



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

Informe Final del Trabajo de Graduación o Tabulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física.

TEMA:

La Preparación Técnica en la Disciplina de Básquet y su incidencia en la Competitividad de los Estudiantes del Tercer Ciclo de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños en el año lectivo 2008 – 2009.

AUTOR: Patricio Vicente Martínez Rojas

TUTOR: Dr. Luis Echeverría

Ambato – Ecuador

2009

**Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de
la Educación**

La Comisión de estudio y calificación del informe del trabajo Graduación o Tabulación sobre el tema: “LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA DISCIPLINA DE BÁSQUET Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA ESCUELA PEDRO VICENTE MALDONADO DEL CANTÓN BAÑOS EN EL AÑO LECTIVO 2008 – 2009” presentado por el señor Patricio Vicente Martínez Rojas, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción marzo – julio de 2009, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos establecidos tanto técnicos como científicos y reglamentales establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente, para los trámites respectivos.

LA COMISIÓN

Dr. Armando Proaño
Castro
MIEMBRO

Lic. Washington
MIEMBRO

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

El Dr. Luis Echeverría, designado Tutor por el H. Consejo Directivo de la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, para dirigir la presente investigación, certifica su aceptación total del presente informe y da el visto bueno para su defensa.

Dr. Luis Echeverría

TUTOR

CERTIFICACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Patricio Vicente Martínez Rojas, portador de la cédula de identidad 160052505-7 y de nacionalidad ecuatoriana:

Certifico que este trabajo es de mi autoría y por lo tanto, legalmente, tengo derechos reservados sobre él.

Patricio Martínez Rojas

C. I. # 160052505-7

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato por abrir sus puertas para mi superación,
de cuyas aulas llevo los mejores recuerdos.

A mis maestros mi eterna gratitud porque con su ejemplo han sembrado en nosotros las semillas del saber.

A nuestros compañeros por ser un apoyo en todos los momentos difíciles y demostrar una verdadera amistad.

A mi Tutor por su apoyo y comprensión en mi trayectoria como estudiante, quien me guió hasta alcanzar la meta que con él nos planteamos, por eso mi reconocimiento sincero y fraterno.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

La Preparación Técnica en la Disciplina de Básquet y su incidencia en la Competitividad de los Estudiantes del Tercer Ciclo de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños en el año lectivo 2008 – 2009.

AUTOR:

Patricio Vicente Martínez Rojas

TUTOR:

Dr. Luis Echeverría

RESUMEN:

El proyecto busca fomentar en los estudiantes la práctica del básquet, a través de una guía que ha sido preparada acorde a los requerimientos y aptitudes propias de la edad de los educandos para el cual fue elaborado, siendo su fin iniciar con los conocimientos básicos en el dominio del balón, conocimiento de la reglamentación, conocimiento de las exigencias que demanda su práctica y la concreción de jugadas y planteamientos tácticos establecidos acompañado por la inclusión de valores como la solidaridad, la responsabilidad, la confianza, el respeto, la puntualidad enfocados enriquecimiento técnico de los niños en esta disciplina deportiva.

INDICE GENERAL

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA	01
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	01
1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN	01
1.2.1.1. CONTEXTUALIZACIÓN MACRO.....	02
1.2.1.2. CONTEXTUALIZACIÓN MESO	02
1.2.1.3. CONTEXTUALIZACIÓN MICRO	02
1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO.....	03
1.2.3. PROGNOSIS.....	04
1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	04

1.3. DELIMITACIÓN	04
1.4. JUSTIFICACIÓN	04
1.5. OBJETIVOS	05
1.5.1. GENERAL	05
1.5.2. ESPECÍFICOS	05

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	06
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	06
2.2.1. EPISTEMOLÓGICA	06
2.2.2. AXIOLÓGICA	06
2.2.3. PEDAGÓGICA	06
2.2.4. SOCIOLÓGICA	06
2.2.5. PSICOLÓGICA	07
2.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	07

2.3.1.	PREPARACIÓN TÉCNICA	07
2.3.2.	ASPECTOS TÉCNICOS	08
2.3.3.	ASPECTOS FÍSICOS	23
2.3.4.	ASPECTOS TÁCTICOS	24
2.3.5.	BASQUET (reglas)	24
2.3.6.	COMPETITIVIDAD	27
2.3.7.	TIPOS DE COMPETENCIA.....	27
2.3.8.	HABILIDADES	28
2.3.9.	DESTREZAS	28
2.3.10.	CAPACIDAD FÍSICA	28
2.3.11.	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS	28
2.3.12.	SISTEMA DE JUEGO	28
2.4.	HIPÓTESIS	29
2.5.	VARIABLES	29
2.5.1.	INDEPENDIENTE	29

2.5.2.	DEPENDIENTE
	29	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.	POBLACIÓN O MUESTRA
	30	
3.2.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES
	33	
3.3.	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	...
	33	
3.4.	PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN
	33	
3.5.	PROCESAMIENTO DE DATOS
	33	

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
34	

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES
39	
RECOMENDACIONES
39	

BIBLIOGRAFÍA	
40	
ANEXOS.....	
41	

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

FIGURA
PÁGINA

Nº 01.....	08
Nº 02.....	09
Nº 03.....	10
Nº 04.....	10
Nº 05.....	11
Nº 06.....	11
Nº 07.....	11
Nº 08.....	12
Nº 09.....	12
Nº 10.....	12
Nº 11.....	13
Nº 12.....	13
Nº 13.....	15
Nº 14.....	15
Nº 15.....	16
Nº 16.....	16
Nº 17.....	17
Nº 18.....	17
Nº 19.....	17
Nº 20.....	18
Nº 21.....	18
Nº 22.....	18

Nº 23.....	19
Nº 24.....	19
Nº 25.....	20
Nº 26.....	20
Nº 27.....	21
Nº 28.....	21
Nº 29.....	22
Nº 30.....	22
Nº 31.....	22
Nº 32.....	25

CUADROS
PÁGINA

Nº 01.....	34
Nº 02.....	35
Nº 03.....	36
Nº 04.....	37
Nº 05.....	38

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

6.1. TEMA

La Preparación Técnica en la disciplina de Básquet y su incidencia en la competitividad de los estudiantes del Tercer Ciclo de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños en el Año Lectivo 2008-2009.

6.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

6.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

El baloncesto fue inventado en diciembre de 1.891 por el profesor de educación física canadiense James Naismith. El juego se extendió rápidamente por Estados Unidos, Canadá y otras partes

del mundo, jugado tanto por hombres como por mujeres; también llegó a ser un popular deporte informal al aire libre.

Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

Es por demás conocidas las bondades resultantes de la práctica del baloncesto. Hoy en día a éste deporte se lo practica a nivel mundial con un objetivo sobresaliente a los demás y es buscando réditos económicos, olvidándose de lo fundamental que consiste en el aporte para el cuidado físico y psicológico corporal.

Bien orientado, se contribuirá a que las situaciones antes indicadas vayan de la mano, en equilibrio y de esta forma aprovechar de mejor manera las ventajas de su práctica.

En nuestro País, se observa que existe el interés por parte de las Federaciones deportivas en sacar adelante este deporte, pero el rendimiento aún es inferior para participar en competencias internacionales donde el nivel de competitividad es alto.

A nivel Provincial y local, se puede destacar la preocupación de las autoridades deportivas por mantener activo este deporte, para lo cual han planificado torneos juveniles regulares donde la preparación deportiva es continua pero que sin embargo, no llena las expectativas.

6.2.1.1. CONTEXTUALIZACIÓN MACRO

En los establecimientos educativos primarios del cantón Baños, se detectó que la preparación técnica en el básquet es insuficiente lo cual afecta en gran parte en el aprendizaje de los estudiantes lo que da como resultado que ellos no tengan bases sobre los fundamentos de dicha disciplina.

6.2.1.2. CONTEXTUALIZACIÓN MESO

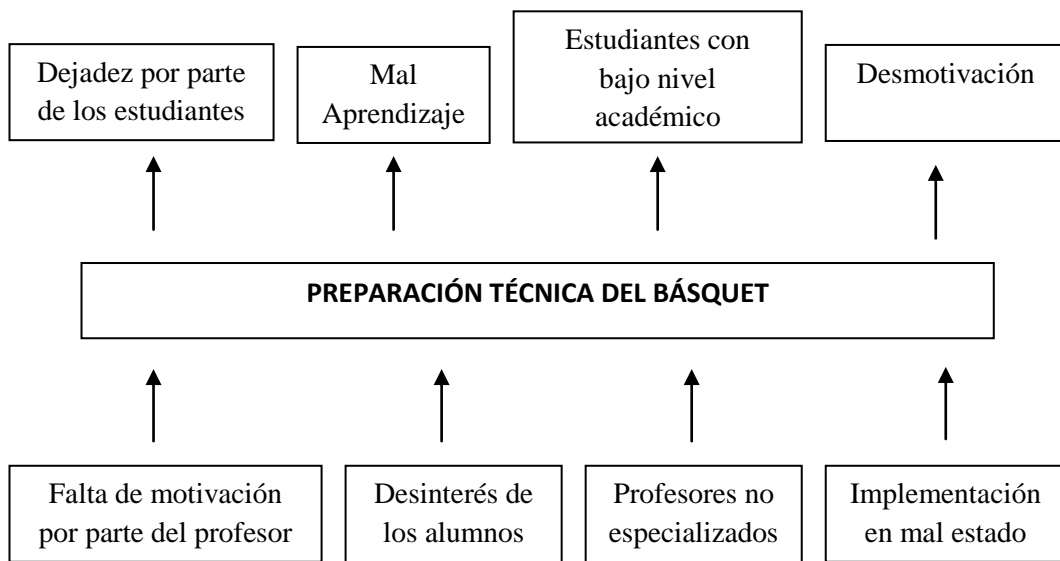
En la Escuela Pedro Vicente Maldonado la preparación técnica en el básquet que reciben los estudiantes es preocupante ya que se requiere buscar mecanismos para el mejor aprendizaje técnico de los fundamentos básicos del básquet en ellos.

6.2.1.3. CONTEXTUALIZACIÓN MICRO

La inadecuada preparación técnica en la disciplina de básquet en el tercer ciclo de la Escuela Pedro Vicente Maldonado es muy alarmante porque no llega a desarrollar sus destrezas y habilidades necesarias para el dominio de éste deporte.

6.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

EFFECTOS



CAUSAS

6.2.3. PROGNOSIS

¿La preparación inadecuada de los estudiantes hará que ellos no dominen el básquet?

¿La actitud que tomarán los estudiantes siendo educados por profesores no capacitados adecuadamente podrá llevarles a la frustración de sus anhelos como deportistas?

6.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la falta de Preparación Técnica en la disciplina de Básquet en la competitividad de los estudiantes del TERCER CICLO de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños en el año lectivo 2008-2009?

- Variable independiente: Preparación Técnica.
- Variable dependiente: Competitividad de los estudiantes

6.3. DELIMITACIÓN

CAMPO: Cultura Física

ÁREA: Básquet

ASPECTO: Preparación Técnica

Delimitación espacial: Esta investigación se realizará con los estudiantes del Tercer Ciclo de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños, año lectivo 2008 – 2009.

6.4. JUSTIFICACIÓN

La Escuela de Práctica Docente Pedro Vicente Maldonado por excelencia ha sido reconocida a nivel local y provincial por sobresalir en distintos tipos de deportes, excepto en el baloncesto, que constituye uno de los

deportes mas completos para educar físicamente al cuerpo al ser orientado adecuadamente.

En este sentido y tomando como pauta lo antes indicado acerca de “orientado adecuadamente”, no se puede dar fe que los estudiantes hayan tenido afinidad por este deporte desde sus edades iniciales en la vida escolar, siendo el colegio en tomar los primeros pasos para iniciar con la formación de los estudiantes, perdiendo un período de preparación valiosísimo en la formación del deportista y por ende limitándose a participar en torneos de basquetbol.

Es por ello la necesidad de instaurar el presente proyecto para cambiar de mentalidad a los estudiantes y conseguir que sientan el deseo voluntario de practicarlo.

6.5. OBJETIVOS

6.5.1. GENERAL

Determinar la influencia de la Preparación Técnica en la disciplina de Básquet en la competitividad de los estudiantes del Tercer Ciclo de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños en el año Lectivo 2008-2009.

6.5.2. ESPECÍFICOS

Diagnosticar la Preparación Técnica en la disciplina de Básquet en la competitividad de los estudiantes del Tercer Ciclo de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños en el año Lectivo 2008-2009.

Analizar las condiciones físicas en la Preparación Técnica en la disciplina de Básquet en la competitividad de los estudiantes del Tercer Ciclo de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños en el año Lectivo 2008-2009.

Elaborar una guía didáctica de la Preparación Técnica en la disciplina de Básquet para mejorar la competitividad de los estudiantes del Tercer Ciclo de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños en el año Lectivo 2008-2009.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

7.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En vista del poco interés que se da a ésta disciplina en las Instituciones del Cantón, no se ha encontrado antecedentes investigativos sobre la presente problemática en la Escuela Pedro Vicente Maldonado, por tal motivo se plantea éste proyecto.

7.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

7.2.1. ESPISTEMOLÓGICA

Aportar con conocimientos técnicos y científicos básicos para conseguir inculcar en los estudiantes el deseo de práctica del básquetbol.

7.2.2. AXIOLÓGICA

Fomentar en los estudiantes la práctica de los valores como la responsabilidad, puntualidad, solidaridad.

7.2.3. PEDAGÓGICA

Utilizar los métodos adecuados para llegar a la comprensión de los contenidos.

7.2.4. SOCIOLÓGICA

Que los conocimientos brindados a los estudiantes, sea un aporte para la sociedad baneña y de la provincia.

7.2.5. PSICOLÓGICA

Crear una mentalidad constante y triunfadora, capaz de superar obstáculos como derrotas, lesiones, traumas, decepciones, etc.

7.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

7.3.1. PREPARACIÓN TÉCNICA

El baloncesto es un juego de equipo, es mas, se diría que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica es preciso que los jugadores reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad.

El entrenador deberá enseñar a ejecutar correctamente los distintos fundamentos técnicos individuales hasta su completa y correcta mecanización, para, a continuación, enseñar a hacerlo con rapidez, aspecto fundamental éste; posteriormente habrá de enseñar a elegir que fundamento o gesto es el mas adecuado en cada caso; después habrá que enseñar a elegir rápidamente la opción adecuada para conseguir terminarla con rapidez.

Aunque todo esto es de aparente complejidad, lo cierto es que el baloncesto es un deporte mucho mas sencillo y simple de lo que muchas veces queremos entender. Con unos mínimos conocimientos y mucho sentido común pueden hacerse grandes cosas.

Se puede afirmar sin riesgos, que un equipo que no sea muy inferior a otro en el resto de aspectos del juego, siempre podrá ganarle si es superior en fundamentos (aunque esto no lo es todo). Así, si dos equipos están mas o menos igualados, el que ejecute los fundamentos con mayor velocidad siempre será el vencedor.

La importancia de los fundamentos técnicos es en valor absoluto y nunca pueden dejar de practicarse, se dedicará mucho mas tiempo en las categorías de formación, donde el factor aprendizaje deberá estar por encima de cualquier otra consideración.

7.3.2. ASPECTOS TÉCNICOS

❖ EL BOTE

Durante el boteo, nunca se debe mirar el balón.

Se deben usar indistintamente ambas manos, caso contrario limita nuestras capacidades.

Es preciso no abusar de él, no botar por vicio, por muy bien que se domine.

◆ BOTE DE PROGRESIÓN

Es el mas utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.

◆ BOTE DE PROTECCIÓN

Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un contrario que nos impide progresar.

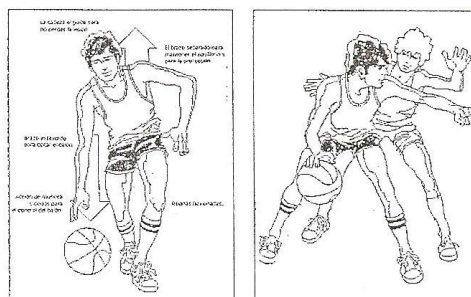


Fig. 1

◆ BOTE DE VELOCIDAD

Su objetivo es avanzar lo mas rápido posible al aro contrario.



Fig. 2

◆ BOTE CON DOS MANOS

Sólo se puede dar una vez, se utiliza normalmente por los pivots para ganar rápidamente la posición al defensor.

❖ JUEGO SIN BALÓN

◆ POSICIÓN

El jugador debe estar siempre dispuesto a la acción rápida y decidida, tanto en ataque como en defensa para recibir y cortar un pase.

PIES.- Separados mas o menos a la altura de los hombros y paralelos.

PIERNAS.- Flexionadas.

TRONCO.- Erguido, no inclinado hacia delante.

BRAZOS Y MANOS.- Por encima de la cadera.

CABEZA.- Posición natural.

VISIÓN.- Periférica, para saber donde están compañeros, rivales y balón en todo momento.

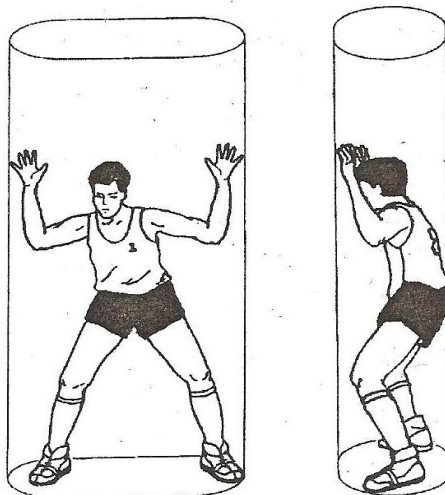


Fig. 3

◆ MOVIMIENTO DE LOS PIES

◆ ARRANCADAS

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante en forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado.

◆ PARADAS

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

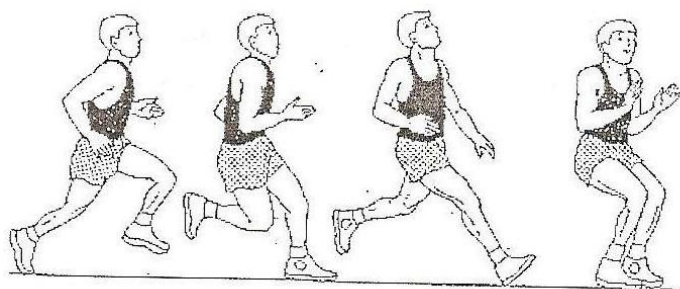


Fig. 4

Parada en un tiempo

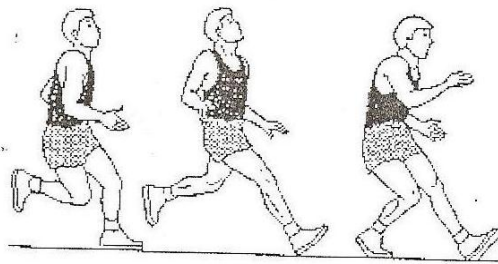


Fig. 5

Parada en dos tiempos

◆ PIVOTES

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

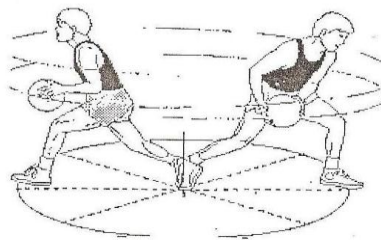


Fig. 6



Fig. 7

Pivote Anterior

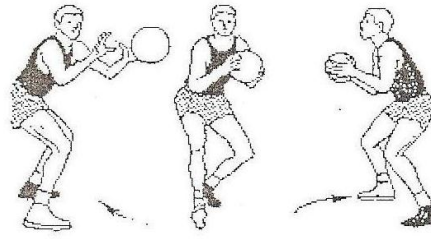


Fig. 8
Pivote Posterior (de reverso)

◆ CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Es una variación de la trayectoria del jugador destinada a superar a su oponente.

◆ CAMBIOS DE RITMO

Es la variación de la velocidad de un jugador en su desplazamiento sobre la cancha.

Ejercicios:

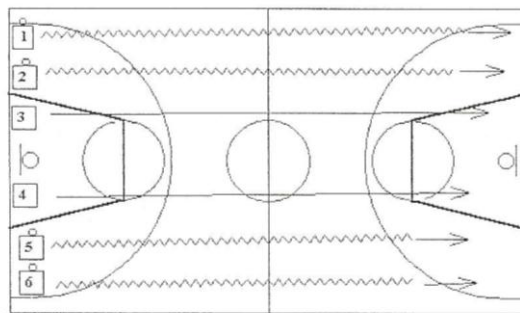


Fig. 9

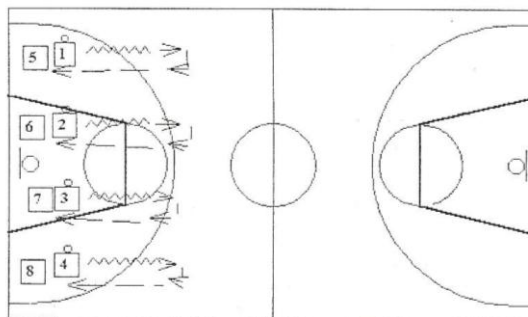


Fig. 10

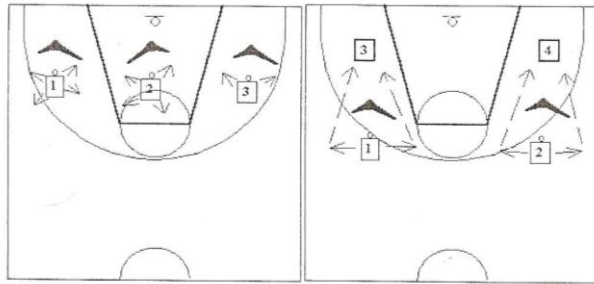


Fig. 11

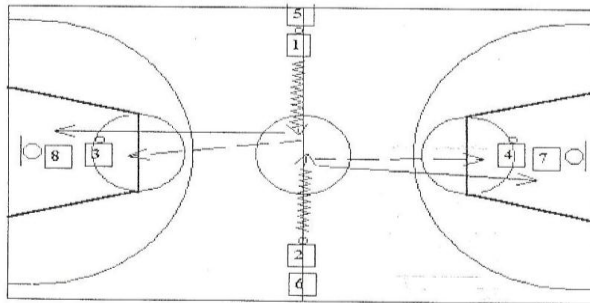


Fig. 12

❖ JUEGO CON BALÓN

◆ RECEPCIÓN

Mantener los brazos extendidos pero con una ligera flexión a nivel de los codos.

El jugador que recibe debe marcar claramente el lugar donde desea recibir el pase.

Nunca dejar botar un pase largo antes de recepcionarlo.

Fig. 9

◆ SUJECIÓN DEL BALÓN

Sujetar el balón entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente.

◆ PROTECCIÓN DEL BALÓN

No dejar el balón a la vista del contrario, delante de nuestro pecho o barriga con los codos pegados a las costillas.

◆ ARRANCADAS

DIRECTAS.- Es la salida con el pie en la dirección que vamos a tomar.

CRUZADAS.- El pie que inicia la marcha es el contrario de la dirección a tomar, cruzándolo delante del defensor

DE REVERSO.- Consiste en superar al defensor mediante un pivote de reverso y botar con la mano mas alejada de él.

◆ PARADAS

PARADAS EN UN TIEMPO.

Puede realizarse al recibir el balón o tras realizar un bote.

PARADAS EN DOS TIEMPOS.

Se recibe el balón en movimiento o tras atraparlo detrás del bote.

PIVOTES

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

❖ EL PASE

El pase es un fundamento que sirve para relacionar a dos jugadores que intervienen en la acción.

◆ MANEJO DEL BALÓN

Debe tener absoluto dominio del balón mientras está en su poder.

◆ VIRTUDES DEL PASADOR

- Concentración.
- Cuando y como se debe pasar el balón.
- Elección del pase correcto.
- Dominar la técnica correcta de cada pase.

◆ CARACTERÍSTICAS DEL PASE

- Debe ser rápido.
- El último toque debe ser con los dedos.

- Usar fintas y/o pivotes.
- Ser preciso.
- Evitar mirar el pase.
- Buscar buenos ángulos de pase.
- Facilitar las posibilidades al receptor.

◆ CLASES DE PASE

Con dos manos.

Con una mano.

◆ ÁNGULO DEL PASE

Si entre el pasador y el receptor no existe ningún defensor.

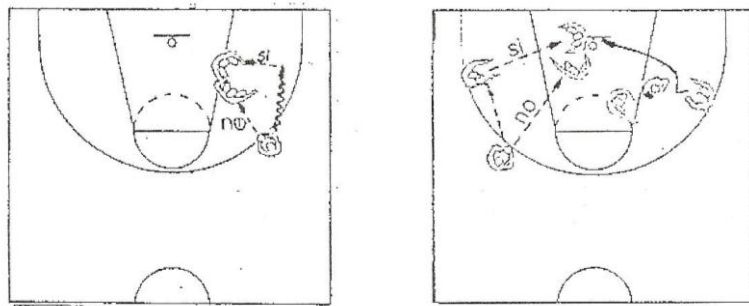


Fig. 13

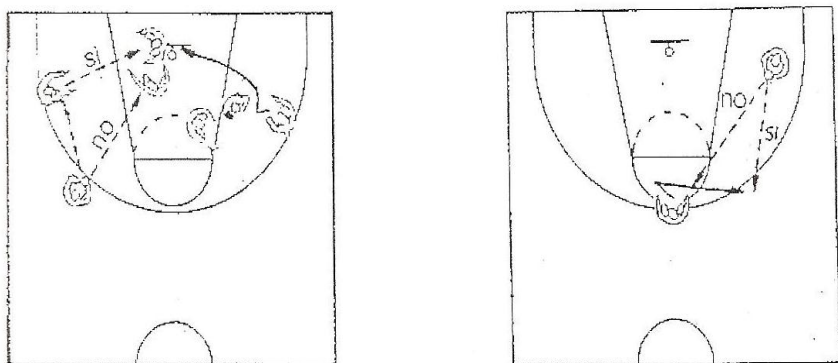


Fig. 14

◆ TÉCNICAS DE LOS PASES

- PASE DE PECHO CON DOS MANOS.

Sujetamos el balón a la altura del pecho con los codos junto al tronco.



Fig. 15

➤ PASE PICADO CON DOS MANOS.

El balón bota en el suelo antes de llegar al receptor partiendo de la posición anterior (pase de pecho con dos manos).

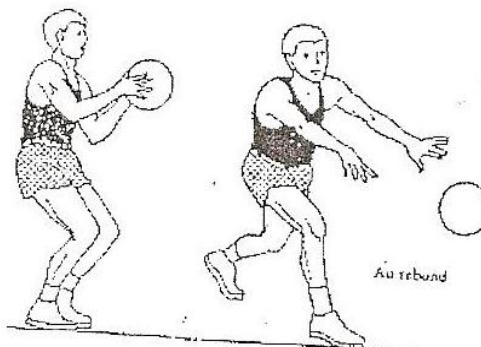


Fig. 16

➤ PASE DE ENTREGA O MANO A MANO.

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador.

➤ PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA.

Situamos el balón encima de la cabeza, los codos miran hacia adelante y los pulgares hacia atrás. Extendemos los brazos en la dirección que queremos realizar el pase.

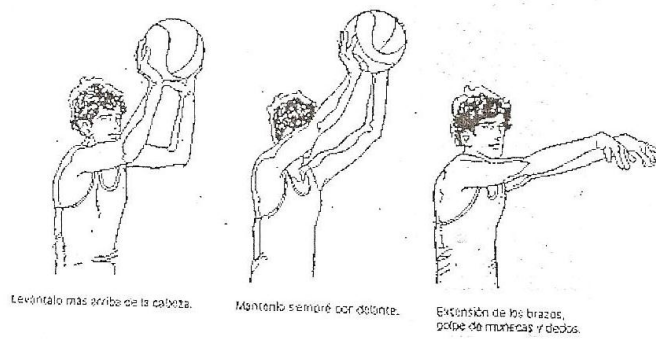


Fig. 17

Ejercicios:

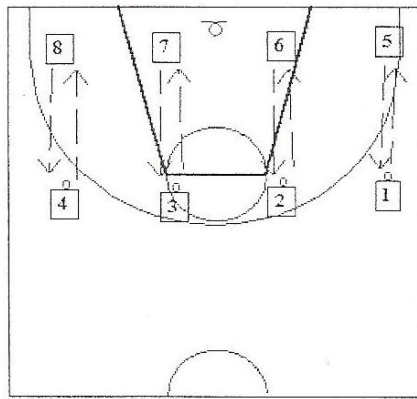


Fig. 18

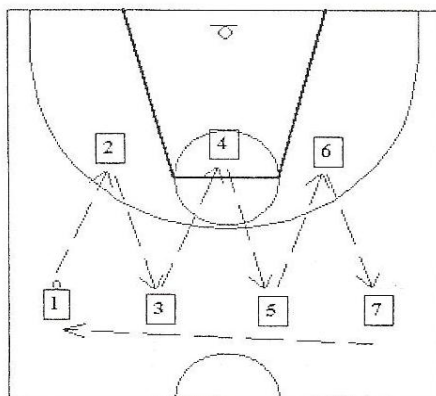


Fig. 19

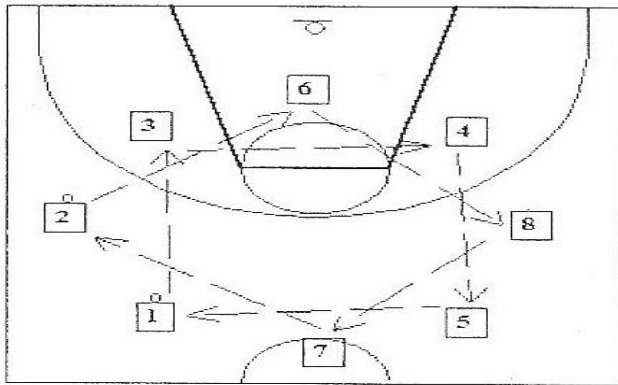


Fig. 20

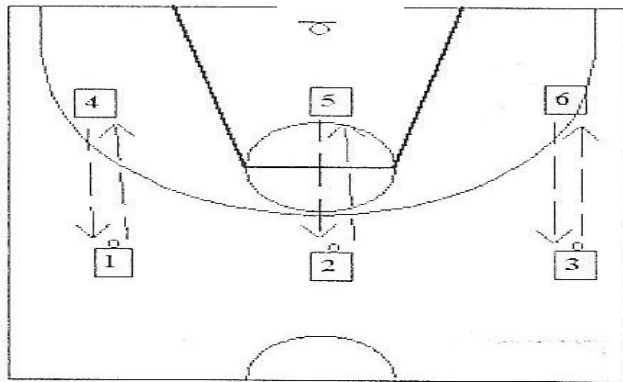


Fig. 21

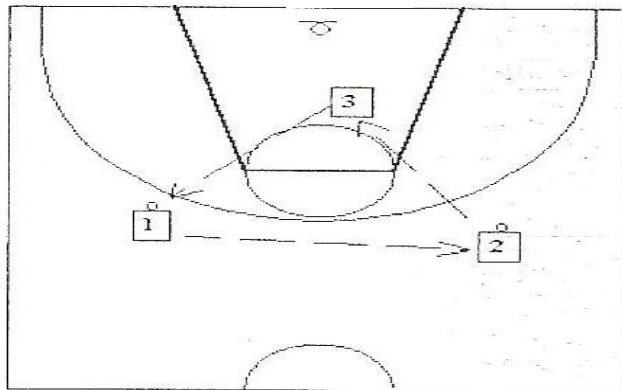


Fig. 22

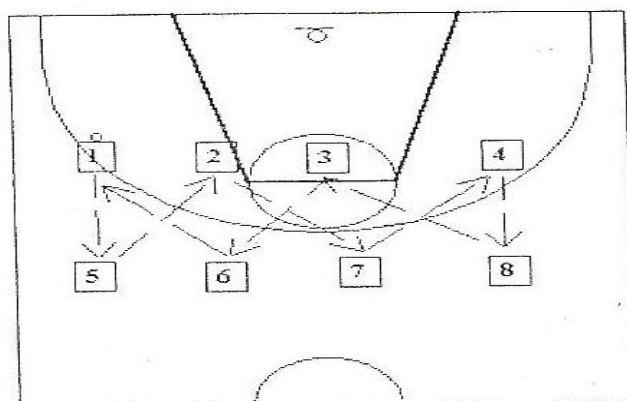


Fig. 23

❖ EL TIRO

Es el lanzamiento del balón a la canasta.

◆ TIRO LIBRE.

Siempre se realiza en las mismas condiciones.

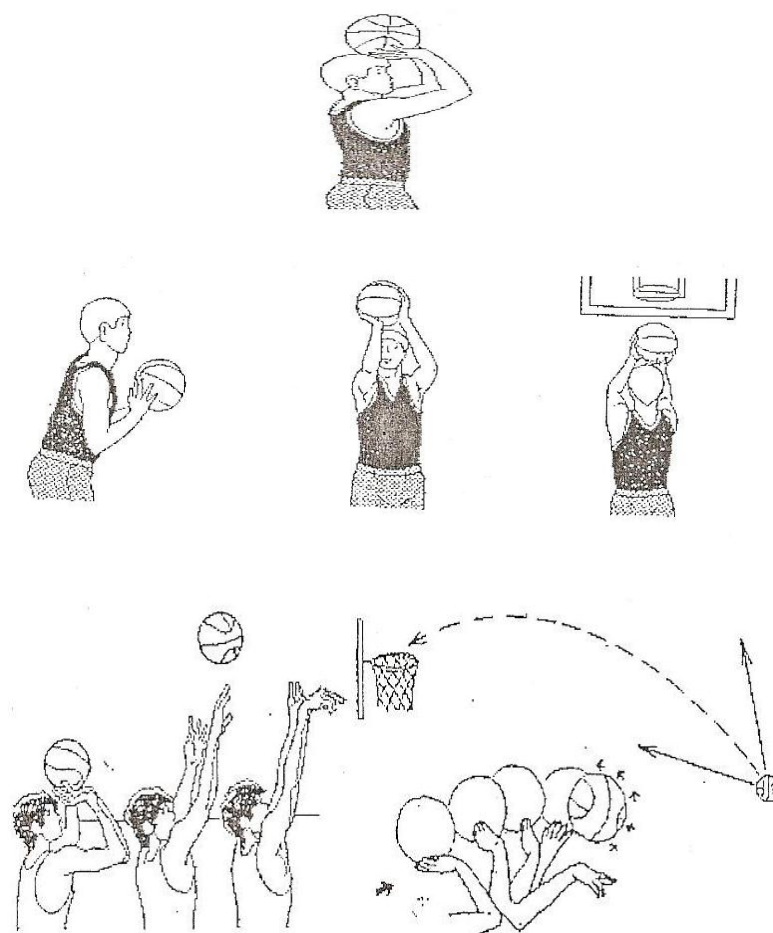


Fig. 24

◆ TIRO ESTÁTICO.

Se realizan los lanzamientos desde diferentes puntos mediante un salto.

◆ TIRO TRAS PARADA.

Se realiza inmediatamente después de realizar una parada.

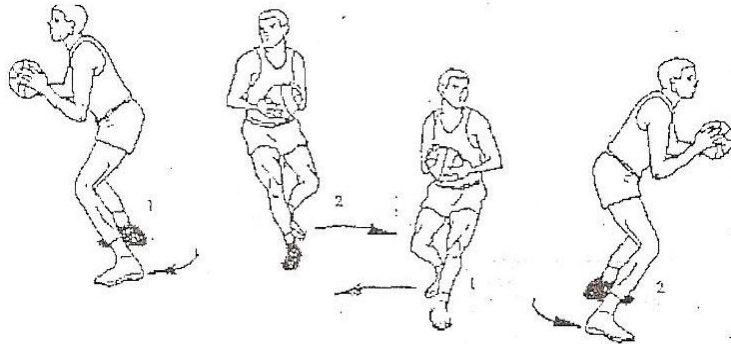


Fig. 25

◆ TIRO EN SUSPENSIÓN.

Se salta y se lanza desde el aire cumpliendo tres fases: saltar, quedarse y tirar.

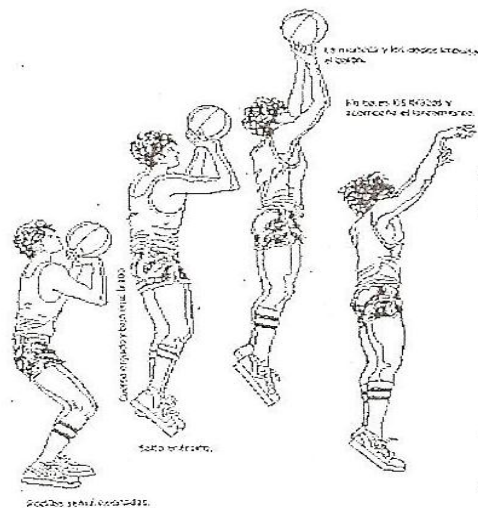


Fig. 26

Saltar, quedarse, tirar

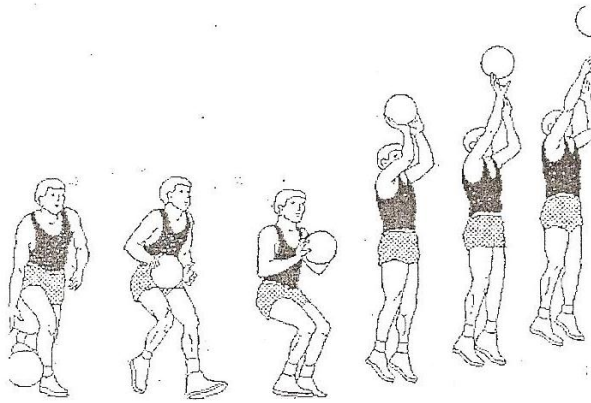


Fig. 27

Secuencia de tiro en suspensión tras rebote.

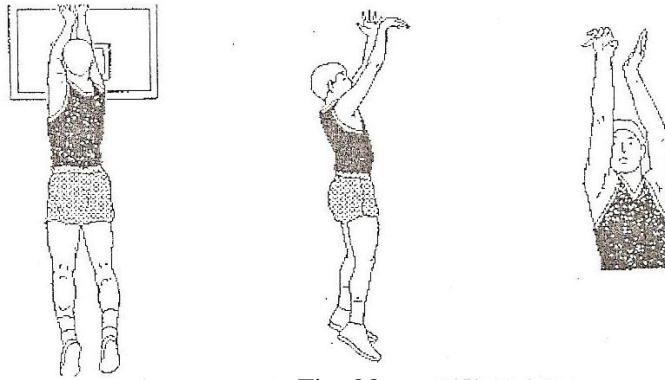


Fig. 28

Distintos planos en el momento final del tiro.

❖ FINTAS

Es un movimiento técnico cualquiera que interrumpimos para realizar seguidamente otro distinto o el mismo que iniciamos.

◆ FINTAS DE RECEPCIÓN.

Son movimientos de pies en ataque sin balón que pretenden colocarnos en una posición ventajosa.

◆ FINTAS CON BALÓN.

Finta de salida sin mover los pies.

Finta de salida sin cambiar el balón de mano.

Finta de tiro.

Finta de pase.

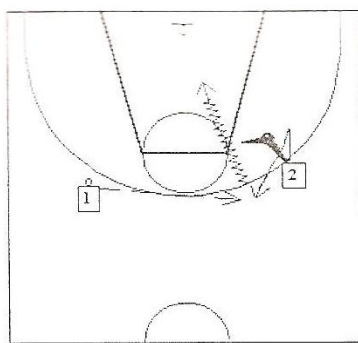


Fig. 29

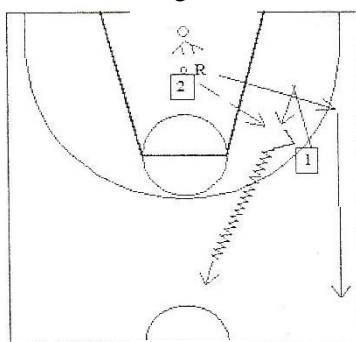


Fig. 30

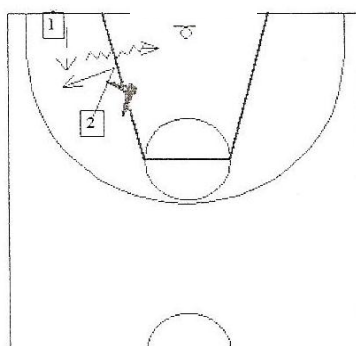


Fig. 31

❖ EL REBOTE

Consiste en capturar el balón cuando éste no ha ingresado al aro para seguidamente ponerlo en juego.

◆ REBOTE DEFENSIVO.

Consiste en apoderarse del balón para no permitir al contrario que realice un rebote ofensivo.

◆ BLOQUEO DE REBOTE.

Consiste en interponerse entre el atacante y el balón una vez efectuado un tiro.

◆ REBOTE OFENSIVO.

Consiste en apoderarse del balón para intentar nuevamente convertir un aro.

◆ PALMEOS.

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

◆ REBOTE Y CONTRAATAQUE.

Consiste en capturar el balón y realizar seguidamente un ataque ofensivo.

◆ REBOTE TRAS TIRO LIBRE.

Bloquear a todos los atacantes que entren o puedan entrar en la zona.

❖ BLOQUEO

Interceptar, obstruir, cerrar el paso.

En el lado fuerte.

En el lado débil.

7.3.3. ASPECTOS FÍSICOS

- Acondicionamiento aeróbico y anaeróbico.

CAPACIDAD AERÓBICA.- Es la mayor cantidad de oxígeno que puede ser absorbido por minuto con una carga dinámica de trabajo. También denominada “máximo poder de absorción de oxígeno”, es la expresión de resistencia. Esta capacidad está determinada por la ventilación, el poder de difusión del oxígeno por los pulmones, por el volumen por minuto, por el volumen sanguíneo, por el porcentaje de hemoglobina y por la capacidad dinámica de la musculatura esquelética que entra en movimiento. Constituye un factor básico para la práctica del básquet así como para otros deportes. Trabajo preponderante de las fibras musculares rojas.

CAPACIDAD ANAERÓBICA.- Capacidad de realizar un trabajo con el máximo débito de oxígeno durante un período prolongado. Expresa el trabajo dinámico anaeróbico en general, también llamado poder de mantenimiento. Esta capacidad depende del nivel

máximo de ácido láctico en la sangre: cuando mayor es el nivel, mejor es la capacidad anaeróbica. Trabajo preponderante de las fibras musculares blancas.

- Fortalecimiento musculo-esquelético.

Elementos contráctiles responsables del movimiento del cuerpo humano, el músculo esquelético forma alrededor del 40 % del peso del cuerpo. Tiene un control voluntario. Está unido al esqueleto y permite los movimientos voluntarios de las extremidades.

- Desarrollo de la coordinación neuromuscular.

Capacidad de reacción muscular ante un estímulo o indicador emitido por el cerebro a través de las neuronas.

7.3.4. ASPECTOS TÁCTICOS

7.3.4.1. SISTEMA DEFENSIVO

- 2-2-1
- 1-3-1
- 2-1-2
- Personal.
- Defensa al hombre con balón.
- Defensa al hombre sin balón.

7.3.5. BASQUET (reglas)

REGLA 1.- EL JUEGO.

Definiciones.

REGLA 2.- PISTA Y EQUIPAMIENTO.

Pista.

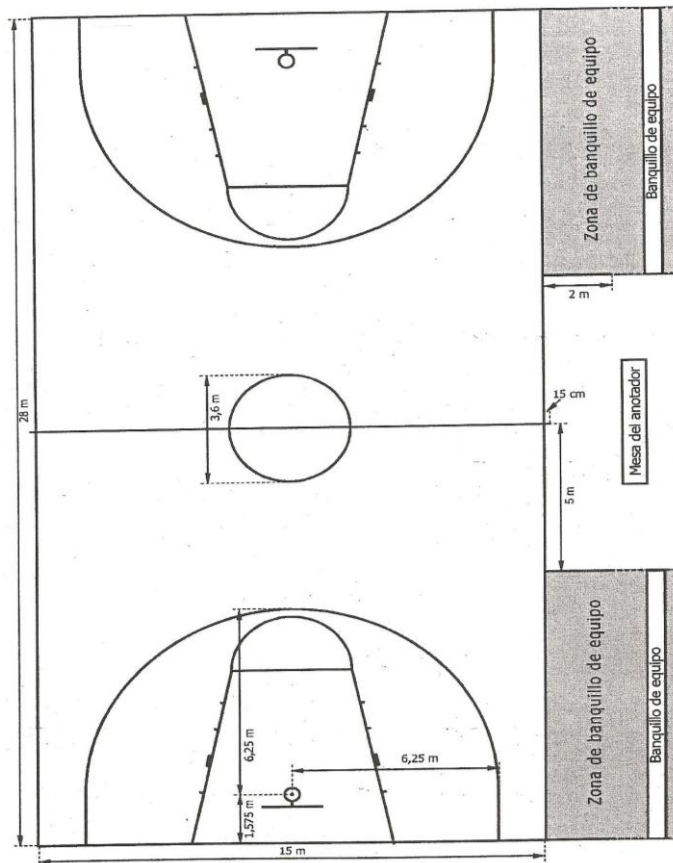


Fig. 32

Equipamiento.

REGLA 3.- LOS EQUIPOS.

Equipos.

Jugadores: lesión.

El capitán: obligaciones y derechos.

Entrenadores: obligaciones y derechos.

REGLA 4.- REGLAMENTACIÓN DEL JUEGO.

Tiempo de juego, tanteo empatado y periodos extra.

Comienzo y final de un periodo o del partido.

Estado del balón.

Posición de un jugador y de un árbitro.

Salto entre dos y posesión alterna.

Como se juega el balón.

Control del balón.

Jugador en acción de tiro.

Canasta: cuando se marca y su valor.

Saque.

Tiempo muerto

Sustituciones.

Partido perdido por incomparecencia.

Partido perdido por inferioridad.

REGLA 5.- VIOLACIONES.

Violaciones.

Jugador fuera del terreno de juego y balón fuera del terreno de juego.

Regate.

Avance ilegal.

Tres segundos.

Jugador estrechamente marcado.

Ocho segundos.

24 segundos.

Balón devuelto a pista trasera.

Interposiciones e interferencias al balón.

REGLA 6.- FALTAS.

Faltas.

Contacto: principios generales.

Falta personal.

Doble falta.

Falta antideportiva

Falta descalificante.

Falta técnica.

Enfrentamientos.

REGLA 7.- DISPOSICIONES GENERALES.

Cinco faltas por jugador.

Faltas de equipo: penalización.

Situaciones especiales.

Tiros libres

Error rectificable.

REGLA 8.- ÁRBITROS, OFICIALES DE MESA, COMISARIO: OBLIGACIONES Y DERECHOS.

Árbitros, oficiales de mesa y comisario.

Arbitro principal: obligaciones y derechos.

El anotador y el ayudante de anotador: obligaciones.

Cronometrador: obligaciones.

Operador de 24 segundos: obligaciones.

7.3.6. COMPETITIVIDAD

Con la aplicación del presente programa permitirá que los estudiantes estén en capacidad de demostrar un juego con eficacia, siendo aptos para afrontar los retos que se le presenten.

7.3.7. TIPOS DE COMPETENCIA

Los estudiantes estarán en condiciones de participar en torneos y campeonatos de básquet que se organicen internamente en la Institución así como a nivel interescolar, aportando así con deportistas aptos para conformar selectivos que representen a nuestro Cantón.

7.3.8. HABILIDADES

Mediante la mecanización de las actividades previstas en este proyecto, los estudiantes pueden incrementar las cualidades motrices que le permitan tener un adecuado dominio técnico del básquet.

7.3.9. DESTREZAS

Los estudiantes estarán en capacidad de:

- Respetar las reglas.
- Aprender a jugar en equipo.
- Aceptar el triunfo y la derrota.
- Asumir responsabilidades.
- Valorar la actividad física.
- Fomentar una mentalidad triunfadora y de superación.

7.3.10. CAPACIDAD FÍSICA

Los estudiantes estarán en capacidad de soportar las exigencias que demanda la práctica del Básquet, tomando en cuenta que, con una adecuada preparación física, evitará la presencia de lesiones que afecten el rendimiento.

7.3.11. DESARROLLO DE ESTRATEGIAS

Los estudiantes estarán en condiciones de ejecutar los diferentes sistemas tanto ofensivos como defensivos planificados durante el entrenamiento.

De igual forma, dominarán el balón adecuadamente según se propone en el presente proyecto.

7.3.12. SISTEMA DE JUEGO

Los estudiantes llegarán a dominar sus movimientos dentro del campo de juego, diferenciando un sistema defensivo de un sistema ofensivo, así mismo desempeñará con responsabilidad el rol que le sea designado dentro de la cancha.

7.4. HIPÓTESIS

La Preparación Técnica en la disciplina de básquet incide para mejorar la competitividad de los estudiantes de la Escuela Pedro Vicente Maldonado del Cantón Baños.

7.5. VARIABLES

7.5.1. INDEPENDIENTE

La Preparación Técnica

7.5.2. DEPENDIENTE

Influye en la competitividad deportiva.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

8.1. POBLACIÓN O MUESTRA

Para la presente problemática se ha tomado como muestra el tercer ciclo de la Escuela de Práctica Docente “Pedro Vicente Maldonado” (6° y 7° años de Educación Básica).

8.2. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Operacionalización de la Variable Independiente: Preparación Técnica en la disciplina de básquet.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación técnica es la instrucción que se da en cualquier deporte y que se consigue con mucho sacrificio, esfuerzo, constancia y entrega en los entrenamientos ya que es la base fundamental de cualquier disciplina deportiva. 	<p>Apropiada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por practicar el deporte. - Frecuencia con que lo realiza. - Condicionamiento de la práctica debido a varios factores. 	<ul style="list-style-type: none"> - De los que se detalla, escoja su deporte favorito. - ¿Con qué frecuencia practica el deporte. Seleccionado? - ¿A qué le atribuye el hecho de que se practique poco el básquet? 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario a estudiantes.

Operacionalización de la variable dependiente: Competitividad de los estudiantes.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
- Competitividad de los estudiantes es la capacidad en la que se encuentran los estudiantes para afrontar una competencia.	Adecuadas	<ul style="list-style-type: none"> - Buen desenvolvimiento de los estudiantes. - Mayor interés por la materia. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Ha recibido cursos específicos de básquet? ¿Le gustaría recibir cursos específicos de básquet? 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario a estudiantes.

8.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la presente investigación se utilizará la técnica de la encuesta a través de:

- Cuestionario para estudiantes.

8.4. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Los datos recogidos se transforman siguiendo los siguientes procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida.
- Clasificación de los cuestionarios.
- Tabulación de los cuadros según variables.
- Cuadro con datos de presentación de resultados.

8.5. PROCESAMIENTO DE DATOS

- Revisión crítica de la información (limpieza de información defectuosa).
- Tabulación o cuadros según variables de la hipótesis.
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados, análisis e interpretación de resultados.
- Presentación mediante gráficos estadísticos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

1.- ¿Cuál de los que se detalla a continuación es su deporte favorito?

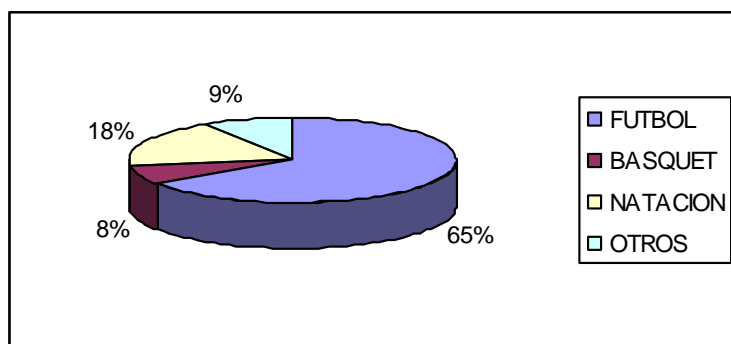
Cuadro N° 1

Alternativas	Frecuencia	%
FUTBOL	58	65
BASQUET	7	8
NATACION	16	18
OTROS	8	9
Total	89	100

Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

GRAFICO N° 1



Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

Interpretación: De los 89 niños que representan el 100 %, el 65 % expresa que su deporte favorito es el fútbol, el 18 % expresa que la natación, el 9 % que básquet y un 8 % otros.

Con estos resultados se observa que el básquet no está dentro de los deportes que mas practican los estudiantes.

2.- ¿Con qué frecuencia practica el deporte antes seleccionado por Usted?

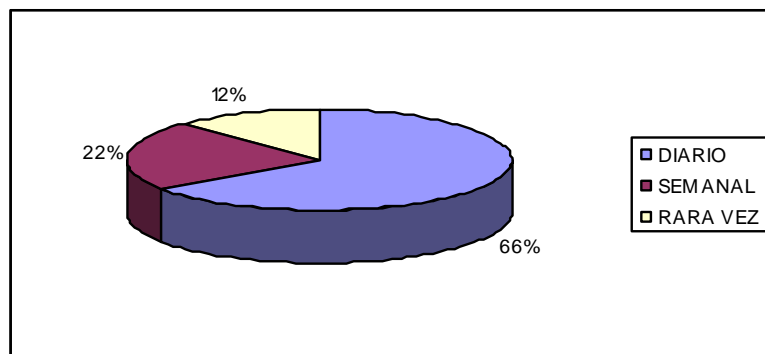
Cuadro N° 2

Alternativas	Frecuencia	%
DIARIO	58	65
SEMANTAL	20	22
RARA VEZ	11	12
Total	89	100

Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

GRAFICO N° 2



Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

Interpretación: De los 89 niños que representan el 100 %, el 66 % expresa que a diario practica el deporte seleccionado en la pregunta anterior, 22 % semanal y el 12 % rara vez.

Indica que los estudiantes dedican mucho tiempo a la práctica de otros deportes y en menos cantidad el básquet.

3.- ¿A qué le atribuye el hecho de que en la Escuela se practica poco el básquet?

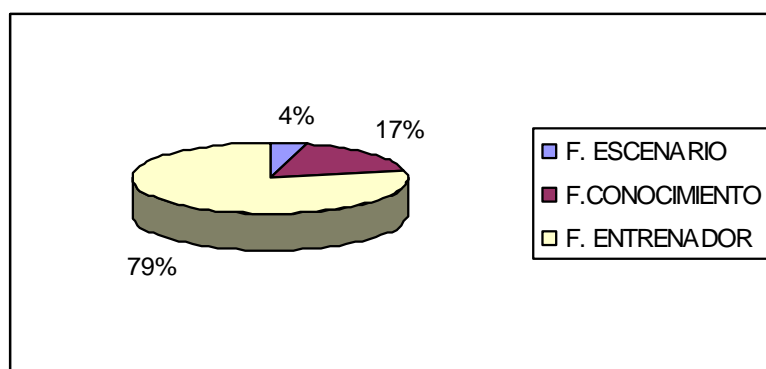
Cuadro N° 3

Alternativas	Frecuencia	%
F. ESCENARIO	4	4
F. CONOCIMIENTO	15	17
F. ENTRENADOR	70	79
Total	89	100

Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

GRAFICO N° 3



Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

Interpretación: De los 89 niños que representan el 100 %, el 79 % atribuye el hecho de que en la escuela no se practica el Básquet debido a la falta de entrenador, el 17 % a la falta de conocimiento y el 4 % a la falta de escenario deportivo.

Un gran número de estudiantes consideran que la poca práctica del básquet se debe a que no existe un guía o entrenador que les oriente o les motive a practicar este deporte.

4.- ¿Ha recibido cursos específicos de básquet?

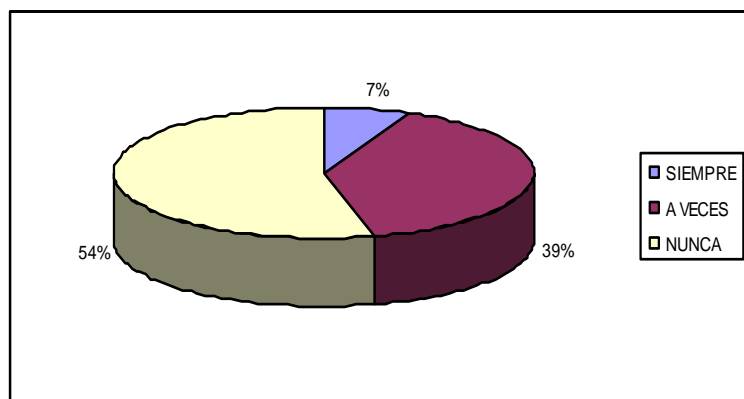
Cuadro N° 4

Alternativas	Frecuencia	%
SIEMPRE	6	7
A VECES	35	39
NUNCA	48	54
Total	89	100

Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

GRAFICO N° 4



Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

Interpretación: De los 89 niños que representan el 100 %, el 54 % expresa que nunca ha recibido cursos específicos de básquet, el 39 % a veces y el 7 % siempre.

Se observa que un gran número de estudiantes no ha recibido cursos de básquet o si lo han recibido ha sido algo rápido, sin profundizar en la materia.

5.- ¿Le gustaría recibir clases de básquet para representar a la Institución en competencias Interescolares?

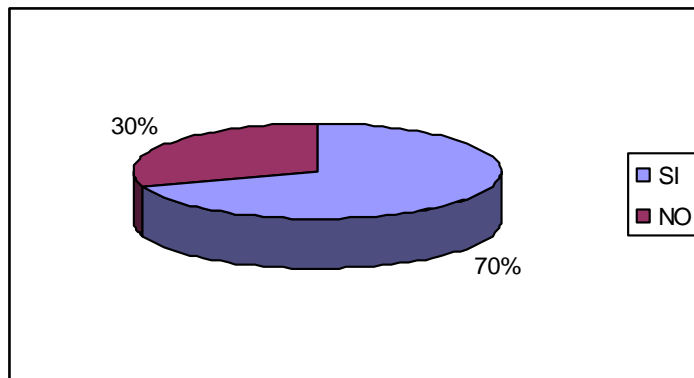
Cuadro N° 5

Alternativas	Frecuencia	%
SI	62	70
NO	27	30
Total	89	100

Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

GRAFICO N° 5



Fuente: Cuestionario a estudiantes.

Elaborado por: Patricio Martínez R.

Interpretación: De los 89 niños que representan el 100 %, el 70 % expresa que si tiene deseos de recibir cursos de básquet para representar a la escuela en competencias Interescolares mientras que el 30 % expresa que no.

Podemos observar que existe el interés del estudiantado para practicar este deporte.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se observa que existe poca práctica del básquet a nivel de los estudiantes de la Escuela Pedro Vicente Maldonado.
- Una de las razones por la que hay poca práctica del básquet, es la falta de entrenador.
- Se observa que el deporte que más se practica es el fútbol.
- Ha existido una mínima participación de los estudiantes en cursos de básquet.
- Existe interés de los estudiantes por aprender y practicar el básquet.

RECOMENDACIONES

- Se recomendaría que por parte del profesor del área de Cultura Física, se enfoque más tiempo a la enseñanza técnica del básquet.
- A nivel de autoridades de la Institución, se recomendaría se gestione la presencia de un entrenador de básquet que permanentemente instruya técnicamente a los estudiantes sobre la presente temática.
- Que no se centren exclusivamente en la disciplina deportiva de fútbol.
- Que el interés que mantiene los estudiantes por practicar el básquet sea aprovechado y fortalecido.

BIBLIOGRAFÍA

- Enciclopedia Encarta 2008
- Enciclopedia Océano
- Manual de Educación Física
- Internet

ANEXOS

CUESTIONARIO # 01

1.- ¿Cuál de los que se detalla a continuación es su deporte favorito?

FUTBOL BASQUET NATACION OTROS

2.- ¿Con qué frecuencia practica el deporte antes seleccionado por Usted?

DIARIO RARA VEZ SEMANAL

3.- ¿A qué le atribuye el hecho de que en la Escuela se practica poco el básquet?

FALTA ESCENARIO

FALTA CONOCIMIENTO

FALTA ENTRENADOR

4.- ¿Ha recibido cursos específicos de básquet?

SIEMPRE A VECES NUNCA

5.- ¿Le gustaría recibir clases de básquet para representar a la Institución en competencias Interescolares?

SI NO