez, D. Es toda actividad que el individuo pueda practicar y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado.

Según; Blázquez, D (1999), pág., 19-46 el deporte recreativo, “Es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.”

Deporte competitivo

El deporte competitivo se trata de lo importante que es conseguir grandes e importantes resultados, muchas ocasiones sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los objetivos deseados.

Para; Blázquez, D, (1999). “Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo.”

Deporte educativo

De esta forma, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, sociales, afectivas, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza basándose en un planteamiento estrictamente educativo.

Siguiendo a; Blázquez, D. (1999). “En este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista.”

Deporte de iniciación o iniciación deportiva

El deporte de iniciación es el periodo en el que el niño/a empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes, en el cual existe un proceso de enseñanza – aprendizaje a través del cual el individuo adquiere y desarrolla las técnicas básicas del deporte.

Para los Autores; Hernández, A y Cols, W. (2001), definen la iniciación deportiva como. “El proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional.”

Deporte adaptado

Son todas aquellas actividades deportivas en las que es necesario reestructurar y ajustar las condiciones de la práctica que se va a efectuar, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc. Para que de esta manera puedan ser practicadas de una manera óptima por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Para; Reina, R. (2010), el deporte adaptado se entiende como “Aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica.”

CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE

En esta investigación se citará la clasificación tomada de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2015).

Art 25.- De la ley del Deporte, Educación Física y Recreación el deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo: a) Deporte Formativo; b) Deporte de Alto Rendimiento; c) Deporte Profesional; y, d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico, Asamblea Nacional (2015).

Deporte Formativo

Tomado de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2015)

Art. 26.- Deporte Formativo. - El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

Deporte de Alto Rendimiento

En referencia de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2015)

Art. 30.- Asociaciones Provinciales por Deporte. - Estas organizaciones deportivas fomentan, desarrollan y buscan el alto rendimiento en sus respectivas disciplinas y provincias promoviendo la participación igualitaria de hombres y mujeres, asegurando la no discriminación, en dependencia técnica de las Federaciones Ecuatorianas por Deporte y el Ministerio Sectorial y administrativa con las Federaciones Deportivas Provinciales, haciendo cumplir y respetar la reglamentación internacional.

Deporte Adaptado y/o Paralímpico

Tomado de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2015)

Art. 42.- Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico. - Son organizaciones deportivas que desarrollan el deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad, con la finalidad de participar en competencias de carácter nacional e internacional de ciclo paralímpico y campeonatos nacionales, regionales y mundiales.

IMPORTANCIA DEL DEPORTE

El deporte es toda actividad física que el ser humano realiza primordialmente con objetivos recreativos, aunque en algunos casos puede convertirse en la profesión de una persona si la misma se dedica de manera intensiva a ella y perfecciona su técnica y sus resultados de manera permanente.

Según; Noguera, I. (1995). “Es más que una práctica física, o una forma de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, es un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social.”

Mente sana en cuerpo sano

Hacer deporte nos ayuda de manera psicológica, ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo y reduce los niveles de estrés, depresión, ansiedad y mejora la capacidad intelectual de las personas.

Mejora la salud

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el 6% de las muertes en todo el mundo se deben a la falta de actividad física, la cual también ocasiona padecimientos como el cáncer de mama, cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

Realizar ejercicio de manera continua ayuda a prevenir enfermedades y a controlar el sobre peso y el porcentaje de grasa corporal.

Es una herramienta para desarrollar el carácter

Los deportes igualmente fomentan valores y ayudan a forjar el carácter puesto que promueven la honestidad, el trabajo en equipo y el juego limpio, además del respeto a los compañeros y los contrincantes.

Nos brinda la oportunidad de socializar sanamente

Los expertos aseguran que los niños y adolescentes que practican cualquier tipo de deporte son menos propensos a caer en adicciones como drogas o alcohol y en el caso de las mujeres, las posibilidades de un embarazo a temprana edad son mucho menores.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Historia

El entrenamiento deportivo a medida que va pasando el tiempo se ido convirtiendo en una metodología principal y fundamental en el deporte, puesto que ya ha venido arrasando desde nuestros antepasados hace mucho tiempo atrás, según el Autor Perea, P. (2011) el rendimiento deportivo ya existía en la prehistoria en diferentes culturas, ya que ellos realizaban mucho ejercicio físico como medio de supervivencia, con el paso del tiempo el rendimiento deportivo ha ido avanzando y en si ha llegado a ser una parte elemental en el entrenamiento de los atletas de alto rendimiento.

Según Perea, P. (2011). “Analizando las pinturas y restos arqueológicos primitivos, se demuestra que las actividades físicas han existido en todas las culturas y en todas sus expresiones. Ya en la prehistoria se utilizaba el ejercicio físico y el movimiento como medio de supervivencia, existiendo actividades

luctatorias, de blanco y diana (animal o humana), así como todo tipo de persecuciones con fines vitales.”

Si bien es cierto el entrenamiento deportivo tuvo sus inicios en la Antigua Grecia al crear las primeras grandes competiciones deportivas, según el Autor Rodríguez, J. (2000) el rendimiento deportivo en sí es el incremento de las capacidades físicas, psíquicas, motrices y espirituales de los deportistas también afirma que existen documentos antiguos que confirman la preocupación en ese tiempo por la organización del trabajo de preparación de los atletas para los juegos olímpicos.

Para; Rodríguez, J. (2000). Pág. 127. “Si entendemos por entrenamiento deportivo todo proceso formativo organizado que tiene por finalidad el rápido incremento de las capacidades físicas, psíquicas, espirituales y técnico-motrices de los individuos, ¡el entrenamiento existió desde el primer momento de la aparición del ser humano en la tierra! El entrenamiento comenzó a ser sistematizado con la aparición de los primeros ejércitos organizados, es decir, como preparación militar. Grecia, al crear las primeras grandes competiciones deportivas, dio origen a la metodología del entrenamiento deportivo, y llegó a descubrir casi todas las bases del entrenamiento deportivo, de forma más o menos empírica. El entrenamiento deportivo científico se origina en la primera mitad del siglo XX, y se consolida en las décadas 60 y 70, gracias a las aportaciones de especialistas rusos como Ozolin, Mastveev, Vorobjev, Verchoshanskij, etc. En la actualidad, el proceso de entrenamiento se plantea como una «cadena operativa», un paso metodológico que incluye un gran número de especialistas de ciencias auxiliares. A pesar de estos completísimos equipos de trabajo, el resultado deportivo, el éxito deportivo final, sigue dependiendo, en muy alto porcentaje, del factor humano, es decir del deportista mismo, del hombre, en definitiva.”

Definición

Podemos definir al entrenamiento deportivo como un proceso práctico y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, beneficiando el desarrollo de las diferentes cualidades y capacidades físicas, con el objetivo de promover y afianzar el rendimiento deportivo.

Para; Pérez, J.L. y Pérez, D. (2008). “El entrenamiento como el proceso científico-pedagógico y sistemático, que, sobre la base de las combinaciones aplicadas de sus contenidos, persigue las adaptaciones biológicas más profundas del organismo, dirigidas a un aumento del rendimiento físico y psicológico del deportista.”

Según el Autor Arnold, R el entrenamiento deportivo es un proceso proceso psicopedagógico y planificado, basado en el conocimiento científico y empírico, que busca crear condiciones favorables para el progreso del atleta mediante el uso de los ejercicios corporales, en su preparación mental y la educación del atleta en aspectos técnicos y tácticos.

Según; Arnold, R. (1990; 2002). “Es un proceso pedagógico que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. Por la otra parte dicho proceso activa las posibilidades cognoscitivas, tanto por la vía de la instrucción como de la auto instrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral y volitiva en función de la sociedad. El Entrenamiento Deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento por parte del deportista.”

Aquí también encontramos algunas definiciones de diferentes autores, donde cada uno manifiesta su punto de vista distinto con respecto al entrenamiento deportivo.

Para; Ozolin, N. (1983). “Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes.”

Cuadrado, M. (1986). “Resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico.”

Platonov, V (1986). “Conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de desarrollo de las cualidades específicas.”

Verjoshanski, D. (1985). “Proceso pedagógico Complejo; aumento de las posibilidades condicionales y técnico-tácticas y de comportamiento deportivo.”

Grosser, (1983). “Concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo.”

Proceso del entrenamiento deportivo

El objetivo del entrenamiento deportivo, como proceso estructurado, es organizar de forma apropiada las actividades que permitan un desarrollo integral del atleta y el logro de sus objetivos deportivos, el entrenamiento ayuda al atleta a conseguir sus objetivos mejorando su rendimiento deportivo, pero cabe recalcar que es un proceso complicado con múltiples facetas e influenciado por múltiples factores externos.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Entrenamiento Anaeróbico

El ejercicio o entrenamiento anaeróbico consiste en realizar actividades de alta intensidad como carreras cortas a gran velocidad, levantamiento de pesas, realizar abdominales, o cualquier ejercicio que requiera de mucho esfuerzo durante un período de corto tiempo. Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad,

Se puede aclarar que la palabra anaeróbico significa “sin oxígeno” y en este caso se refiere al intercambio de energía sin oxígeno que se produce en los músculos al realizar este tipo de ejercicio.

Para; Zatsiorski (1989), dice que “El entrenamiento especial de la resistencia aeróbica debe tener en cuenta todas las características de la competición para entrenar mejor los sistemas bilógicos y de coordinación que constituyen la base de dicho tipo de entrenamiento.”

Entrenamiento Aeróbico

El entrenamiento aeróbico está centrado en las actividades de resistencia, como el ciclismo de fondo o la maratón. También podemos decir que son los ejercicios más comunes como: caminar, correr, saltar, bailar, pedalear, esquiar, etc.

Para el Autor; Paredes, A. (1994). “Los ejercicios aeróbicos incluyen cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante períodos de tiempo extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada.”

Entrenamiento de Velocidad

Tomando como referencia el criterio de los dos Autores Ortiz, N y Zatsiorski, la velocidad es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. En sí diríamos que la velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible

Como dice; Ortiz, N. (2004), comenta que “La velocidad como capacidad motriz abarca cuestiones esenciales e inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico del ser humano.”

Según; Zatsiorski (1994), define la cualidad física de la velocidad como “La capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo.”

Clasificación de la velocidad:

La velocidad se clasifica de la siguiente manera:

- 1. Velocidad de reacción.** - Es la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo. Conocida también como tiempo de reacción o latencia de reacción motora. Se diferencian las reacciones simples y las reacciones discriminativas.
- 2. Velocidad de acumulación.** - Es la capacidad para incrementar la velocidad del mínimo al máximo nivel en el menor tiempo posible. Esta completamente relacionada con la capacidad para expresar fuerza explosiva. Pueden ser cíclicas o acíclicas.
- 3. Velocidad máxima de desplazamiento.** - También conocida como la velocidad de locomoción. Es la máxima capacidad de desplazamiento de un individuo, manteniendo la máxima velocidad, en un espacio determinado y en el mejor tiempo posible.
- 4. Velocidad máxima cíclica.** - Es la capacidad para realizar el mayor número de veces posible, consecutivamente y sin interrupción, un mismo movimiento en una unidad de tiempo.
- 5. Velocidad máxima acíclica.** - También se la conoce como: rapidez de movimiento. Es la capacidad para realizar un movimiento aislado en el mínimo de tiempo. También incluye la concatenación de varios movimientos diferentes en una sola acción.

Entrenamiento de Potencia

Es similar al de la fuerza, se refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta. Se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida.

Resistencia de la Fuerza

Se basa en ejercicios de resistencia progresivos. La ejercitación implica mayor peso y menos repeticiones. Para; Manno, A. (1992), define a la fuerza como “La capacidad motora del hombre que permite vencer una resistencia o contraponerse a ella mediante una acción de gran tensión por parte de la musculatura.”

Fases del Entrenamiento Deportivo

Primera fase

Adaptación general de 4 a 8 semanas. - Uno de los objetivos fundamentales en la primera fase es el desarrollo de la condición general a través de un entrenamiento con cargas medias.

Segunda fase

Adaptación específica de 4 a 8 semanas. – El objetivo fundamental en esta fase es aumentar progresivamente el volumen y luego mediante la competencia, la intensidad de la unidad de entrenamiento específico.

Tercera fase

Adaptación completa de 3 a 4 semanas. – En esta fase el objetivo principal es el desarrollo y mantenimiento del rendimiento competitivo previo a la puesta a punto o afinamiento de la forma, mediante un aumento de la intensidad y la disminución del volumen.

Cuarta fase

Pausa de estabilización de 3 a 4 semanas. – En la cuarta fase contempla un entrenamiento menos intenso mientras estabiliza los principales componentes de la condición en función de la intervención final en la competencia principal del año.

Quinta fase

Competencia específica. – En esta fase se requiere de óptima intensidad y descanso, el descanso es factor individual que completa la capacidad de adaptación.

Sexta fase

Transición o recuperación de 3 a 4 semanas. - Tiene como objetivo principal recuperar todas las funciones orgánicas, especialmente las psicológicas. Para ello, proponemos un descanso activo, que posibilite un cambio de la práctica deportiva habitual.

CICLOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Según; Garcés, O. (2013): “Los ciclos de entrenamientos se refieren a periodos en los cuáles entrenamos en una forma específica. Hemos de partir del hecho de que el entrenamiento tiene un carácter cíclico, donde algunos ciclos más pequeños se constituyen en componentes de otros mayores. Planificamos el entrenamiento por días, en función del ciclo semanal denominado micro ciclo. Un número determinado de micro ciclos llega a determinar otros ciclos mayores. Así, surgen los meso ciclos y macro ciclos. La planificación cíclica permite alternar eficientemente las tareas de trabajo y el descanso.”

Macro ciclo

El macrociclo es el concepto que hace referencia al plan de organización general del entrenamiento, pudiendo dividirse en: anual, bianual y olímpico. En el ámbito de la musculación, al ser utilizado generalmente por personas que no son atletas de alto rendimiento.

La temporada o macrociclo está comprendida más o menos de 4 a 6 meses, este periodo es a su vez dividido en:

Periodo de Preparación General: Esta comprendido más o menos en el primer mes de preparación.

Periodo de Preparación Específica: Esta comprendido entre los 15 días siguientes:

Periodo de Competición. - Las pruebas físicas serán realizadas los días 4, 9 y 11 del tercer mes.

Periodo de Transición. - Serán los 15 días siguientes a la realización de la última prueba física.

Las posiciones actuales sobre la metodología del entrenamiento deportivo con respecto a lo físico manifiestan una amplia diversidad de criterios entre los que emergen los de algunos científicos e investigadores citados en este trabajo y que representan posiciones sólidas en relación al entrenamiento deportivo individual en la contemporaneidad. A raíz de estas consultas realizadas se manifiestan ciertas posiciones.

Fuente: <http://www.efedeportes.ar/revista/deportiva/>

Mesociclo

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

Según; Platónov, A. (2001); Solé, J. (2006). “Los mesociclos son estructuras temporales intermedias de entrenamiento que tienen como finalidad lograr objetivos parciales del proceso global de entrenamiento. Representan etapas relativamente homogéneas, cuya duración es de 3 a 6 semanas. Siendo más frecuentes los mesociclos de 4 semanas. A su vez, éstos están conformados por un conjunto de microciclos.”

Microciclo

La palabra microciclo proviene del griego, micros que significa pequeño y kilos que quiere decir circulo. Esto es, circulo o ciclo pequeño. En el microciclo podemos recalcar que son las unidades menores del entrenamiento, cuya duración oscila entre 3 a 4 días hasta 10 a 15 días, aunque suelen durar una semana.

Según Ozolin, N. “Los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento (en 1962 Lev Pavlovich Matveyev denominó a estas estructuras microciclos, Ozolin, 379, en Vargas 1998).”

PREPARACIÓN FÍSICA

Definición

Para el Autor Gilles Cometti la preparación física es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, a través de ella se trabaja cualidades físicas como: fuerza, resistencia, velocidad, reflejos, flexibilidad, etc. Necesarias para la práctica de cualquier tipo de deporte. Además, facilita un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos. En la preparación física al entrenar a un deportista debemos aprovechar sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

Según; Cometti, G. (2002), Pág. 72. “La preparación física no constituye un fin por sí sola, sino que se destina a mejorar la eficiencia del jugador; por este motivo, debe respetar ante todo la salud del individuo. El entrenador y el equipo técnico son quienes decidirán el nivel de preparación física en función de las cualidades del jugador.”

Para mi punto de vista según el Autor Vladimir Platonov, la preparación física se aplica a todos los deportistas que requieren obtener o desarrollar un mayor rendimiento físico, según la cualidad física que prevalezca mediante ejercicios corporales como son: ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia, y flexibilidad, puesto que nos permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno para así perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices.

Para; Platonov, V. (1995), “Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte), dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.”

La Preparación Física está conformado por 2 etapas principales las cuales son:

1. Preparación Física General.
2. Preparación Física Específica.

Preparación Física General

La preparación física general establece como la base fundamental en la preparación y desarrollo de todo atleta, en cualquiera de las disciplinas deportivas, puesto que de ella dependen en gran medida los futuros resultados deportivos y el nivel que alcanzaran los mismos de su vida deportiva. Sin una buena preparación física general, nos es posible realizar una competencia manteniendo de forma afectiva y prolongada las exigencias técnico-tácticas que se requieren para la victoria.

Según Norma Sainz, 2003. “La Preparación física general, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también al desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.”

Dentro de las funciones que efectúa la preparación Física General tenemos las siguientes:

- Participar activamente en el proceso de recuperación y apartar la monotonía del entrenamiento.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (lesiones, factores climatológicos, etc.) dificulten el empleo de los medios especiales.
- Restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Purificar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito y las posibles lesiones que pueden acarrear del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple para así evitar el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe incrementar el trabajo muscular puesto que es de mucha importancia para la actividad deportiva que desee realizar.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.

El trabajo de la preparación física general implica en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del deportista sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes, como efecto inmediato, acumulativo o retardado de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones psicológicas y biológicas en el organismo del deportista.

Sistema cardiovascular

Para mi punto de vista según los autores Philip Aaronson, Jeremy Ward y Sancho García el sistema cardiovascular responde al ejercicio físico cardiovascular generando adaptaciones que además de mejorar nuestro rendimiento mejoran nuestro estado de salud y la calidad de vida de cualquier persona deportista. Por ello, el baloncesto, ciclismo de montaña, atletismo son considerados como los mejores deportes cardiovasculares, puesto que su práctica es más saludable porque lo realizan al aire libre y en general la práctica de cualquier deporte mejoran a nuestro estado de salud.

Para; Aaronson, P. (2004); Ward, J. (2004). y García, S. (2011). “El sistema cardiovascular está formado por el corazón, los vasos sanguíneos (arterias y venas), las células y el plasma de la sangre. Su función primaria es transportar sustancias (nutrientes, agua, gases, desechos) hacia y desde todas las partes del cuerpo.”

Sistema respiratorio

La respiración en el deporte es la capacidad de ingresar aire a nuestro organismo y expulsar los residuos que no necesitamos, es el encargado de aportar el oxígeno necesario para la respiración celular y eliminar el dióxido de carbono generado durante el metabolismo celular. El control de la respiración es una destreza que deberían adquirir, desarrollar y entrenar todos los deportistas. Los deportistas que respiran correctamente aumentan notoriamente su nivel de oxígeno en la sangre, facilitando de esta forma el traslado de mayor oxígeno a la sangre y, por ende, de mayor energía a los músculos y desecho de productos sobrantes.

El sistema respiratorio es el que se encarga de suministrar este elemento a la sangre, para que esta lo distribuya a todos los tejidos de tu cuerpo. Sin embargo, a causa del metabolismo celular (conjunto de cambios químicos y biológicos), en el organismo se forma un compuesto gaseoso llamado anhídrido carbónico, que carece de utilidad y es muy tóxico, por lo que debe ser eliminado, función que también cumple este sistema.

Según Donnersberguer, A. (2002), “Las funciones principales del sistema nervioso es la entrega del oxígeno a las células y la eliminación de dióxido de carbono de ella, Para que esto suceda, son necesarios tres procesos: ventilación respiración externa y respiración interna. La ventilación, o respiración, intercambia gases entre la atmósfera y los pulmones. Las estructuras de la zona de conducción, que no permiten la difusión, transportan el aire hacia y desde los alveolos d los pulmones, donde se producen el intercambio gaseoso. El oxígeno se mueve de los alveolos a la sangre, donde el dióxido de carbono se mueve en dirección opuesta, de la sangre a los alveolos. Este proceso se llama respiración externa. La respiración interna es el intercambio de gases entre la sangre y las células corporales y el uso subsiguiente de oxígeno, con la producción de dióxido de carbono.”

Sistema Nervioso

Conocemos como deporte a cualquier actividad física, la salud y el bienestar de las personas, se lleva a cabo por diferentes razones como: el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad física recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la resistencia, la coordinación, la velocidad, la elasticidad o la flexibilidad. El sistema nervioso del cuerpo humano es el director y coordinador de todas las funciones, conscientes e inconscientes del organismo, algunos de los beneficios en los deportistas de alto rendimiento y en las personas que realizan actividad física recreativa, es el aumento de la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos, como también elimina la tensión nerviosa y el estrés.

Escobar, M. (1983), “El sistema nervioso está formado por un conjunto de estructuras centrales y periféricas interconectadas que constituyen una unidad indivisible; a través de los nervios periféricos, se extiende por todo el organismo influye de manera directa sobre los demás sistemas. Sus extractiras más distales, los receptores, responden a estímulos externos e internos y los convierten en señales eléctricas que a través de los nervios periféricos son conducidas a estructuras centrales, dond adquieren el carácter de sensaciones. El sistema nervioso controla el movimiento por la acción de nervios periféricos promotores que inervan los músculos y que se originan centralmente. Las neuronas que dan lugar a estos nervios está bajo el control de centros motores superiores.”

Sistema Locomotor

Este sistema forma parte primordial en todos los deportistas puesto que toda actividad deportiva lleva consigo una sobrecarga de una parte determinada del aparato locomotor, dependiendo de la modalidad deportiva que se esté realizando. Independientemente de ello, la ejecución de una actividad intensa, lleva consigo un perfecto equilibrio de todo el sistema músculo-esquelético. El sistema locomotor permite caminar, correr, saltar, agarrar objetos y manipularlos, es el que efectúa las respuestas musculares ordenadas por el sistema nervioso a través de los movimientos. Existen varios beneficios que nos brinda el sistema locomotor en el rendimiento deportivo como es el fortalecimiento de estructuras y articulaciones, aumento de la elasticidad muscular y articular, previene la osteoporosis, aumento de la fuerza y resistencia en los músculos, etc. Gracias a esto nuestros deportistas pueden ejercer un mayor rendimiento en las competencias futuras.

Para; Verkhoshansky, Y. (2002), “Los mecanismos de trabajo son los elementos funcionales del aparato locomotor que suministra al organismo la energía mecánica del movimiento y, a la vez, su aprovechamiento efectivo en relación con la tarea motora a resolver y sus correspondientes condiciones externas.”

Preparación Física Específica

La coordinación

Llegando a la conclusión según el criterio de dichos autores considero que: la coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos dirigidos y ordenados. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

Para; Legido, J. C. (1972), cit. por Rivera, E. y cols. (1993:206) la considera como “La organización de las sinergias musculares adaptadas a un fin y cuyo resultado es el ajuste progresivo a la tarea.”

Según; Hahn, H. (1984). “Es el efecto conjunto entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos.”

Citado por; Manno, R. (1985). “La capacidad de coordinación es el conjunto de capacidades que permiten llevar valores reales, lo más cerca posible de los valores nominales.”

El equilibrio

Según los Autores García, J. A. Contreras, O. Aportando con mi punto de vista, el equilibrio es la destreza y habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida, es muy importante en nuestra vida diaria y como no decir en toda persona que practica todo tipo de deporte como: el ciclismo normal y de montaña, atletismo, fútbol, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina, baloncesto etc. Podemos situar un ejemplo con el deporte del baloncesto: Para jugar al baloncesto, sabemos que es un deporte excesivamente dinámico y rápido, los jugadores deben saber jugar con equilibrio, controlar el uso de la energía de sus cuerpos, y jugar con rapidez, velocidad y cambios de ritmo para ser efectivos.

García, J. A. (2002), “El equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.”

Contreras, O. (1998), “Mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno.”

Tipos de equilibrio

García, J. A. (2002); Contreras, O. (1998) y Escobar, R. (2004). Afirman que existen dos tipos de equilibrio:

Equilibrio Estático. - Es el control de la postura sin desplazamiento.

Equilibrio Dinámico. - Es la reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.

Fuerza explosiva

La fuerza en sí es la función específica que desarrollan los músculos esqueléticos y por ende es una cualidad que está involucrada en cualquier movimiento. Se trata específicamente de desarrollar la máxima fuerza posible en el menor tiempo posible, podemos concluir que la fuerza explosiva es en la que mayor incremento de tensión muscular por unidad de tiempo, y, por tanto, está presente en todas las manifestaciones de la fuerza.

Para; Badillo, G. (1997), “Un mismo sujeto realizará movimientos explosivos, rápidos o lentos según la progresión de la carga, pero si mantenemos una misma carga, los cambios de velocidad se deberán a los cambios de la capacidad del propio sujeto para manifestar su fuerza explosiva.”

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Definición

El término rendimiento deportivo tiene sus orígenes y proviene de la palabra “performer” que viene del inglés y significa cumplir o ejecutar. Entonces lo podemos definir al rendimiento deportivo como una acción motriz que permite al individuo expresar sus capacidades físicas y mentales.

Se puede entender el rendimiento deportivo según los autores Pardo, J. Grosser, M, como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha sus habilidades, destrezas y en sí todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. En la práctica nos vemos en la necesidad de que exista un proceso global sistemático de preparación con el objetivo a alcanzar, a corto, mediano y largo plazo, mejoras a nivel de fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, técnica, táctica, y de las cualidades psicológicas intelectuales del deportista. Para obtener un excelente rendimiento deportivo se debe tomar en cuenta su preparación física y su entrenamiento.

Según; Pardo, J. (2010). “Es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados.”

Para; Grosser, M. (1992), señala que: “El rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro, a menudo no se aprecia.”

Para este autor la capacidad de rendimiento deportivo, debido a su composición multifactorial, sólo se puede entrenar desde una perspectiva de fenómeno complejo. Sólo el desarrollo armónico de todos los factores que determinan el rendimiento permite conseguir el rendimiento máximo individual.

Para el Autor; Weineck, J. (2005), valora que: “La capacidad de rendimiento deportivo expresa el grado de asentamiento de un determinado rendimiento deportivo-motor y está marcada, dada su compleja estructura de condicionantes, por un amplio abanico de factores específicos.”

Factores que contribuyen al rendimiento deportivo

Condición Física

Relacionando lo que nos publican los Autores Grösser, M. y Clarke, Definimos que la condición física es el conjunto de cualidades, capacidades, atributos físicos y evaluables que tienen las personas para el desarrollo del trabajo físico. La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con efectividad y vigor, alcanzando la aparición de la fatiga y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un súper deportista, sino en desarrollar las cualidades y capacidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se vaya a participar.

Según; Autor; Grösser, M. (1988). “La suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizados a través de la personalidad del deportista.”

Para; Clarke, M. (1967), se entiende por condición física, “La habilidad para realizar un trabajo físico con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, buscando la máxima eficacia (menor gasto energético) y evitando lesiones.”

Para obtener una buena condición física en cualquier disciplina deportiva es necesario trabajar la preparación física y la preparación invisible.

La preparación física. - Está relacionado según la edad y la condición física de partida, a través de la adquisición y perfeccionamiento de habilidades o destrezas físicas básicas como son (caminar, correr, saltar, lanzar), como el acondicionamiento físico específico, dirigido a competición (coordinación, flexibilidad, resistencia, fuerza, velocidad).

La preparación invisible. - Primordialmente está centrada en la nutrición adecuada al deporte que se lo vaya a practicar, las ayudas ergo génicas (dentro de los límites legales establecidos) y el descanso (en cantidad y calidad de sueño.)

Componentes de la condición física:

La fuerza muscular. Se valora como el máximo grado que se desarrolla en una contracción del músculo.

La resistencia muscular. Se considera como el número de movimiento capaz de realizar en el mayor periodo de tiempo posible.

La resistencia cardiovascular. Es la capacidad de posponer la aparición del cansancio.

Condición Técnica

Esta determinación según el autor Según Schmidt, R. Implica la concepción de modelos o patrones estudiados que integralmente operan en cada gesto deportivo y cuyo valor es su ejecución bajo las reglas de la eficiencia máxima. Podemos decir que la condición técnica es la habilidad que tiene el deportista para realizar fintas en cualquier tipo de competencias competencia, en este caso en el baloncesto la condición técnica le ayuda mucho para realizar el dribling, o de tal manera se lo conoce vulgarmente como (amagues).

Según Schmidt, R. (1991). “Es el conjunto de modelos biomecánicos y anatómico-funcionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizados con la máxima eficiencia. Es por tanto una concepción ideal basada en los conocimientos científicos actuales, la cual cada atleta aspira realizar y adaptar a sus particularidades biológicas e intelectuales.”

Condición Táctico – Estratégico

La estrategia es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, una estrategia deportiva consiste en el planteamiento de una serie de decisiones para conseguir una meta final anhelada para alcanzar el objetivo propuesto.

Según; Talaga, J (1986), es “El factor apriorístico de planificación y preparación del entrenamiento técnico y táctico de los elementos de juego. Organización previa en función de las características de nuestro equipo y el adversario, donde tendrían que estar reflejadas las respuestas o posibles soluciones considerando todas las eventualidades posibles.”

Dado el criterio de los dos autores la táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas, etc. para dar una solución inmediata a las situaciones imprevistas que se crean en condiciones de oposición.

Según; Weineck, D. (1988). “Se entiende por táctica al comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así como sobre las condiciones exteriores, en un encuentro deportivo individual o en equipo.”

Para el Autor; Sampedro, J. (1999), define la táctica como: “La combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva.”

Condición Psicológica

La condición psicológica es muy importante en todos los deportistas, compromete educar cualidades psíquicas que concuerden con las exigencias de la actividad deportiva elegida, es de gran ayuda que un psicólogo motive al deportista, esto alentará

a que el deportista incremente su rendimiento y así pueda alcanzar los objetivos deportivos propuestos.

Para el Autor; Rubinstein, A (1969), plantea que “La misión de nuestra Psicología no puede constituir en investigar lo psíquico al margen de la actividad y solamente existente en un momento interno inconcluso... la Psicología no estudia la conducta en su conjunto, sino que estudia las peculiaridades psíquicas de la actividad.”

2.5 Hipótesis

Inciden de forma positiva los fundamentos Técnicos del Baloncesto en el Rendimiento deportivo de los seleccionados del Colegio Nacional “Saquisilí” Cantón Saquisilí provincia de Cotopaxi.

Los Fundamentos Técnicos del Baloncesto mejoran el Rendimiento Deportivo de los seleccionados del Colegio Nacional “Saquisilí” Cantón Saquisilí provincia de Cotopaxi.

2.6 Señalamiento de Variables

Variable independiente: Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Variable dependiente: Rendimiento Deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque de la investigación

Para realizar el trabajo investigativo, el investigador se sustentará en el paradigma crítico propositivo con enfoque cuantitativo-cualitativa, porque los resultados de la investigación de campo serán sometidos a análisis matemáticos (valores estadísticos), con el apoyo de la estadística cualitativa. La investigación es cualitativa porque nos pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como las experiencias de los demás, puesto que vamos a valorar los fundamentos técnicos del baloncesto en el rendimiento deportivo de los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí.

3.2 Modalidad básica de la investigación

Investigación de Campo

Este trabajo de investigación se va a realizar en el lugar de los hechos, en base a las encuestas de trabajo que se tomara en el Colegio Nacional “Saquisilí” del cantón Saquisilí donde estableceremos contacto con los estudiantes y docentes, con el fin de obtener la información necesaria que pueda satisfacer el trabajo investigativo.

Investigación bibliográfica, documental

El presente trabajo de investigación va hacer bibliográfica documental debido a que va a permitir acudir a fuentes de información primarias a través de documentos válidos y confiables, así como también a información secundaria obtenida en libros revistas publicaciones internet, otras; tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores.

3.3 Nivel o tipo de investigación

La investigación será de tipo exploratoria y descriptiva por cuanto:

Exploratoria

Este método me permitirá conocer más sobre Los Fundamentos Técnicos Del Baloncesto en el Rendimiento Deportivo de los Seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí.

Las soluciones que se plantearan debido a las causas que surgen del problema y presentaran los lineamientos de alternar soluciones que surtan efectos, que corroboren a la solución del problema planteado

Descriptiva

Es descriptiva por que clasifica elementos y estructura modelos de comportamiento según ciertos criterios, porque tienen interés de acción social, permite comparar entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras.

3.3.1 Asociación de Variables

La investigación permitirá medir el grado de relación entre las variables, variable independiente Fundamentos Técnicos del Baloncesto y la variable dependiente Rendimiento Deportivo con los mismos sujetos de un contexto determinado, permite predicciones estructuradas y análisis de correlación entre los mismos.

3.3.2. Analítico Sistemático

Visto el problema me permitirá analizar el contexto de Los Fundamentos Técnicos Del Baloncesto en el Rendimiento Deportivo de los Seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí.

3.4 Población y Muestra

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Seleccionados de baloncesto	40	100%
Total	40	100%

Tabla N° 1: Población

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: La Investigación

La población está compuesta por menos de 100 personas por lo tanto no es necesario calcular la muestra y se trabajara con el universo total.

3.5 Operacionalización de variables

Variable Independiente: Fundamentos Técnicos del Baloncesto

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Fundamentos Técnicos del Baloncesto</p> <p>Es el conjunto de habilidades técnicas que posee un jugador a nivel individual para practicar este deporte, actuando con precisión en cada uno de los movimientos, giros, pases, lanzamientos, dribles entre otros, todo esto establecido con normas y reglas de juego.</p>	<p>Habilidades Técnicas</p> <p>Precisión</p> <p>Reglas de juego</p>	<p>Ataque</p> <p>Defensa</p> <p>Estática</p> <p>En movimiento</p> <p>Campo de juego, material, árbitros, entrenadores.</p>	<p>¿Considera usted que una de las principales razones de los fundamentos técnicos del baloncesto es tener un buen ataque?</p> <p>¿Cree usted que en los fundamentos técnicos del baloncesto en un ataque ofensivo es necesario aplicar la defensa individual?</p> <p>¿Piensa usted que los fundamentos técnicos del baloncesto se pueden ejecutar de forma estática?</p> <p>¿Piensa usted que los fundamentos técnicos se pueden trabajar en movimiento, con desplazamiento y con cambios de direcciones?</p> <p>¿Cree usted que es importante la aplicación de las reglas de baloncesto en la etapa de iniciación deportiva?</p>	<p>TÉCNICA Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO Cuestionario</p>

Tabla N° 2: Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: La Investigación

Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Rendimiento deportivo</p> <p>Es el resultado de una actividad deportiva, también podemos definirla como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas, mentales y sobre todo las habilidades que tiene cada deportista.</p>	<p>Acción Motriz</p> <p>Potencialidades</p> <p>Habilidad</p>	<p>Educación Física</p> <p>Entrenamiento Deportivo</p> <p>Físicas</p> <p>Mentales</p> <p>Flexibilidad, equilibrio acoplamiento.</p>	<p>¿Considera usted que a través de la cultura física usted puede mejorar la acción motriz?</p> <p>¿Piensa usted que con un distintito entrenamiento se conseguirá un mejor rendimiento deportivo?</p> <p>¿Cree usted que con buenas condiciones físicas un jugador podrá mejorar la velocidad, saltos y desplazamiento de una manera óptima?</p> <p>¿Considera usted que es importante que un jugador esté preparado psicológica y mentalmente antes de cada partido de baloncesto?</p> <p>¿Piensa usted que una buena flexibilidad ayudará mucho en el desempeño deportivo dentro del baloncesto?</p>	<p>TÉCNICA Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO Cuestionario</p>

Tabla N° 3: Rendimiento Deportivo

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa

Fuente: La Investigación

<http://www.accionmotriz.com/>

"**Acción Motriz**", tiene como objetivo la difusión del conocimiento generado por la ciencia de la acción motriz, tanto básico como aplicado, de gran interés para la Educación Física, el Entrenamiento Deportivo, el Ocio Activo, el Fitness y el Wellness, las Actividades lúdicas.

3.6 Recolección de información

En esta investigación se utilizara la técnica de encuesta, la misma que es una técnica de recolección de información por la cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito, el instrumento es el cuestionario estructurado con una serie de preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan investigar, se aplican a poblaciones grandes, el cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada, cuya finalidad es obtener de manera sistemática información de la población investigada sobre cada una de las variables, es una técnica cualitativa.

Valides y confiabilidad.

La valides del instrumento vendrá dada a través de la aplicación de juicio de expertos. Mientras que la confiabilidad vendrá dada por la aplicación de una prueba piloto a una población pequeña que permitirá detectar errores y corregirlos a tiempo antes de su aplicación definitiva.

Plan de procesamiento de la información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué realizar la investigación?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué personas u objetos?	Seleccionados de baloncesto
¿Sobre qué aspectos?	Los Fundamentos Técnicos del Baloncesto en la aplicación del dominio del balón
¿Quién?	El investigador. Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
¿Cuándo?	Período Abril 2017 Septiembre 2017
¿Dónde?	En las instalaciones del Colegio Nacional Saquisilí
¿Cuántas Veces?	Las veces que sea necesario para que la investigación tenga sustento
¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta y la entrevista
¿Con qué?	Guía de la entrevista, cuestionario estructurado
¿En qué situación o circunstancias?	Durante la práctica de baloncesto

Tabla N° 4: Recolección de Información

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: La Investigación

3.7 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. Se solicitó el debido permiso correspondiente a las autoridades de la Institución para realizar la investigación, posteriormente se aplicaron las encuestas a las personas que van a formar parte de la investigación, una vez obtenida la información se realizó la tabulación con el fin de realizar el procesamiento estadístico y la representación gráfica con el fin de establecer las conclusiones y recomendaciones más adecuadas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados de la encuesta

Esta encuesta va dirigida a los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional “Saquisilí” del Cantón Saquisilí provincia de Cotopaxi.

1. ¿Piensa usted que los fundamentos técnicos del baloncesto se pueden trabajar en movimiento, desplazamientos y cambios de direcciones?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	70%
No	12	30%
Total	40	100%

Tabla N° 5: Movimiento desplazamiento y cambio de direcciones
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa
Fuente: Encuesta



Gráfico N° 5: Movimiento desplazamiento y cambio de direcciones
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa
Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 28 seleccionados con la opción sí que corresponde al 70%, y 12 seleccionados dijeron que no lo que corresponde a un 30%.

Interpretación: Eso nos lleva a considerar que la mayoría de seleccionados consideran que los fundamentos técnicos si se pueden trabajar en movimiento, desplazamiento y en diferentes cambios de direcciones, para lograr que todo el universo encuestado piense de igual manera es importante presentar un proyecto encaminado a este logro.

2. ¿Considera usted que una de las principales razones de los fundamentos técnicos del baloncesto es tener un buen ataque?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	70%
No	12	30%
Total	40	100%

Tabla N° 6: Tener un buen ataque

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: Encuesta



Gráfico N° 6: Tener un buen ataque

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 28 seleccionados con la opción sí que corresponde al 70% y 12 seleccionados dijeron que no que corresponde a un 30%.

Interpretación: La mayoría de seleccionados consideran que en los fundamentos técnicos del baloncesto es indispensable obtener un buen ataque, para lograr que todo el universo encuestado piense de igual manera es importante el conocimiento de fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.

3. ¿Cree usted que en los fundamentos técnicos del baloncesto en un ataque ofensivo es necesario aplicar la defensa individual?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	55%
No	18	45%
Total	40	100%

Tabla N° 7: Defensa individual

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: Encuesta

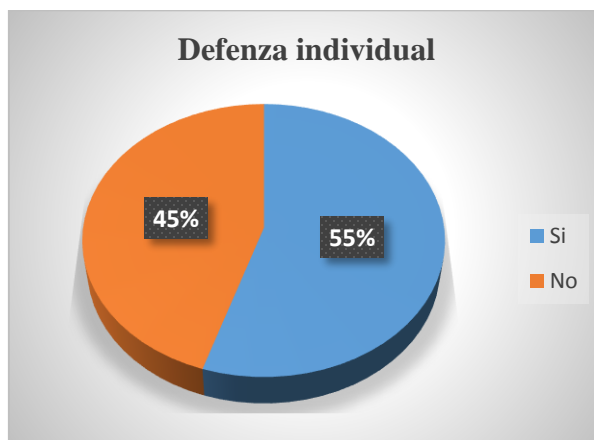


Gráfico N° 7: Defensa individual

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 22 seleccionados con la opción sí que corresponde al 55% y 18 seleccionados dijeron que no que corresponde a un 45%.

Interpretación: La mayoría de seleccionados encuestados nos manifiesta que en los fundamentos técnicos del baloncesto si en necesario aplicar la defensa individual en un ataque ofensivo, puesto que es importante el conocimiento de fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.

4. ¿Piensa usted que los fundamentos técnicos del baloncesto se pueden ejecutar de forma estática?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	60%
No	16	40%
Total	40	100%

Tabla N° 8: Ejecutar de forma estática
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa
Fuente: Encuesta

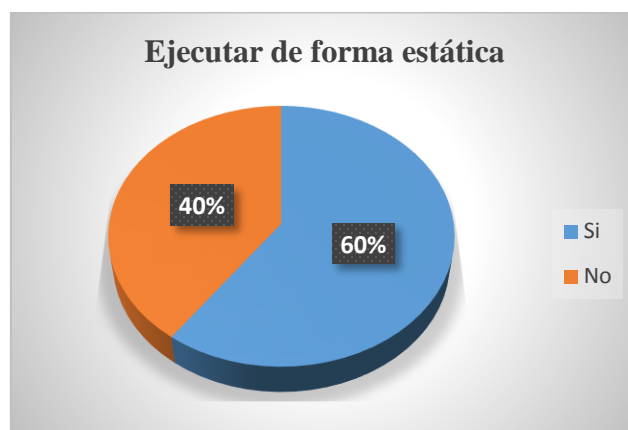


Gráfico N° 8: Ejecutar de forma estática
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa
Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 24 seleccionados con la opción sí que corresponde al 60% y 16 seleccionados dijeron que no que corresponde a un 40%.

Interpretación: Dados los resultados a esta pregunta los seleccionados del baloncesto nos manifiestan que los fundamentos técnicos del baloncesto si se pueden ejecutar en forma estática, para lograr que todo el universo encuestado piense de igual manera es importante dar a conocer y ejecutar todo sobre los fundamentos técnicos del baloncesto.

5. ¿Cree usted que es importante la aplicación de las reglas de baloncesto en la etapa de iniciación deportiva?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	50%
No	20	50%
Total	40	100%

Tabla N° 9: Aplicación de las reglas del baloncesto
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
Fuente: Encuesta

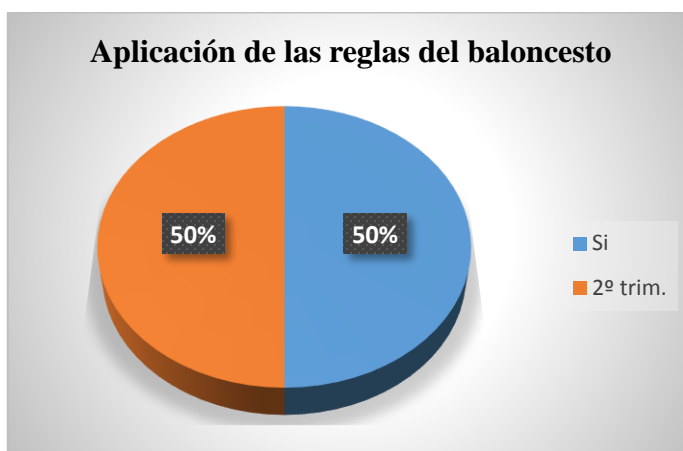


Gráfico N° 9: Aplicación de las reglas del baloncesto
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 20 seleccionados con la opción sí que corresponde al 50% y 20 seleccionados dijeron que no que corresponde a un 50%.

Interpretación: Consideramos según los resultados de dicha pregunta, que la mitad de seleccionados están de acuerdo y la otra mitad no, para que toda la población esté de acuerdo debemos dar a conocer que la aplicación de las reglas del baloncesto en la etapa de iniciación es fundamentalmente importante motivo por el cual es un factor vital que contribuirá en la formación de los seleccionados.

6. ¿Considera usted que a través de la cultura física usted puede mejorar la acción motriz?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	34	85%
No	6	15%
Total	40	100%

Tabla N° 10: Acción motriz

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: Encuesta

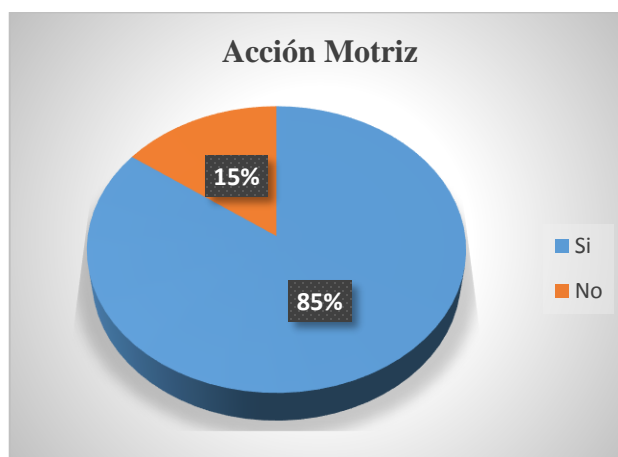


Gráfico N° 10: Acción motriz

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 34 seleccionados con la opción sí que corresponde al 85% y 6 seleccionados dijeron que no que corresponde a un 15%.

Interpretación: Se demuestra que aproximadamente la mayoría de seleccionados consideran que con un mejor desarrollo motriz se podrá optimizar los giros, saltos, y desplazamientos de una manera excelente.

7. ¿Piensa usted que con un distintito entrenamiento se conseguirá un mejor rendimiento deportivo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	32	80%
No	8	20%
Total	40	100%

Tabla N° 11: Rendimiento deportivo
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
Fuente: Encuesta



Gráfico N° 11: Rendimiento deportivo
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 32 seleccionados con la opción sí que corresponde al 80% y 8 seleccionados dijeron que no que corresponde a un 20%.

Interpretación: La mayoría de seleccionados de baloncesto nos manifiesta en esta pregunta que con un destacado entrenamiento deportivo se lograrán obtener buenos resultados y logros positivos para la Institución.

8. ¿Cree usted que con buenas condiciones físicas un jugador podrá mejorar la velocidad, saltos y desplazamiento de una manera óptima?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	75%
No	10	25%
Total	40	100%

Tabla N° 12: Mejora la velocidad, saltos y desplazamientos
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa
Fuente: Encuesta



Gráfico N° 12: Mejora la velocidad, saltos y desplazamientos
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa
Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 30 seleccionados con la opción sí que corresponde al 75% y 10 seleccionados dijo que no que corresponde a un 25%.

Interpretación: Se demuestra que la mayoría de seleccionados están conscientes que tener buenas condiciones físicas es importante en la práctica de baloncesto y mediante las condiciones físicas del jugador se puede mejorar la velocidad, saltos y desplazamientos de una manera óptima.

9. ¿Considera usted que es importante que un jugador esté preparado psicológica y mentalmente antes de cada partido de baloncesto?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	32	80%
No	8	20%
Total	40	100%

Tabla N° 13: Preparase psicológicamente y mentalmente
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
Fuente: Encuesta



Gráfico N° 13: Preparase psicológicamente y mentalmente
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa
Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 32 seleccionados con la opción sí que corresponde al 80% y 2 seleccionados dijo que no que corresponde a un 20%.

Interpretación: Cerca de la totalidad de los seleccionados del baloncesto opinan que es de suma importancia que un jugador esté preparado psicológicamente y mentalmente antes de cada partido de baloncesto, puesto que un jugador tiene que estar concentrado y preparado para rendir de manera óptima en la cancha de juego.

10. ¿Piensa usted que una buena flexibilidad ayudará mucho en el desempeño deportivo dentro del baloncesto?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	70%
No	12	30%
Total	40	100%

Tabla N° 14: Flexibilidad en el desempeño deportivo
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa
Fuente: Encuesta



Gráfico N° 14: Flexibilidad en el desempeño deportivo
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa
Fuente: Encuesta

Análisis: Según los resultados a esta pregunta se obtienen los siguientes resultados, el total del universo de 40 seleccionados, 28 seleccionados con la opción sí que corresponde al 70% y 12 seleccionados dijo que no que corresponde a un 30%.

Interpretación: Dados los resultados de esta pregunta los seleccionados opinan que tener una apropiada flexibilidad es beneficioso para cada jugador en el desempeño deportivo, mientras que los demás seleccionados nos manifiestan que no es necesario tener flexibilidad en el baloncesto, para que la población en general este de acuerdo debemos realizar trabajos de flexibilidad y dar a conocer que es fundamental dentro del campo deportivo.

4.2 Verificación de la hipótesis

4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis Modelo

Lógico

H₁: Los fundamentos técnicos del baloncesto si inciden en el rendimiento deportivo de los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí.

H₀: Los fundamentos técnicos del baloncesto no inciden en el rendimiento deportivo de los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí.

Modelo Matemático

H₁ = $O \neq E$

H₀ = $O = E$

Modelo Estadístico

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

X_c^2 = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada.

4.2.2. Nivel de Significación:

α = 0,05

4.2.3. Descripción de la población:

Se ha tomado como población para la investigación de campo a los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional “Saquisilí.”

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Seleccionados de baloncesto	40	100%
Total	40	100%

Tabla N° 15: Descripción de la población
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

4.2.4. Cálculo de CHI Cuadrado

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

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

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

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

$$gl = (2) * (2)$$

$$gl = 4$$

Chi cuadrado

$$X_c^2 = \sum \left| \frac{(O - E)}{E} \right|$$

DONDE:

X_c^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencias observadas

E = Frecuencias esperadas

4.2.4.1 Chi Cuadrado Tabular

Por lo tanto, con 6 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un chi cuadrado tabular de $X_c^2 = 9,4877$

4.2.4.2 Chi Cuadrado Calculado

Frecuencia Observada

PREGUNTA	SI	NO	TOTAL
1.- ¿Piensa usted que los fundamentos técnicos se pueden trabajar en movimiento, con desplazamiento y con cambios de direcciones?	28	12	40
5.- ¿Cree usted que es importante la aplicación de las reglas de baloncesto en la etapa de iniciación deportiva?	20	20	40
7.- ¿Piensa usted que con un distintito entrenamiento se conseguirá un mejor rendimiento deportivo?	32	8	40
8.- ¿Cree usted que con buenas condiciones físicas un jugador podrá mejorar la velocidad, saltos y desplazamiento de una manera óptima?	30	10	40
TOTAL	110	50	160

Tabla N° 16: Frecuencia observada

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa

Frecuencia esperada

PREGUNTA	SI	NO	TOTAL
1.- ¿Piensa usted que los fundamentos técnicos se pueden trabajar en movimiento, con desplazamiento y con cambios de direcciones?	30	10	40
5.- ¿Cree usted que es importante la aplicación de las reglas de baloncesto en la etapa de iniciación?	30	10	40
7.- ¿Piensa usted que con un distintito entrenamiento se conseguirá un mejor rendimiento deportivo?	30	10	40
8.- ¿Cree usted que con buenas condiciones físicas un jugador podrá mejorar la velocidad, saltos y desplazamiento de una manera óptima?	30	10	40
TOTAL	120	40	160

Tabla N° 17: Frecuencia esperada

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa

Calculo del Chi cuadrado

O	E	(O – E)	(O – E)²	(O – E)²
28	30	-2	4	0.13
12	10	2	4	0.4
20	30	-10	100	3.33
20	10	10	100	10
32	30	2	4	0.13
8	10	-2	4	0.4
30	10	20	400	40
10	30	-20	400	13.33
TOTAL				67.72

Tabla N° 18: Cálculo Chi cuadrado

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Tabla de distribución Chi cuadrado χ^2

v/p	0,05	0,1	0,025	0,01
1	3,8415	2,7055	5,0239	6,6349
2	5,9915	4,6052	7,3778	9,2104
3	7,8147	6,2514	9,3484	11,3449
4	9,4877	7,7794	11,1433	13,2767
5	11,0705	9,2363	12,8325	15,0863
6	12,5916	10,6446	14,4494	16,8119
7	14,0671	12,0170	16,0128	18,4753
8	15,5073	13,3616	17,5345	20,0902
9	16,9190	14,6837	19,0228	21,6660
10	18,3070	15,9872	20,4832	23,2093
11	19,6752	17,2750	21,9200	24,7250
12	21,0261	18,5493	23,3367	26,2170
13	22,3620	19,8119	24,7356	27,6882
14	23,6848	21,0641	26,1189	29,1412
15	24,9958	22,3071	27,4884	30,5780
16	26,2962	23,5418	28,8453	31,9999
17	27,5871	24,7690	30,1910	33,4087
18	28,8693	25,9894	31,5264	34,8052
19	30,1435	27,2036	32,8523	36,1908
20	31,4104	28,4120	34,1696	37,5663

Tabla N° 19: Tabla de distribución Chi cuadrado

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

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

Gráfica Chi cuadrado

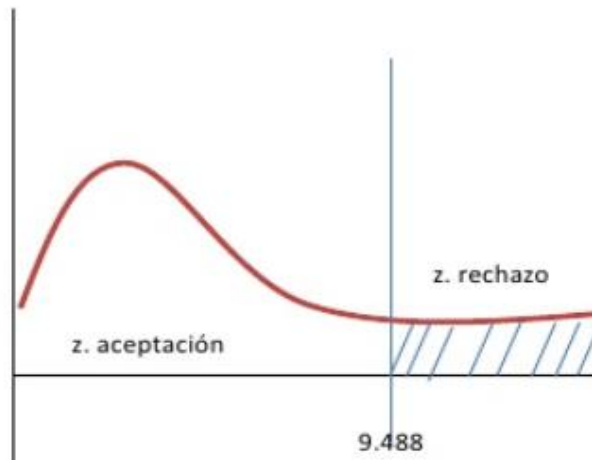


Gráfico N° 15: Gráfica Chi cuadrado
Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Conclusión

El valor de $X_c^2 = 9,4877$ es $< X_c^2 = 67.72$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna $H_1 =$ Los fundamentos técnicos del baloncesto si inciden en el rendimiento deportivo de los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí de la Provincia de Cotopaxi.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Con la presente investigación realizada a los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí, se analizó e interpretó por lo que me permite dar las siguientes conclusiones:

- Según los resultados obtenidos podemos observar que los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí no poseen los fundamentos técnicos necesarios debido a que no cuentan con una planificación adecuada para la práctica del baloncesto.
- Los seleccionados de la institución no poseen una adecuada coordinación en sus movimientos al no existir un trabajo de ejercicios específicos, resaltando de esta manera la importancia de adoptar los fundamentos técnicos del baloncesto.
- Los fundamentos técnicos del baloncesto no se trabajan de manera estática ni en movimiento de manera adecuada, por tal razón el dominio del balón no es aplicado correctamente lo que influye en el rendimiento deportivo y en la competencia.
- Es necesario capacitar al personal docente especializado en cultura física sobre la importancia de utilizar técnicas adecuadas, las mismas que deben ser transmitidos a los estudiantes con la finalidad de mejorar el rendimiento e interés por el baloncesto.

5.2 RECOMENDACIONES

Luego de haber analizado la situación actual de los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí, para mejorar su rendimiento deportivo se recomienda.

- Diseñar una planificación adecuada en donde se especifique de forma clara los ejercicios necesarios para desarrollar de una manera óptima la técnica del dominio de balón.
- Establecer un cronograma de actividades para la práctica de ejercicios coordinados que estimulen la participación de los seleccionados, ya sea mediante juegos o actividades deportivas que le resulten interesantes y que le permitan realizar actividades motrices.
- Es necesario realizar de forma continua series de movimientos tanto estáticos y en desplazamiento como pases, dribling y lanzamientos para poder mejorar los fundamentos técnicos y elevar su rendimiento deportivo.
- Obtener el compromiso por parte del personal docente hacia el área de baloncesto, manteniéndose al día en cuanto a técnicas y métodos de enseñanza-aprendizaje, los mismos que serán transmitidos correctamente a los estudiantes de la institución.

BIBLIOGRAFÍA

- ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1983): *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Ed. Gymnos. Madrid
- Alcorta, C. (2002) y colaboradores (1998), *Actividad Física, Salud Y Calidad De Vida*.
- Ariasca D. “Actividad física y salud”. PubliCE Standar, *Grupo Sobre Entrenamiento*. Pid:
1. 2006.
- Arnold, R. 1990. *La educación física en las enseñanzas medias*. Teoría y Práctica.
Editorial Paidotribo. Barcelona, España. 663p.
- Antonio, V. (2005). *La fuerza entrenamiento para jóvenes*. Editorial Paidotribo.
Primera edición pag.15
- Alonso, J. (1994). *Preparación aeróbica del futbolista*. Actualizaciones
- Allen H. (2002) Flexibility Training for Range of Motion. *NCSA Performance Training Journal*. Vol.1, nº 2, 13-20, 2002.
- Aaronson, P. I. and J. P. T. Ward (2004). *The Cardiovascular System* Alonso, M. T. and J. Garcia-Sancho (2011). "Nuclear Ca(2+) signalling.". Oxford.
- Anne B. Donnersberger & Anne E. Lesak.(2002). *Libro de laboratorio de Anatomía y Fisiología*.Editorial Paidotribo. España
- Blázquez, D. (1999). A modo de introducción. En Blázquez (Ed.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 19-46). Barcelona: INDE.
- BLÁZQUEZ, D. (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde.
Barcelona.
- Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid. Pila Teleña. Recuperado de
- Cagigal, J. (1979). Cagigal en la historia de la educación. REVISTA MOTRICIDAD.
Rodríguez, J. (1994) 1, 109-115

- Cols, S. (1995); Márquez (1995), Barriopedro, Eraña y Mallol (2001), Moya-Albiol Y Salvador (2001) o Hülya (2003). *Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida.*
- Cometti, G. (2002). *La preparación física en el baloncesto.* (1era. Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona, (Pág. 72).
- CONTRERAS, O. (1998): *Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista.* Ed. Inde. Barcelona.
- Cols. (2001). *La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque [Versión electrónica].* *Lecturas: Educación física y Deportes, Revista digital,*
- ESCOBAR, R. (2004): *Taller de Psicomotricidad. Guía práctica para docentes.* Ed. Ideas propias. Vigo.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica.* Madrid: Alianza.
- GARCÍA MANSO, JUAN; NAVARRO, MANUEL; RUIZ, JOSÉ. *Bases teóricas del entrenamiento.* Madrid: Gymnos. 1996.
- GARCÍA, J. A. y FERNÁNDEZ, F. (2002): *Juego y Psicomotricidad.* Ed. CEPE. Madrid.
- González, M. (2006). “*Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia.* Guía para todas las personas que participan en su educación Imprime: Grafo, S.A. Depósito Legal: BI-3.384-06 NIPO: 351-06-042-1
- GROSSER, M., HERMANN, H., TUSKER, F. (1991). *El movimiento deportivo (Bases anatómicas y biomecánicas).* Barcelona: Ed. Martínez Roca, S.A.
- GROSSER, M. y STARISCHKA, S. (1988). *Test de la condición física, Barcelona:* Ed. Martínez Roca, S.A.
- Grosser; *Manual de Alto Rendimiento Deportivo,* Edit .Martinez Roca, 1989.
- Grosser, M. (1992). *Rendimiento Deportivo.* México DF: Ediciones Roca S.A.
- Grösser, Manfred y colaboradores (1988): “Test de la Condición Física”. En: *Eurofit 1988,* citados por A. Sánchez (1996).

Gonzalez Badillo, J.J. “*Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*”. Editorial INDE. (1992)

González-Badillo, J.J. (1991). *Halterofilia. Madrid*. C.O.E.

Gudiño, P. G. (2013). *Estudio de los fundamentos técnicos del baloncesto para el proceso de entrenamiento de los estudiantes de los decimos años del instituto tecnologico superior nelson torres de la ciudad de cayambe en el año 2012*. Ibarra.

HAHN, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Ed. Martínez Roca, S.A.

HAHN, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona. Editorial Martínez Roca.
Hernández Moreno, J., Castro, U., Gil, G., Cruz, H., Guerra, G., Quiroga, M. y

JAVIER SAMPEDRO MOLINUEVO, 1999Nº de páginas: 262 págs.

Encuadernación: Tapa blanda Editorial: S.L. EDITORIAL GYMNOS
Lengua: CASTELLANO ISBN: 9788480132169

Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2013. Actualizado: 2015. Definicion.de:

Definición de pase en baloncesto (<https://definicion.de/pase-en-baloncesto/>)

LEGIDO, J.C.; SEGOVIA, J.C. y BALLESTEROS, J.M. (1995). *Valoración de la Condición Física por medio de tests*. Madrid. Ediciones Pedagógicas.

MATVEIEV. (1980). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Raguda.

Martha I.Escobar & Hernan J. (1983). *Pimienta Colección ciencias Físicas, Exactas y Naturales*. Departamento de Morfología de la facultad d salud de la Universidad del Valle

MANNO, R. (1985). La capacidad coordinativa. *Revista Stadium*, 111, 2-13.

MANUAL DE BALONCESTO. RODRIGUEZ, EMILIANO/ **BUSCATO**,

FRANCISCO: Editorial: De Vecchi,, Barcelona: (1981). Usado Tapa blanda.
Cantidad: 1.

- MORENO, A, y MARTÍN, J.M. (2000). *El deporte escolar en la red. En I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*. Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas y Patronato Municipal de Deportes. Dos Hermanas, Sevilla.
- Noguera, I. (1995). *Enseñanza del deporte y Educación Física*. Perfiles Educativos, Nº 68. Universidad Nacional Autónoma de México. México D. F.
- Norma Sainz, 2003. Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo.
- Olivera, J. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. *Apunts: Educación Física y Deportes* (86), 3-6.
- Ortiz, R; *Tenis: Potencia, velocidad y movilidad*. Edit. INDE, 2004.
- Pardo, J. (2010). *Las claves del rendimiento deportivo*. <http://www.psinergika.com>
Consultado 2-2-2015
- PARLEBAS, Pierre (1989). *Sport en jeux. Ediciones Vers l'education nouvelle*. Paris, C.E.M.E.A.
- Platonov, V. *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España, 1995.
- Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*.
Editorial Paidotribo.
- Platonov V. (1991) *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*. Paidotribo
- Pérez, J. (2011). *La Filosofía del deporte: Temas y debates*. *DILEMATA*, 73-98.
- Ramírez Torrealba, J. (2010). *Corrientes Filosóficas que sustentan la Educación Física, el Deporte y la Recreación*. Revista de Historia do Esporte, 1-28.
- Reina, R. (2010). *La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Sevilla: Wanceulen.
- Rubinstein JL. *Principios de Psicología general*. La Habana; Edición Revolucionaria: 1969.
- Solé, J. (2006). *Planificación del entrenamiento deportivo*. SicropartSport. Barcelona.
- Schmidt R (1991). *Motor learning and performance: from principles to practice*. Champaign, Illinois: Human Kinetics pg.4 Y 5

Taureaux, R. (2013). *Metodología para la enseñanza de los Fundamentos Técnico Tácticos del Baloncesto categoría Infantil 11-12 años en el Municipio de Santiago de Cuba*. efdeportes, 1

TALAGA, J. (1986). *Estadística deportiva*. Futebol em revista. 19, 4a sér. 61-64.
F.P.F.

Tous Fajardo, Julio (1999), *Reglamento de baloncesto comentado*,

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*.
Editorial Paidotribo. España

Según, Vela, E. (2011). “*LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE PERSONAS CON DÉFICIT AUDITIVO DE LOS NOVENOS AÑOS DEL INSTITUTO DR.CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA*”. Universidad Técnica de Ambato

VERJOSHANSKI, D. *Programación y organización del proceso de entrenamiento*.
Educación física y deporte, Moscú. 1985.1

Villalba, J. (2002) y Torralba, F. (2005), *Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida*.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

WEINECK, J. (1988): *Entrenamiento óptimo. Como lograr el máximo rendimiento*.
Ed. Hispano Europea. Barcelona.

ZINTL, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia*. Barcelona: Martínez Roca
MONTANELLI, Indro: *Historia de los griegos*. Plaza y Janes, Editores.
Barcelona 1963.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.

Leyes:

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.2008. Ecuador

Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 Objetivo 3, de la política 3.7

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. 2010. Ecuador

REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO 2012. Abril 2012 Página 5 de 66
Paidotribo, ISBN 9788480194471.

Linkografía

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

<http://www.efedeportes.ar/revista/deportiva/>

http://www.infoalimenta.com/actividad_fisica/1/113/como-clasificamos-la-actividad-fisica/

Ley del deporte link

<http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1



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



ENCUESTA

Encuesta dirigida a los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional “Saquisilí” del Cantón Saquisilí provincia de Cotopaxi.

Instrucciones: Marque con una X la respuesta que usted crea conveniente

- 1) ¿Piensa usted que los fundamentos técnicos del baloncesto se pueden trabajar en movimiento, desplazamientos y cambios de direcciones?

SI

NO

- 2) ¿Considera usted que una de las principales razones de los fundamentos técnicos del baloncesto es tener un buen ataque?

SI

NO

- 3) ¿Cree usted que en los fundamentos técnicos del baloncesto en un ataque ofensivo es necesario aplicar la defensa individual?

SI

NO

- 4) ¿Piensa usted que los fundamentos técnicos del baloncesto se pueden ejecutar de forma estática?

SI

NO

- 5) ¿Cree usted que es importante la aplicación de las reglas de baloncesto en la etapa de iniciación?

SI

NO

- 6) ¿Considera usted que a través de la cultura física usted puede mejorar la acción motriz?

SI

NO

7) ¿Piensa usted que con un distintito entrenamiento se conseguirá un mejor rendimiento deportivo?

SI

NO

8) ¿Cree usted que con buenas condiciones físicas un jugador podrá mejorar la velocidad, saltos y desplazamiento de una manera óptima?

SI

NO

9) ¿Considera usted que es importante que un jugador esté preparado psicológica y mentalmente antes de cada partido de baloncesto?

SI

NO

10) ¿Piensa usted que una buena flexibilidad ayudará mucho en el desempeño deportivo dentro del baloncesto?

SI

NO

ANEXO 2

Calentamiento General



Debemos tener en cuenta que es fundamental realizar el calentamiento general y específico previo a la práctica con los seleccionados de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí, puesto que es necesario para no tener ningún tipo de lesiones a futuro.

Calentamiento Específico



Ejecutando un partido de baloncesto para conocer si los seleccionados realizan de manera correcta los fundamentos técnicos del baloncesto como son el drible, los pases, lanzamientos, giros, rebote con balón y sin balón para conocer cómo han mejorado en su rendimiento deportivo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
ARTÍCULO CIENTÍFICO
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL SAQUISILÍ
TECHNICAL FOUNDATIONS OF BASKETBALL IN THE SPORTS PERFORMANCE OF THE
SELECTED OF THE NATIONAL SCHOOL OF SAQUISILÍ

Wilmer Stalin Bustillos Llumiluia

Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

bustillos_stalin@yahoo.com

Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador

Abril-Septiembre 2017

Resumen

El presente trabajo tiene por objeto implementar un plan de entrenamiento formativo en los fundamentos técnicos del baloncesto, dirigido a los estudiantes que aspiran ser parte de la selección del Colegio Nacional Saquisilí. De la investigación preliminar se conoce que el mencionado centro de educación no disponía de un programa destinado para el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, por lo cual el rendimiento deportivo ha sido deficiente y la participación en las competiciones a nivel colegial no ha sido destacada. El plan de entrenamiento formativo consideró los siguientes fundamentos: el entrenamiento en el pase, la recepción de balón, el drible, el bote, el giro o pivote, la parada con balón, la preparación de lanzamientos de tiro libre, de 2 puntos y de 3 puntos, la posición de juego defensiva y ofensiva, y las transiciones de defensa-ataque y viceversa. Mediante la aplicación del plan de formación se mejoraron los indicadores de rendimiento deportivo, como son el enceste de 1 punto (tiro libre), enceste de 2 puntos, enceste de 3 puntos, asistencias, rebote defensivo y ofensivo, recuperación de balón, bloqueo, balones perdidos y faltas. Para la obtención de los datos se realizó una medición de los indicadores durante el desarrollo de dos partidos de baloncesto, que enfrentó a los cuatro equipos de 10 integrantes cada uno, los enfrentamientos fueron entre los equipos 1 versus 2 y 3 versus 4. Se midió el rendimiento antes del entrenamiento (pre-test) y posterior al entrenamiento (post-test).

Palabras claves: Asistencia, baloncesto, balones perdidos, bloqueo, enceste, fundamentos técnicos, juego con y sin balón, rebote, rendimiento deportivo, recuperación de balón

Abstract

The purpose of this paper is to implement a training plan in the technical foundations of basketball, aimed at students who aspire to be part of the selection of the National School Saquisilí. From the preliminary investigation, it is known that the educational center did not have a program aimed at perfecting the technical foundations, so that sports performance has been deficient and participation in competitions at the collegiate level has not been highlighted. The formative training plan considered the following foundations: the training in the pass, the reception of the ball, the dribbling, the boat, the turn or pivot, the stop with the ball, the preparation of throws of free, of 2 points, and of 3 points, the defensive and offensive position in the game, and the transitions of defense-attack. Through the application of the training plan, sports performance indicators were improved, such as the 1-point basketing (free throw), 2-point basketing, 3-point basketing, assists, defensive and offensive rebound, steals, blocked shots, lost balls and fouls. A measurement of the indicators was made to obtain the data, during the development of two basketball games, which faced the four teams of 10 members each, teams 1 versus 2 and 3 versus 4. It was measured the performance before the training (pre-test) and after the training (post-test).

Keywords: Assists, basketball, basketing, blocked shots, game with and without ball, rebound, steals, sporting performance, technical fundamentals, throwing.

Introducción

El baloncesto es uno de los deportes colectivos más populares, que enfrenta a dos equipos de cinco jugadores cada uno en una cancha rectangular. El objetivo del juego consiste en encestar en la canasta del equipo contrario e impedir que el equipo adversario enceste en la propia. El vencedor es el equipo que anote más puntos (Federación Española de Baloncesto, 2017, p. 6). Obviamente, la práctica del baloncesto demanda de una preparación por parte de cada uno de los jugadores, de forma individual y colectiva, para coordinar el juego con todos los miembros del equipo. Esto implica desarrollar la parte física, técnica y la táctica de juego, para lo cual se requieren entre otros factores, que los deportistas cuenten con sólidos fundamentos técnicos para alcanzar un rendimiento competitivo y un buen nivel de juego. En este punto es necesario distinguir entre los tipos de competencias, sean estas a nivel formativo, de alto rendimiento, profesional o recreativo (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2010, p. 11).

Si se parte de la consideración de que la práctica del baloncesto en las unidades educativas bien puede ser concebida a nivel recreativo y formativo, no se debe pasar por alto que inclusive puede tener una visión hacia la proyección de futuros profesionales de este deporte. Precisamente en cuanto a la parte formativa, los fundamentos técnicos desempeñan un rol fundamental, lo que demanda que los centros educativos adopten medidas tendientes a preparar a los estudiantes de acuerdo a los parámetros o indicadores reconocidos para este deporte. Es así que, los fundamentos técnicos deben partir de un esquema debidamente planificado, que contemple la enseñanza a los adolescentes de la posición básica del jugador en ataque, la sujeción y dominio del balón, el movimiento de pies en ataque, el pase, el bote del balón, los cambios de dirección con balón, el tiro, las entradas a canasta, las fintas con balón o drible, los bloqueos, la defensa, el rebote, las paradas con balón, la transición defensa-ataque o viceversa, y de otros fundamentos (Diputación Foral de Gipuzkoa, 2000, pp. 10-12). Se pueden agrupar los fundamentos técnicos del baloncesto de acuerdo a tres categorías, teniendo en cuenta el juego con balón o sin balón, la posición de ataque o de defensa y las acciones individuales o de equipo (Goldstein, 2003, pp. 41-45). Pero la preparación en los fundamentos no se queda ahí, sino que se complementa con el desarrollo de habilidades previas a los partidos, tales como la actitud, el acondicionamiento, el calentamiento, la anticipación y los procedimientos del partido (Goldstein, 2003, p. 47). Por consiguiente, los fundamentos técnicos del baloncesto son complejos en su extensión, razón por la cual los entrenadores y docentes de cultura física deben tener conocimientos especializados al respecto, para estar en capacidad de formar a los jóvenes.

El éxito deportivo que se persigue en el baloncesto, como en cualquier deporte colectivo, consiste en vencer al equipo contrincante. Este objetivo se consigue como resultado del rendimiento deportivo, el cual se puede medir a través de un conjunto de indicadores, que entre otros son los siguientes: número de encestes o canastas (de 1, 2 y 3 puntos), cantidad de asistencias, número de rebotes, recuperaciones de balón, bloqueos, cantidad de balones perdidos y total de faltas (Gómez Lafuente, 2000, p. 116; Gómez

Ruano, Calvo, Ortega Toro, y Olmedilla Zafra, 2007, p. 45). Cabe aclarar que, a diferencia de los demás, los dos últimos indicadores son negativos, es decir que no son deseables en el accionar de un jugador, aunque en el caso de las faltas puede ser discutible que se consideren como positivas o negativas. A nivel profesional se mide y se dispone de datos del rendimiento deportivo de cada uno de los basquetbolistas, pero en el ámbito recreativo y formativo esto no sucede.

Al referirse al caso ecuatoriano, el baloncesto es uno de los deportes que más se practican. Sin embargo, la enseñanza a nivel formativo y recreativo, dirigida a los adolescentes en las unidades educativas no se apega estrictamente a los requerimientos de preparación en fundamentos técnicos, debido a que los docentes de cultura física no están debidamente especializados en la disciplina del baloncesto. Esto sumado a que la planificación deportiva no se cumple en su totalidad, conlleva a deficiencias en el rendimiento deportivo de los estudiantes en general y particularmente de quienes conforman las selecciones de baloncesto. Es decir, los equipos de baloncesto que salen a competencia a nivel escolar no alcanzan un alto rendimiento, lo que repercute en los malos resultados a nivel competitivo, desinterés hacia la práctica de este deporte y la carencia de nuevos talentos que puedan llegar a ser profesionales de esta disciplina deportiva.

En la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2010) Art. 81-85, se establece que la Educación Física es un área básica y de carácter obligatorio en las mallas curriculares de las instituciones educativas, que permite “la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz” y estimula positivamente las capacidades físicas de los adolescentes. Además, se determina la obligatoriedad de los centros educativos de disponer de instalaciones, materiales e implementos adecuados para la práctica deportiva (pp. 12-13). Por esta razón, la disciplina del baloncesto regularmente tiene su espacio dentro de la Educación Física en las unidades educativas ecuatorianas, sumado al hecho de que para su práctica se requiere una cancha con dos aros o canastas colocadas en tableros y un balón de juego, infraestructura con la que cuentan casi todos los centros de enseñanza del país.

El Colegio Nacional Saquisilí localizado en el cantón de Saquisilí, provincia de Cotopaxi, Ecuador, es una unidad educativa de Nivel Medio que, como parte del fomento a la práctica deportiva de sus estudiantes, regularmente conforma selecciones en ciertas disciplinas deportivas, entre ellas de baloncesto. No obstante, el centro educativo no ha tenido protagonismo en las participaciones en los intercolegiales de la disciplina del baloncesto, hecho que no contribuye a incentivar la afición por la práctica de este deporte en los estudiantes de dicha entidad educativa. Mediante un estudio realizado por Vascones Rubio (2016) se ha establecido que los adolescentes de la Federación Deportiva de la Provincia de Cotopaxi, presentan dificultades en la aplicación de los fundamentos técnicos en las actividades físicas – deportivas y recreativas de la práctica del Baloncesto, al mismo tiempo que se evidencia la falta

de entrenadores especializados y por su puesto un limitado seguimiento del proceso de la enseñanza aprendizaje de los fundamentos (pp. 76-77). Esto refleja la inminencia de que, a nivel de los centros educativos, la formación de fundamentos técnicos es casi inexistente, debido a que cuentan con un menor presupuesto e infraestructura que la federación provincial, en este sentido el Colegio Nacional Saquisilí no está exento de este panorama.

Bajo el contexto señalado, el presente trabajo tiene por objeto diseñar e implementar un plan de entrenamiento deportivo en fundamentos técnicos del baloncesto, dirigido a los estudiantes de la selección del Colegio Nacional Saquisilí, como parte del proceso formativo de preparación para la participación en el certamen intercolegial de baloncesto de la ciudad de Latacunga. Para el efecto, se implementa el programa de entrenamiento en fundamentos técnicos y se realiza una medición del rendimiento deportivo una vez que culmina el período formativo. De esta forma, se comparan los resultados obtenidos por equipos al finalizar el plan de formación (post-test) versus el rendimiento inicial o previo al proceso de formación (pre-test). El desempeño es medido a través de diez indicadores.

La importancia de la presente investigación radica en la contribución al mejoramiento de los fundamentos técnicos del baloncesto en los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí, para elevar el nivel de participación en las competencias intercolegiales. Los beneficiarios directos del presente trabajo son los estudiantes de la selección de baloncesto, cuyas edades oscilan entre 15 y 17 años de edad, dado que podrán mejorar su rendimiento deportivo, con la posibilidad de ampliar las posibilidades de alcanzar importantes logros a nivel competitivo. Como se mencionó previamente, los antecedentes establecen que la selección del mencionado centro educativo no ha logrado destacar ni ser estelarista en la referida competencia.

Método

Diseño

De acuerdo a los diseños investigativos de Cambell y Stanley (1968) citados por Rodríguez Salazar y Montoya (2006, p. 103), el presente tipo de investigación es cuasi-experimental, se realizan dos mediciones (pre-test y post-test), con ocho grupos experimentales (cuatro equipos de diez jugadores cada uno, divididos en dos alineaciones de cinco jugadores por equipo). Se dispone de una variable de control o independiente, que corresponde a los fundamentos técnicos del baloncesto y una variable resultante o dependiente, que es medible y se trata del rendimiento deportivo de los equipos de baloncesto. Cabe mencionar que los equipos ya se encontraban previamente establecidos, por consiguiente no fueron conformados para efectos del estudio, por esta razón son cuasi-experimentos (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010, p. 148).

Paralelamente, la investigación tiene un enfoque cuantitativo, dado que se mide el rendimiento deportivo mediante diez indicadores; a partir de los datos se realiza un estudio estadístico descriptivo e inferencial,

que permite evaluar las variables de interés. La modalidad del estudio es de campo, puesto que la preparación y las pruebas de rendimiento se desarrollan en el lugar de los hechos, es decir, en las canchas de baloncesto.

Participantes

La población de estudio corresponde a los estudiantes de la pre-selección de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí de la categoría superior, conformada por 40 adolescentes de género masculino (16.37 ± 0.76 años de edad; 1.66 ± 0.06 m de altura y 63.81 ± 4.36 kg de peso). Los participantes presentan condiciones de salud favorables para la práctica del baloncesto a nivel recreativo. No obstante, inicialmente se desconocían sus hábitos alimenticios y los fundamentos técnicos que poseen. La conformación de los equipos es la que se describe en la Tabla 20:

Equipo	Número de integrantes		Total	
	A	B		
1	5	5	10	25 %
2	5	5	10	25 %
3	5	5	10	25 %
4	5	5	10	25 %
Total	-	-	40	100 %

Tabla N° 1: Población de estudio

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Cabe mencionar que, adicionalmente participan del estudio el autor o investigador y el docente de Cultura Física encargado de la dirección de la disciplina de baloncesto en el Colegio Nacional Saquisilí.

Infraestructura y Materiales

La infraestructura y materiales utilizados son los que se describen a continuación:

- Cancha de juego reglamentaria (4), de 28 m de largo por 15 m de ancho. Dispone de tableros (2 por cancha), canastas (2 por cancha), aros abatibles (2 por cancha) y soportes de tablero con protecciones.
- Balón oficial de baloncesto N° 7 (20). La longitud de la circunferencia es de 68 - 73 cm. y el diámetro 23 - 24 cm.
- Cronómetro para control de tiempo (1).
- Silbato (1).
- Chalecos (40)
- Conos (20).
- Acta de juego (1 por partido).
- Indicadores de faltas.

Reglamento de juego

Las reglas oficiales del baloncesto son establecidas por la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), que establece el formato de juego, el terreno de juego y equipamiento, los equipos, los reglamentos del juego, las violaciones a las reglas, las faltas, las disposiciones generales, el arbitraje y sus obligaciones y derechos (Federación Española de Baloncesto, 2017, pp. 3-4). Las reglas más trascendentales se describen a continuación:

El juego se realiza a través del enfrentamiento de dos equipos, con 5 jugadores cada uno y con la posibilidad de realizar cambios, el objetivo de cada equipo consiste en encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste en la canasta propia. Por cada encesto se asigna uno, dos o tres puntos, dependiendo de la zona desde la cual se efectuaron los lanzamientos a canasta. El equipo que consiga una mayor cantidad de puntos al final del encuentro es el ganador. Los jugadores deberán estar debidamente uniformados y se requiere de un árbitro para el desarrollo de un partido.

La cancha de juego es una superficie plana y dura, cuyas dimensiones son de 28 m de largo por 15 m de ancho, el círculo central tiene 3.60 m de diámetro. Existen dos zonas de canasta de 2 puntos, una en cada extremo, mientras que el área fuera de dichas zonas se denomina zona de canasta de 3 puntos. Adicionalmente, se dispone de una zona de banco de equipo. Todas las zonas deben estar debidamente demarcadas. En la Fig. 1 se presenta un esquema de una cancha de baloncesto que cumple con la reglamentación correspondiente:

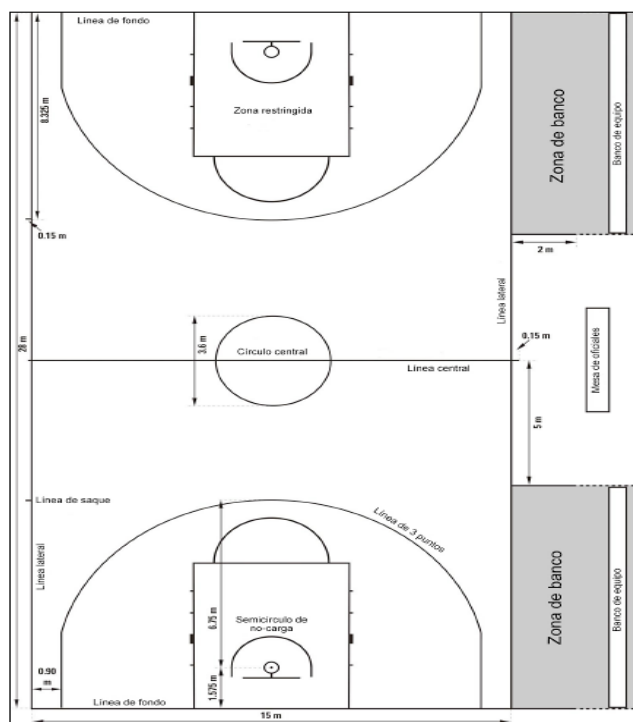


Figura N° 1: Cancha de juego de baloncesto reglamentaria.

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Fuente: Federación Española de Baloncesto, 2017.

La duración total de un encuentro de baloncesto es de 40 minutos, distribuidos en cuatro períodos de 10 minutos cada uno. Se cuenta con intervalos de juego de 2 minutos entre cada uno de los períodos, con excepción del intervalo entre el segundo y tercer período que es de 15 minutos.

Es importante mencionar que, debido a las condiciones de la infraestructura disponible en el Colegio Nacional Saquisilí, no se dispone zonas de bancos ni tampoco se cuenta con reloj de partido, que controle los tiempos de juego. Por esta razón el tiempo es controlado por el juez, que en este caso es el docente de Cultura Física encargado de la selección de baloncesto del mencionado centro educativo, quien cuenta con el apoyo del investigador.

Se considera como carga el contacto ilegal, con o sin balón, que es provocado al empujar o chocar con la silla de ruedas de un integrante del equipo oponente. Un jugador que cometiere cinco faltas personales y/o técnicas deberá abandonar el partido de inmediato.

Procedimiento

En las condiciones iniciales, los 40 estudiantes que deseaban ser integrantes de la selección de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí, no contaban con una preparación formal en fundamentos técnicos, por lo que este aspecto era muy variable entre los diferentes aspirantes. De esta manera, se realizó un partido brindándoles la oportunidad de que los adolescentes conformen los equipos por afinidad y en concordancia con el criterio mencionado en la Tabla 1. Por consiguiente, este encuentro de baloncesto constituye un “pre-test”, que permite medir el rendimiento deportivo de los postulantes a la selección. Posteriormente al pre-test, se implementó un “plan de entrenamiento deportivo en fundamentos técnicos del baloncesto”, dirigido a los estudiantes de la selección del Colegio Nacional Saquisilí, el mismo que se desarrolló en un lapso de un mes, durante dos horas diarias, en razón de que es el tiempo asignado para la preparación de los deportistas. En el mismo se estableció una programación de acuerdo a la naturaleza de los fundamentos técnicos, si se trata de juego con balón o sin balón, conforme se describe en la Tabla 2, mostrada a continuación:

Día	S0	S1, S2, S3 y S4 *	S5
Lunes	-	Calentamiento (15 min) Pase, recepción de balón, drible (105 min)	Post-test Encuentro de baloncesto (40 min)
Martes	-	Calentamiento (15 min) Bote, giro o pivote, parada con balón (105 min)	-
Miércoles	-	Calentamiento (15 min) Lanzamientos de tiro libre, de 2 puntos y de 3 puntos (85 min) Encuentro de baloncesto (20 min)	-
Jueves	-	Calentamiento (15 min) Posición de juego defensivo (50 min) Posición de juego ofensivo (55 min)	-
Viernes	Pre-test Encuentro de baloncesto (40 min)	Calentamiento (15 min) Transiciones de defensa-ataque y viceversa (65 min) Encuentro de baloncesto (40 min)	-

* S = semana de entrenamiento.

Tabla N° 2: Programación del plan de entrenamiento formativo en fundamentos técnicos del baloncesto.

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa

La variable de interés es el rendimiento deportivo de los adolescentes en la disciplina del baloncesto, por esta razón se efectuó una medición de varios indicadores al finalizar el periodo formativo (post-test). Este tuvo lugar a través de un encuentro de baloncesto efectuado posterior al programa de entrenamiento.

Los indicadores para la medición del rendimiento deportivo son los que se describen a en la Tabla 3:

Indicador		Código	Tipo
Encestes a canasta	Tiro libre	E (1p)	Favorable
	De 2 puntos	E (2p)	
	De 3 puntos	E (3p)	
Asistencia		A	
Rebote	Ofensivo	RO	
	Defensivo	RD	
Recuperación de balón		RB	
Bloqueo		B	
Balones perdidos		BP	Desfavorable
Faltas		F	

Tabla N° 3: Indicadores de medición del rendimiento deportivo en el baloncesto

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa

Fuente: Gómez Lafuente, 2000; Gómez Ruano, Calvo, Ortega Toro, y Olmedilla Zafra, 2007

Medición

La contabilización de los indicadores de rendimiento deportivo se realizó en forma individual y en equipo. Para el efecto se realizaron dos encuentros de baloncesto que enfrentaron a los equipos 1 versus el equipo 2, y al equipo 3 versus el 4.

Cabe mencionar que, con el objeto de que participen todos y cada uno de los 40 estudiantes, se establecieron dos alineaciones por equipo (A y B), cada una de las cuales participó del encuentro por un lapso aproximado de 20 minutos (es decir, dos periodos de juego de 10 minutos para cada alineación).

Procesamiento de datos

A partir de los datos obtenidos para cada uno de los jugadores y por equipo, se calcularon los estadísticos descriptivos (media aritmética y desviación estándar DE) de los indicadores de rendimiento deportivo del baloncesto, tanto en el pre-test, como en el post-test.

Tras comprobar la distribución normal o normalidad de los datos obtenidos de la población mediante la prueba de Saphiro-Wilk (8 datos < 50 datos) (Shapiro & Wilk, 1965), se procedió a analizar los efectos del programa formativo en fundamentos técnicos a través de la comparación de los datos obtenidos en el pre-test y el post-test, para el efecto de empleó la prueba t Student para muestras relacionadas. Las diferencias entre los resultados fueron significativas si p-valor ≤ 0.05 (*) ó p-valor ≤ 0.01 (**), 5 % y 1 %, respectivamente.

Resultados

En la Tabla 4 se presentan los resultados obtenidos, para cada uno de los indicadores de rendimiento de los jugadores en el baloncesto, en el pre-test:

	Indicadores (Frecuencia durante el partido de baloncesto)									
Equipo	E (1p)	E (2p)	E (3p)	A	RO	RD	RB	B	BP	F
1 ^a	2	14	4	4	10	4	3	1	10	14
1B	3	13	6	3	10	5	3	2	11	21
2 ^a	4	15	3	5	12	4	4	1	13	15
2B	3	16	2	4	9	4	4	2	11	13
3 ^a	2	15	5	4	8	3	3	2	12	14
3B	2	16	5	5	10	3	3	2	13	16
4 ^a	3	15	2	5	12	3	4	3	15	12
4B	3	14	3	4	11	2	2	2	13	16
Media	2.75	14.75	3.75	4.25	10.25	3.50	3.25	1.88	12.25	15.13
DE	0.66	0.97	1.39	0.66	1.30	0.87	0.66	0.60	1.48	2.57

Tabla N° 4: Indicadores en el pre-test de baloncesto

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluusa

En la Tabla 5 se presentan los resultados obtenidos, para cada uno de los indicadores de rendimiento de los jugadores en el baloncesto, en el post-test:

Equipo	Indicadores (Frecuencia durante el partido de baloncesto)									
	E (1p)	E (2p)	E (3p)	A	RO	RD	RB	B	BP	F
1ª	4	17	4	5	12	4	4	2	8	10
1B	3	13	6	4	10	5	4	2	7	13
2ª	4	16	5	6	13	5	5	2	10	12
2B	3	20	2	4	12	4	4	3	7	11
3ª	3	17	4	4	10	3	4	3	9	10
3B	2	16	6	5	13	4	4	2	8	13
4ª	3	14	2	6	11	5	5	3	10	14
4B	3	15	3	4	13	3	3	2	7	9
Media	3.13	16.00	4.00	4.75	11.75	4.13	4.13	2.38	8.25	11.50
DE	0.60	2.00	1.50	0.83	1.20	0.78	0.60	0.48	1.20	1.66

Tabla N° 5: Indicadores en el post-test de baloncesto

Elaborado por: Wilmer Stalin Bustillos Llumiluisa

Discusión

Una vez realizadas las pruebas de rendimiento deportivo de los aspirantes a integrantes de la selección de baloncesto del Colegio Nacional Saquisilí, se determinaron pueden establecer varias consideraciones, entre las cuales constan las siguientes:

En el caso del indicador de enceste de 1 punto, en el pre-test se alcanzó una media de 2.75 aciertos por cada uno de los equipos, a diferencia del post-test en donde la frecuencia subió a 3.13 aciertos por cada dos períodos de juego o dos cuartos (20 min).

Para el indicador de enceste de 2 puntos, en el pre-test se presentó una media de 14.75 canastas por cada uno de los equipos, a diferencia del post-test en donde la frecuencia subió a 16 aciertos por cada dos períodos de juego (20 min).

El enceste de 3 puntos, presentó una cantidad media de 3.75 en el pre-test, mientras que en el post-test este indicador ascendió a 4, tomando en cuenta dos períodos de juego de baloncesto.

Las asistencias tuvieron una media de 4.25 en el pre-test, en tanto que en el post-test se ascendió a 4.75, durante los dos períodos de juego.

En el caso del rebote ofensivo, en el pre-test la media fue de 10.25, en tanto que el post-test de 11.75, durante los dos períodos de juego.

El rebote defensivo en el pre-test tuvo una media por equipos de 3.5, valor que ascendió a 4.13 en el post-test, para los dos períodos de juego.

Para el indicador de recuperación de balón, en el pre-test se tuvo una media de 3.25, que subió a 4.13 en el post-test, durante dos períodos de juego.

El número medio de bloqueos por equipo en el pre-test fue de 1.88, que en el post-test ascendió a 2.38, para los dos períodos de juego.

En el caso de los indicadores desfavorables se presentaron los siguientes resultados:

Para los balones perdidos la media por equipo en el pre-test fue de 12.25, cuyo valor disminuyó a 8.25 durante el post-test.

Finalmente, en el caso de la cantidad media de faltas por equipo en el pre-test fue de 15.13, a diferencia del post-test que se disminuyó a 11.50.

A partir de los resultados se establece que, la formación durante cuatro semanas de los fundamentos técnicos del baloncesto permite mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes en todos los indicadores favorables, dado que la frecuencia con la que ocurren durante un encuentro es superior, excepto para los dos últimos indicadores en cuyo caso disminuye.

Por otra parte, estos indicadores son menores que los alcanzados en el baloncesto a nivel profesional, en cuyo caso se consigue un más alto rendimiento de los deportistas (Gómez Lafuente, 2000, p. 119; Gómez Ruano, Calvo, Ortega Toro, & Olmedilla Zafra, 2007, p. 45; Ortega Toro, Fernández Verdejo, Ubal Rodríguez, Lorenzo Calvo, & Sampaio, 2010, p. 103).

Conclusiones

El Colegio Nacional Saquisilí participa de forma regular en las competiciones intercolegiales en la disciplina del baloncesto. Sin embargo, no ha conseguido participaciones destacadas, debido, entre otras causas, a que a los integrantes de la selección no tienen una formación apropiada en los fundamentos técnicos del baloncesto. Esto implica que el rendimiento deportivo no es satisfactorio.

Con la finalidad de aportar al mejoramiento del desempeño deportivo de los estudiantes que integran la selección de baloncesto en el Colegio Nacional Saquisilí, se implementó un plan de entrenamiento formativo en fundamentos técnicos de baloncesto, durante cuatro semanas. El mismo que contempló el entrenamiento en el pase, la recepción de balón, el drible, el bote, el giro o pivote, la parada con balón, la preparación de lanzamientos de tiro libre, de 2 puntos y de 3 puntos, la posición de juego defensiva y ofensiva, y las transiciones de defensa-ataque y viceversa.

A partir de las pruebas pre-test y post-test, se estableció un mejoramiento general de los indicadores de rendimiento deportivo. Estos indicadores medidos fueron enceste de 1 punto (tiro libre), enceste de 2 puntos, enceste de 3 puntos, asistencias, rebote defensivo y ofensivo, recuperación de balón, bloqueo, balones perdidos y faltas. Por la naturaleza de la contribución al juego, los ocho primeros indicadores son favorables, en tanto que los últimos son desfavorables. El incremento en el post-test es notorio, sin embargo, es aún más destacable la disminución de los balones perdidos y de las faltas cometidas.

Bibliografía

- Asamblea Nacional del Ecuador. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, Pub. L. No. Registro Oficial N° 255, 25 (2010). Recuperado a partir de http://www.asambleanacional.gob.ec/es/system/files/ley_del_deporte_educacion_fisica_y_recreacion_definitiva.pdf
- Diputación Foral de Gipuzkoa. (2000). *Programa técnico para la iniciación al Baloncesto* (2.ª ed.). San Sebastián, España.
- Federación Española de Baloncesto. (2017, julio 4). Reglas Oficiales de Baloncesto 2017. Recuperado a partir de <https://www.clubdelarbitro.com/articulos/1568202.pdf>
- Goldstein, S. (2003). *La biblia del entrenador de baloncesto: una guía sistemática y exhaustiva del entrenamiento* (1.ª ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Gómez Lafuente, J. E. (2000). Entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales para la elevación de rendimiento en un equipo deportivo. *Revista Ciencia y Cultura*, (8), 113–122.
- Gómez Ruano, M. Á., Calvo, A. L., Ortega Toro, E., & Olmedilla Zafra, A. (2007). Diferencias de los indicadores de rendimiento en baloncesto femenino entre ganadores y perdedores en función de jugar como local o como visitante. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(1), 41-54. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=235119232003>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2010). *Metodología de la Investigación Científica* (5.ª ed.). México: McGraw-Hill. Recuperado a partir de <http://www.casadellibro.com/libro-metodologia-de-la-investigacion-5-ed-incluye-cd-rom/9786071502919/1960006>
- Ortega Toro, E., Fernández Verdejo, R., Ubal Rodríguez, M., Lorenzo Calvo, A., & Sampaio, J. (2010). Indicadores de rendimiento defensivo en baloncesto en los ganadores y perdedores. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, VI(19), 100-111. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=71012445002>
- Rodríguez Salazar, M. C., & Montoya, J. C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta colombiana de psicología*, 9(1), 99–112. Recuperado a partir de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0123-91552006000100009

Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples)†. *Biometrika*, 52(3-4), 591-611. <https://doi.org/10.1093/biomet/52.3-4.591>

Vascones Rubio, J. V. (2016). *Programa de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto para adolescentes comprendidos en las edades de 12 a 14 años seleccionados de la provincia de Cotopaxi* (M.S. thesis). Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES, Ambato, Ecuador.