



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA DE LOS COLEGIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”. PROPUESTA ALTERNATIVA”

Trabajo de grado, previo a la obtención del Título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo

AUTOR: SÁNCHEZ JARAMILLO
FRANKLIN MARCELO

DIRECTOR: Msc. VICENTE YANDÚN Y.

Ibarra, 2013

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Director de Tesis, presentado por el Señor Sánchez Jaramillo Franklin Marcelo para la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo, cuyo tema es:

“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA DE LOS COLEGIOS PARTICULARES DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”. PROPUESTA ALTERNATIVA”

Considerando que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes, para ser sometidos a la presentación pública y evaluación por parte del Jurado examinador que el H. Consejo Directivo designe.



Msc. Vicente Yandún Y.

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi Esposa Janeth, por navegar conmigo en el amanecer de la ternura, y quién con infinito amor, comprensión y entusiasmo fue el apoyo para culminar este sueño.

A mis hijos, Marcelita y Franklin, razón de mi esfuerzo, por haber sido parte fundamental para seguir adelante superando cada momento difícil que se haya presentado.

A mis Padres, por su apoyo incondicional y ser ejemplo de constante lucha y superación.

Franklin Marcelo Sánchez Jaramillo

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a Dios por estar junto a mí en cada momento de mi vida fortaleciéndome y por haber puesto en vida personas que han sido mi soporte y mi razón para cumplir mis metas, a mi familia por haberme apoyado en todo momento, a la Universidad Técnica del Norte, Facultad FECYT, al Magíster Vicente Yandún tutor de tesis quien con su paciencia y conocimientos me guió en la realización de este proyecto.

Franklin Marcelo Sánchez Jaramillo

ÍNDICE

ACEPTACIÓN DEL TUTOR	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
RESUMEN	VIII
SUMMARY	IX
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1 ANTECEDENTES	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.4.1 Unidad de Observación:	4
1.4.2 Delimitación Espacial:	5
1.4.3 Delimitación Temporal:.....	5
1.5 OBJETIVOS	5
1.5.1 Objetivo General	5
1.5.2 Objetivos Específicos	5
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	6
1.7 FACTIBILIDAD	7
CAPÍTULO II	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	13

2.1.4 Fundamentación Sociológica	13
2.1.5 Entrenamiento Deportivo	15
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	27
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS	29
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN.....	31
2.5 MATRIZ CATEGORIAL.....	32
CAPÍTULO III.....	33
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	33
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	33
3.2 MÉTODOS	33
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.	34
3.4 POBLACIÓN	35
3.5 CALCULO DE LA MUESTRA	35
3.6 MUESTRA.....	35
3.7 FRACCIÓN MUESTRAL ESTRATIFICADA	36
CAPÍTULO IV	38
4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	38
CAPÍTULO V	47
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	47
5.1. CONCLUSIONES	47
5.2. RECOMENDACIONES	48
CAPÍTULO VI	49
6.1 PROPUESTA ALTERNATIVA	49
6.1.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	49
6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	49
6.3 FUNDAMENTACIÓN.	51
6.4 OBJETIVOS	61
6.4.1 Objetivo General:	61
6.4.2 Objetivos Específicos:.....	61

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	62
6.7 IMPACTOS.....	99
6.7.1 Impacto Social.....	99
6.7.2 Impacto Educativo.....	99
6.8 DIFUSIÓN	99
6.9 BIBLIOGRAFÍA.....	100
LINCONGRAFÍA	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
ANEXOS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
ANEXO: 1 ÁRBOL DEL PROBLEMA.....	102
ANEXO 2: MATRIZ DE COHERENCIA.....	103
ANEXO 3: FICHA DE OBSERVACIÓN.....	104
ANEXO NO.4: PLAN DE ENTRENAMIENTO	105
ANEXO NO. 5: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	107
ANEXO NO. 6: FOTOGRAFÍAS.....	109

ÍNDICE DE CUADROS

EL BOTE

CUADRO N° 1 Posición correcta del cuerpo	38
CUADRO N° 2 Agarre del balón	39
CUADRO N° 3 Utilización yemas de dedos	40

LANZAMIENTO

CUADRO N° 4 Agarre del balón	41
CUADRO N° 5 Posición de los brazos	42
CUADRO N° 6 Estiramiento total del brazo	43

PASE DE PECHO

CUADRO N° 7 Correcta ubicación de manos	44
CUADRO N° 8 Posición de los brazos en el pase	45
CUADRO N° 9 Palma de manos hacia afuera	46

ÍNDICE DE GRÁFICOS

EL BOTE

GRÁFICO N° 1 Posición correcta del cuerpo	38
GRÁFICO N° 2 Agarre del balón	39
GRÁFICO N°3 Utilización yemas de dedos	40

LANZAMIENTO

GRÁFICO N° 4 Agarre del balón	41
GRÁFICO N° 5 Posición de los brazos.....	42
GRÁFICO N° 6 Estiramiento total del brazo	43

PASE DE PECHO

GRÁFICO N° 7 Correcta ubicación de manos	44
GRÁFICO N° 8 Posición de los brazos en el pase	45
GRÁFICO N° 9 Palma de manos hacia afuera	46

RESUMEN

El problema de estudio del presente Trabajo de Grado, se refiere a los fundamentos técnicos utilizados para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra, cuya práctica pedagógica no está orientada a un adecuado aprendizaje y desarrollo de los fundamentos técnicos. Los propósitos se orientaron a analizar el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos con balón, sin balón y defensivos en los deportistas, diseñar y socializar la guía didáctica de ejercicios para la enseñanza- aprendizaje de los fundamentos técnicos en el entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavos de básica de los colegios particulares de Ibarra”, y aplicar la guía para comprobar su eficacia. La fundamentación teórica se relaciona con los fundamentos técnicos del baloncesto, ofensivos y defensivos. Por la particularidad del estudio corresponde a un proyecto factible, de tipo exploratorio, descriptivo y propositivo, su diseño no experimental. Para explicar el problema se recurrió a la investigación bibliográfica y de campo. La población de estudio la constituyen 287 estudiantes de las tres instituciones investigadas, por lo que fue necesario realizar muestreo. Los métodos teóricos, empírico y matemático-estadístico fueron utilizados en la investigación. Como técnica para la recolección de datos se utilizó la ficha de observación. Los resultados de la investigación permite deducir que existe un bajo nivel técnico en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto, lo que orientó la necesidad de diseñar una propuesta viable a fin de solucionar las falencias del problema, que consistió en la elaboración de una guía didáctica de ejercicios para la enseñanza- aprendizaje de los fundamentos técnicos en el entrenamiento deportivo del baloncesto.

SUMMARY

The problem of the present study undergraduate work, refers to the technical basis used to develop the sport of basketball training students in basic eighth of private schools in the city of Ibarra, whose pedagogical practice is not oriented to a proper training and development of the technical basis. The purposes were directed to analyze the level of execution of offensive fundamentals balloon without the ball and defensive athletes, designing and socialize tutorial exercises for teaching and learning in the technical fundamentals of basketball sports training in knockout students basic Ibarra private schools ", and apply the guidance for effectiveness. The theoretical foundation is related to the technical fundamentals of basketball, offensive and defensive. For the particular study corresponds to a feasible project, exploratory, descriptive and purposeful, non-experimental design. To explain the problem turned to literature and field research. The study population of 287 students constitutes the three institutions surveyed, so sampling was required. The theoretical methods, mathematical-statistical empirical and were used in the investigation. As a technique for data collection was used observation sheet. The research results support the conclusion that there is a low technical level in the implementation of the technical fundamentals of basketball, which guided the need to design a viable proposal to solve the shortcomings of the problem, which involved the development of guide didactic exercises for teaching and learning in the technical fundamentals of basketball sports training.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el deporte se ha convertido en un fenómeno social de enorme importancia que ha llegado a formar parte de los indicadores del nivel de bienestar de una sociedad. Para alcanzar la cúspide del éxito se recurre a todos los medios, en algunos casos ilícitos, que puedan ayudar al deportista. La ciencia y la técnica se han incorporado al mundo del deporte con el fin de explicar los fenómenos ligados a la motricidad humana, en busca de la mejora del rendimiento. Así la biomecánica ha pasado a ocupar un lugar preponderante entre las ciencias de la actividad física y el deporte.

Hoy en día, para alcanzar el máximo nivel de rendimiento deportivo, ya no es suficiente con el talento natural del deportista y el buen hacer de su entrenador; es necesario también rodearse de un cualificado equipo de médicos, entrenadores, fisiólogos, psicólogos y biomecánicas, que tienen como objetivo común la mejora del rendimiento del deportista.

El buen jugador de baloncesto tiene que dominar tanto el tiro, como el pase, como los amagues y no hay que olvidarse de la defensa. Por ello un jugador de baloncesto no se hace en tres horas, sino que se tarda años y años en perfeccionar la técnica, hasta que los movimientos son instintivos. Por eso la persona que quiere ser un jugador importante para un equipo debe trabajar duro en los entrenamientos, o fuera de ellos si dispone de tiempo libre suficiente, para perfeccionar su técnica.

Lo que aquí explicamos es lo fundamental para una persona que quiere jugar al baloncesto. A partir de aquí debe evolucionar su estilo de juego, pero siempre teniendo presente los fundamentos y la forma correcta de llevar a cabo las distintas acciones.

En el capítulo I tiene como referencia el problema de la investigación, los antecedentes, el planteamiento del problema, la formulación del problema, la delimitación, los objetivos y la justificación.

En el capítulo II está compuesto por el Marco Teórico, dentro de este capítulo consta la fundamentación teórica, posicionamiento teórico personal, glosario de técnicas, interrogantes y matriz de variables.

En el capítulo III tiene relación a la metodología de la Investigación, el tipo de investigación, los métodos, técnicas e instrumentos, la población y muestra y esquema de la propuesta.

En el capítulo IV se refiere al análisis e interpretación de resultados

En el capítulo V consta de las conclusiones y recomendaciones y,

El capítulo VI se refiere a la propuesta alternativa en donde consta título de la propuesta, la justificación e importancia, la fundamentación, los objetivos, la ubicación, desarrollo de la propuesta, impactos y difusión.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El baloncesto, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

El baloncesto, a más de ser una disciplina colectiva, éste posee virtudes educativas donde parece modificar la perspectiva desde el punto que se analiza el deporte, dado el empleo habitual de una visión estrecha del mismo, centrada en sus aspectos técnicos.

De ahí se hace necesario plantear la enseñanza inicial del deporte fortaleciendo todas las posibilidades que benefician a todos, los mismos que faciliten la transmisión de valores socialmente considerados como positivos e integradores.

De todo esto se podrán concretar en el ámbito deportivo, caracterizado por una implicación emocional, si las medidas aplicadas tienen la coherencia y continuidad que demanda la formación a largo plazo.

1.2 Planteamiento del Problema

En la actualidad, el deporte se ha convertido en un fenómeno social de enorme importancia que ha llegado a formar parte de los indicadores del nivel de bienestar de una sociedad. Para alcanzar la cúspide del éxito se recurre a todos los medios, en algunos casos ilícitos, que puedan ayudar al deportista. La ciencia y la técnica se han incorporado al mundo del deporte con el fin de explicar los fenómenos ligados a la motricidad humana, en busca de la mejora del rendimiento. Así la biomecánica ha pasado a ocupar un lugar preponderante entre las ciencias de la actividad física y el deporte.

Hoy en día, para alcanzar el máximo nivel de rendimiento deportivo, ya no es suficiente con el talento natural del deportista y el buen hacer de su entrenador; es necesario también rodearse de un cualificado equipo de médicos, entrenadores, fisiólogos, psicólogos y biomecánicas, que tienen como objetivo común la mejora del rendimiento del deportista.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influyen los conocimientos de los fundamentos técnicos de los Docentes-Entrenadores para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto que tienen los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidad de Observación:

Estudiantes de octavo año de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra desglosados de la siguiente manera:

Instituciones	No de estudiantes
Colegio Fisco misional San Francisco	70
Colegio Sánchez y Cifuentes	81
Colegio Bilingüe	16
TOTAL	167

1.4.2 Delimitación Espacial:

La presente investigación se llevó a cabo en los colegios particulares de la ciudad de Ibarra.

1.4.3 Delimitación Temporal:

El presente proyecto se llevó a cabo durante el Año lectivo 2012-2013

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Determinar los fundamentos técnicos para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra

1.5.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel actual de los fundamentos técnicos individuales de los desplazamientos sin el balón y Técnicas de manejo del balón del

baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra del año 2011 -2012

- Elaborar una guía sobre fundamentos técnicos para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra.

1.6 JUSTIFICACIÓN

Siendo el baloncesto un deporte de gran promoción y practica en todos los niveles sociales del nuestro país y del mundo, es una necesidad su incursión como un proceso pedagógico-deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, como también las partes psicomotoras, sociológica y psicológica que se hacen imprescindibles para darles una identidad clara a los que queremos formar alumnos.

El conocimiento detallado de la respuesta del organismo al ejercicio físico es fundamental a la hora de diseñar programas de entrenamiento, tanto en el ámbito del alto rendimiento deportivo.

La investigación sobre los fundamentos técnicos del entrenamiento del baloncesto en los octavos años de Educación básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra es un trabajo de investigación muy novedoso sobre el cuál alcanzamos a indagar para de ésta manera poder evidenciar y determinar acerca del entrenamiento de los fundamentos técnicos de baloncesto en los niños de octavo de básica de los Colegios Particulares de la ciudad de Ibarra ya que observamos y constatamos que el nivel de fundamentos de baloncesto en los niños a nivel escolar se encuentro muy descuidado y poco desarrollado.

La propuesta alternativa contendrá aspectos relacionados con la correcta planificación del proceso de entrenamiento es una tarea muy laboriosa. En el proceso de entrenamiento intervienen los siguientes aspectos de preparación física, teórica, técnica, Preparación física: parte del entrenamiento que busca mejorar el potencial físico y la capacidad de trabajo, en base a sistemas de carga.

Preparación técnica y de entrenamiento: el objetivo es el aprendizaje y perfeccionamiento de gestos técnicos que permiten resolver los problemas que plantea la competición el entrenamiento deportivo del baloncesto cuyo objetivo es el de dosificar el esfuerzo y establecer la estrategia de cara a los oponentes.

Preparación psicológica: parte del entrenamiento que utiliza recursos psicológicos para disponer del máximo potencial para entrenar o competir. Preparación teórica: parte del entrenamiento que busca darle información y enriquecerlo, que permite competir y entrenar más y mejor, educarlo como ser humano, etc.

Los beneficiados serán las instituciones educativas, las autoridades de los establecimientos particulares y directamente los estudiantes, quienes diariamente son los protagonistas de las clases. Es importante que los docentes del área tengan pleno conocimiento de los gestos técnicos como el desplazamiento y el manejo del balón.

1.7 FACTIBILIDAD

El presente trabajo fue factible realizarlo ya que tengo la facilidad de de ser atendido por los entrenadores y alumnos de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra en vista de que se tiene una relación interpersonal con dichos elementos.

Por otra parte los materiales a ser utilizados en la investigación fueron adquiridos con los recursos económicos del investigador; además por ser una investigación en la cual se va a utilizar la encuesta y fichas de observación como instrumento de recolección de datos no demanda altos costos, su funcionamiento estará al alcance de ser solventados.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

En este aspecto entrara en juego la capacidad investigadora del grupo de trabajo, aquí se condensará todo lo relacionado a lo que se ha escrito e investigado sobre el objeto de investigación. Hay que diferenciar entre teóricos consultados y antecedentes del problema, ya que a veces confundimos los dos aspectos.

El primero – los teóricos- son los planteamientos escritos sobre el tema que va tratar en su objeto de investigación, y los antecedentes del problema, son las investigaciones que se han hecho sobre el objeto de investigación y te pueden servir para ampliar o continuar su objeto de investigación, en algunos casos servirá para negar su objeto de investigación cuando esto suceda se entra e elaborar postulados que más tarde entraran a formar el campo de las investigaciones negativas, sector aún sin explotar a fondo, porque en la mayoría de los trabajos de investigación nos limitamos a ampliar sobre conceptos trabajados o a plantear nuevos postulados pero siempre con alta carga de complemento sobre lo investigado.

Es hora de que se inicie un proceso de negación a muchas investigaciones que están en los anaqueles de las bibliotecas de las diferentes universidades del país sin haber aportado nada a la construcción del conocimiento en cualquiera de sus modalidades.

2.1.1 Fundamentación Filosófica.

Teoría Humanista

CARL ROGERS (2002). Manifiesta: La conducta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona la suya propia.

El esfuerzo impostergable y consciente por elevar la calidad de vida en la actualidad, así como propiciar un desarrollo verdaderamente sostenible para la mayoría de la sociedad supone, entre otros elementos, atender y perfeccionar a la educación en tanto componente indispensable y factor catalizador de los fenómenos señalados.

El mejoramiento práctico de los procesos educacionales, incluyendo los de nivel superior, posee como importante precedente la reflexión crítica y el asentamiento sobre sólidas y multidisciplinarias bases científicas de la labor de los profesores, directivos y del resto de los sujetos implicados en dicho proceso.

El estudio y la fundamentación científica de la práctica educativa puede tener lugar a partir de diversas ópticas y perspectivas disciplinarias, como son la economía de la educación, la psicología educativa, la sociología de la educación, la didáctica educativa, la historia de la educación, la metodología de la investigación educativa y la filosofía de la educación, entre otras muy variadas, y no siempre adecuadas, son las formas de concebir e interpretar a la filosofía de la educación en el transcurso de su larga historia. Entre ellas podemos encontrar su comprensión como la enseñanza del pensamiento filosófico en el contexto de la educación en general o en los cursos que preparan a profesores, como sistema teórico o escuela de pensamiento que reflexiona acerca de las bases o significados formativos y/o existenciales de la educación,

como modo de vida o comportamiento al interior de la escuela o del proceso docente, como disciplina sobre la apreciación de valores en la educación, como las asunciones o creencias que conscientemente o no se encuentran presentes en el proceso educacional, como análisis lingüístico o conceptual de la educación, como estudio de carácter ya sea empírico y/o lógico del fenómeno educativo, como filosofía moral en el contexto educativo, como teoría de la educación, como disciplina acerca de los fines y funciones de la educación, como forma de reflexión crítica y justificación de los propósitos de la educación, como base o instrumento del establecimiento de políticas educacionales a diferentes niveles, como disciplina que vincula la educación con el sistema social en que se desenvuelve, como meta discurso de análisis de la actividad educacional, como instrumento para perfeccionar la formación del individuo, entre otras muchas.

2.1.2 Fundamentación Psicológica.

Teoría Cognitiva.

De muy diversas maneras, se está reconociendo la importancia de las cuestiones de tipo psicológico como determinantes en el rendimiento deportivo eficaz, y como elemento decisivo en el funcionamiento general de los deportistas. La importancia de la psicología del deporte como disciplina, radica en el hecho fundamental de que ningún deportista de cualquier especialidad, compite al margen de sus sensaciones, sentimientos, pensamientos o preocupaciones, y mucho menos aislado e imperturbable por el contexto y factores situacionales o ambientales. El poder competir y desenvolverse en un ambiente competitivo, ya sea en situaciones de entrenamiento o momentos de competición, implica por parte del deportista, conocer y adaptarse a determinados factores que en gran medida pueden condicionar su actuación, y en definitiva, marcar la diferencia entre ser vencedor o vencido. Es por tanto lícito reconocer, la

importancia y el peso que el factor psicológico va a adquirir en la configuración de la personalidad del deportista, así como en la formación de un determinado perfil para cada sujeto, que le permite afrontar la práctica deportiva con características intrínsecas definitorias de su carácter como deportista. Por lo tanto, “las demandas de rendimiento de cada especialidad deportiva, requieren que el deportista funcione, psicológicamente, de una determinada manera, para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener, de esta forma una opción más favorable de conseguir el éxito en la competición” (Buceta, 1998:17).

La psicología del deporte es la primera disciplina en el campo de las humanidades que formaliza al propio deporte como objeto de estudio e intervención. El considerable avance de la psicología del deporte y su aplicación en la práctica, se encuentra directamente vinculada, a la capacidad que se desprende de esta disciplina, como medio e instrumento eficaz en la obtención del éxito deportivo.

Desde el marco teórico fundamental que albergan los paradigmas conductistas y cognitivos, se plantea un escenario ideal para el estudio y desarrollo del pensamiento y la conducta humana. Podemos anticipar pues, que la Psicología del Deporte estudia los factores psicológicos que motivan la práctica físico-deportiva, así como los efectos obtenidos por dicha participación. Los psicólogos deportivos centran su atención en los procedimientos para maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas, al tiempo que se muestran sensibles ante las posibles patologías que se desprenden de la práctica deportiva.

En la actualidad, la gran mayoría de los profesionales vinculados al mundo del deporte, es decir, entrenadores, preparadores y deportistas, reconocen la relevancia de los factores de tipo psicológico, como fundamentales para la optimización del rendimiento y para decantar la balanza hacia el lado del control y del éxito. Dichos factores, propician otra aportación fundamental, ya que intervienen de manera efectiva en la

mejora de la calidad de vida como profesional del deporte, a la vez que contribuyen al crecimiento personal del deportista como miembro de un colectivo o institución.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica.

Teoría Naturalista

La actual pedagogía se opone a la pedagogía tradicional que pone el acento en la condición física y actividad física de niños o deportistas de formación inicial. La condición física por lo tanto, desempeña un papel destacado en estas teorías o pedagogías.

Entre sus principales representantes destaca la italiana María Montessori (1870-1952), con su teoría de la psicomotricidad, y el filósofo y pedagogo estadounidense John Dewey (1859-1952), quien defendió los campos del deporte como escenario de una adecuada educación para la vida. Influidos por este último, aparecieron tres métodos de la pedagogía americana: el método de los proyectos (kilpatrick), el plan Dalton (Parkhurst) y el sistema Winnetka (Washburne), los cuales propiciaron muchos de los modelos de enseñanza utilizados hoy en todo el mundo: la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, la enseñanza programada el descubrimiento guiado, la resolución de problemas.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica.

La nueva sociología de la educación sostiene firmemente que la escuela es parte de un proceso más amplio y debe juzgársela dentro de

una estructura socioeconómica específica. Los modernos estudios están orientados a reexaminar la relación entre educación y sociedad.

Hasta ahora la educación ha sido vista como un proceso tendiente a reproducir las estructuras del sistema dominante. Así lo han sostenido sociólogos como Althusser, Gramsci, Bourdieu, Baudelot, Establet, Bowles, Gintis y otros, quienes sugerían que a la educación le corresponde la función de simple reproductora de los patrones económicos, ideológicos y culturales de la sociedad donde despliega su acción. Según sus reflexiones, poco puede hacer la educación y sus actores para oponerse al poder dominante, que se manifiesta a través de la imposición de planes y programas, de reglamentos, de modelos culturales, del saber científico y de la inculcación ideológica manifiesta y oculta.

Si consideramos a la educación como un elemento básico para la formación de sujetos críticos y comprometidos-alumnos, maestros, padres-, entonces las escuelas pueden tomarse como lugares sociales donde se puede organizar las energías para un nuevo orden social. Esto significa el reconocimiento y la lucha en contra de las injusticias estructurales en la sociedad, las cuales impiden el imperio de la libertad y la democracia. Esto obliga a los maestros, como “intelectuales transformativos”, según la expresión de Giroux, a definir para qué tipo de sociedad trabaja:

Desde luego que estas tareas no implican asignar a la escuela el papel de transformadora de la sociedad, pero puede crearse en ella reductos de resistencia que proporcione modelos pedagógicos con nuevas formas de aprendizaje y de relaciones sociales; formas que pueden ser utilizadas en la lucha por un orden justo y humano. Tampoco, se puede aceptar que las escuelas se conviertan en reductos de proselitismo político ni en trincheras de la revolución social. Esta pretensión a más de ser poco ética, es utópica. Lo que se propone el modelo crítico es formar sujetos

que no se acomoden pasivamente a las estructuras injustas; se muestren solidarios y comprometidos con la búsqueda de una vida libre y digna para su país; que desarrollen formas de pensamiento crítico y creativo para buscar nuevas alternativas de organización social.

2.1.5 Entrenamiento Deportivo

Definiciones de Entrenamiento

**TOMADO DE: J. Wieneck (2005)-Entrenamiento Total-(pág.15)-
Editorial Paidotribo**

El concepto de “entrenamiento” se utiliza en la lengua colonial para los ámbitos más diversos y se suelen utilizar en el sentido de un proceso de ejercicio que busca un grado más o menos acentuado de mejorar en los objetivos de cada momento. En un sentido muy general (Martin 1977,14) considera el entrenamiento como un proceso que origina un cambio de estado ya sea éste físico, motor, cognitivo o afectivo.

Desde la perspectiva de la práctica deportiva, Carl (1989), recomienda definir el entrenamiento deportivo como un proceso de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptima los rendimientos en situaciones de afirmación personal (pág.218).

Por ejemplo se entiende aquí un proceso activo destinado a conseguir efectos apropiados sobre todas las características importantes del rendimiento del deportista. Existe objetividad si todas las acciones o medidas dentro del entrenamiento deportivo están encaminadas directamente a conseguir las metas planteadas.

2.1.5.1 Definición de Entrenamiento Deportivo

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 del autoinstrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral y volitiva en función de las necesidades y prioridades de la sociedad.

Precisamente la misión de preparar al deportista en correspondencia con las necesidades y prioridades de la sociedad en que vive en función de contribuir a su desarrollo de forma sostenida a través de la extrapolación de todas las capacidades y habilidades adquiridas durante su tránsito por las diferentes etapas de la Formación Deportiva a su futuro quehacer social, como protagonista identificado y comprometido con la transformación cualitativa dentro de su esfera de actuación; hacen que la labor pedagógica por parte del entrenador se convierta en el núcleo de este proceso, en cuanto al logro del éxito del mismo.

Para esto el pedagogo - entrenador se sustenta en los conocimientos aportados por la Pedagogía Deportiva, como ciencia encargada de estudiar las particularidades del proceso de Entrenamiento Deportivo, desde el punto de vista formativo o educativo, como puede apreciarse en el contenido que la define.

Según BANGSBO, J y BIRGER, J. (2007), “Entrenamiento es el acto de proporcionar medios que permitan el aprendizaje en un sentido positivo y beneficiosos para que los individuos de una empresa puedan desarrollar de manera más rápida sus conocimientos, aptitudes y habilidades; otorgando beneficios” (p.230).

2.1.5.2 Metodología de Enseñanza (entrenamiento)

Rubén Lurante (2006). Dice: “Nadie discute, a estas alturas, la importancia del entrenamiento en la programación general de un equipo sea cual sea el deporte practicado”. (pág.13).

Se refiere a las técnicas, estrategias metodológicas, la manera que se utiliza para enseñar, es la base de un incremento correcto en lo físico, lo técnico y lo psicológico de los niños.

Los jugadores deben ser unas personas capaces de pensar, de crear, de tomar decisiones por sí solos, es decir, ya deben realizar con mayor dominio y técnica.

Mientras los entrenadores son las personas que dan la posibilidad a los jugadores mediante los entrenamientos de encontrar la variedad de soluciones al aprendizaje de las cualidades físicas y fundamentos a través del juego, utilizando además su creatividad.

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 sobre compensación 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 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 las necesidades y prioridades de la sociedad.

2.1.5.3 Proceso de enseñanza

Según Cárdenas y Pintor (2006, en Ruiz, García y Casimiro, 2006), **“la enseñanza consiste en proporcionar al alumno la ayuda necesaria para que, partiendo de sus conocimientos previos sus características personales y sociales, construya sus propios conocimientos, lo cual implica una participación activa que le obliga a desarrollar sus capacidades mentales”**, (pág. 2).

Para la enseñanza-aprendizaje se debe considerar el siguiente procedimiento:

- a.- Enunciación:** Indicar al deportista lo que se va enseñar, para que tengan una idea central de lo que van hacer.
- b.- Explicación:** Se deberá hablar de una manera clara, corta, exacta y progresiva; lo primero es definir el objetivo del ejercicio, dar la idea de lo que queremos hacer y luego la técnica.
- c.- Demostración:** Es necesario para la comprensión de lo que se pide: “una imagen vale más que cien palabras”.
- d.- Ejecución:** Es la realización o práctica del ejercicio por parte de los deportistas.
- e.- Corrección de errores:** Se debe realizar de acuerdo a las necesidades en forma individual o colectiva, poniendo hincapié en el proceso por lo que el deportista toma conciencia de lo que está haciendo bien o mal.

f.- Repetición y perfeccionamiento: El número de repeticiones dependerá de la complejidad del gesto.

g.- Progresión y proyección: Las actividades deben ser acumulativas por lo que deben repetirse y proyectarse a las siguientes fases:

- La primera fase de enseñanza del fundamento se lo hace en forma estática en el propio terreno donde el deportista debe aprender el gesto.
- La segunda fase es la repetición, progresiva automatización del gesto y se lo ejecuta en movimiento (caminando).
- La tercera fase se la realiza en forma inconsciente de acuerdo a las condiciones del juego (trotando o corriendo).

Tomando en consideración el proceso de una clase, en los entrenamientos podríamos sintetizar en dos partes: la primera que correspondería a la presentación o enseñanza del fundamento a través de la explicación y demostración y la segunda parte el mejoramiento del gesto deportivo a través de la corrección luego de la ejecución Laura M. (2004).

2.1.6.2 Desarrollo de las cualidades físicas

El trabajo de las cualidades físicas tiene menos importancia en estas edades y estará subordinado al trabajo motriz (cualidades físicas coordinativas). Lógicamente al trabajar las diferentes capacidades y habilidades motrices, trabajaremos paralelamente la condición física de los jugadores. "Este trabajo será de forma global y lúdica, sin incidir en el desarrollo de ninguna cualidad de forma especial", Fuentes-Guerra, y López Buñuel (2004).

Fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, complementando con la coordinación ojo mano; son los factores básicos en el desarrollo físico, pocos son los niños que llegan a la escuela dotada de estas cualidades en forma simultánea y equilibrada, naturalmente que resulta difícil lograr todo a la vez ya que dos clases semanales en la escuela no son suficientes.

Iniciar con la actividad lúdica que es propia del niño, del juego al fundamento, esto permitirá crear confianza y seguridad desde el punto de vista psicológico para garantizar el efecto proceso de aprendizaje, se dará al niño la apertura de ser creativo y espontáneo característica del minibasquet y para su tratamiento se lo hará de la siguiente forma:

- Acondicionamiento sin balón
- Cambios de dirección
- Paradas
- Pívor
- Acondicionamiento con balón.

2.1.6.2.1 Acondicionamiento sin balón

Brizuela, C. (2008), dice que “Constituye el primer eslabón de la formación motriz del niño orientando los fundamentos motrices a la técnica deportiva”, para luego tratar el desarrollo de los fundamentos del minibasquet y finalmente hacer hincapié en la creatividad del niño. Como ejemplo sugerimos las siguientes actividades:

- Caminar libremente toda la cancha.
- Caminar apoyándose sobre la punta de los pies, talones, borde interno, borde externo.
- Caminar con brazos arriba, abiertos, cruzados, adelante, a la derecha a la izquierda, haciendo circunducciones, etc.
- Los niños caminan por la cancha al encontrar una línea cambian de dirección, (p. 23).

2.1.6.2.2 Cambios de dirección

Brizuela, C. (2008), “En el minibasquet no hay curvas todas son líneas rectas para avanzar haciendo el recorrido más rápido para llegar al

objetivo”. El cambio de dirección es para sacarse la marca de encima, para jugar este deporte los niños deben tener siempre la postura básica: las piernas a lo ancho de los hombros, rodillas flexionadas, espalda recta ya sea en ataque como en defensa. En el cambio de dirección tenemos dos fases: pie de apoyo y el pie de arranque que será el otro y que irá acompañado con el movimiento del cuerpo con una salida explosiva. Ejemplos:

- Todo el grupo caminando con cambio de dirección en toda la cancha.
- Trotar asentando el pie derecho, cambio asentando el pie izquierdo.
- Pie de apoyo derecho, con giro del cuerpo cambio de dirección, un paso con izquierdo que tiene que ser amplio y explosivo pero sin perder el equilibrio, (pág. 24).

2.1.6.2.3 Paradas

Existen dos tipos de paradas: de un tiempo y de dos tiempos, en las dos el equilibrio juega un papel muy importante, para lo cual debemos enseñar la postura básica para que el centro de gravedad este en el medio y niño no tenga dificultad al detenerse. Parada en un tiempo: es la que se efectúa con caída simultánea de los dos pies y amortiguando la misma, en esta parada puede mover cualquiera de los dos pies. Parada de dos tiempos: es cuando se asienta primero él un pie y luego el otro y puede mover solamente el que cayó al último, Brizuela, C. (2008). Ejemplos:

- Jugar libremente a la rayuela con caídas sobre uno, dos pies y media vuelta.
- Cada alumno en su puesto salta y cae amortiguando la caída de un tiempo y luego de dos tiempos.
- Salir trotando y a la señal del maestro parada de un tiempo manteniendo el equilibrio y la postura básica, (p. 25).

2.1.6.2.4 Pívor

Alfonso Machado (2008) dice “El pívor se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos”.

El pívor es la maniobra que se puede realizar con o sin balón, en el lugar o en movimiento, de frente o espaldas, con los dos pies paralelos o un pie atrasado, todo esto depende de la parada en uno o dos tiempos, el movimiento puede ser frontal: el pie contrario al pívor hacia adelante y de espaldas el pívor hacia atrás. Ejemplos:

- Jugadores sin balón salen adelante y parada pivoteo frontal, regreso pivoteo de espaldas hacia atrás, variante: 3, 4 movimientos.
- Con drible avanzan, parada y pivoteo frontal o de espalda.
- Por parejas salen con drible, el de adelante parada pivotea enfrenta a la defensa que trata de quitar el balón, (pág. 22).

2.1.6.2.5 Acondicionamiento con balón

Laura Mora (2007) “Básicamente se refiere al manejo del balón”, la familiarización con el implemento, se deben realizar ejercicios para desarrollar la percepción del espacio, el tiempo, la coordinación ojo-mano, el equilibrio y la movilidad.

Si no maneja bien el balón, no se podrá dominar los fundamentos por lo tanto los niños no podrán jugar minibasquet, debiéndose en cada sesión incluir ejercicios de dominio de balón. Ejemplos:

- Cada niño con un balón realiza las siguientes tareas: golpear el balón con las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, cadera, muslos, pies y rodillas.

- Conducir el balón con las diversas partes del cuerpo: con el pie, hombro, cabeza y rodillas.
- Conducir el balón con las manos por las líneas de la cancha, (pág. 23).

a. Fundamentos.- Quiere decir manejo del cuerpo y del balón

b. Fundamentos ofensivos

Laura Mora V. (2007) “Son las habilidades y destrezas que realizan los niños para convertir puntos”. En estos fundamentos conoceremos el pase, drible y el lanzamiento (pág. 20).

2.1.6.3 PASE

Laura Mora V. (2007). Es el fundamento más importante, “el niño que no sabe parar no puede jugar minibasquet”, lo primero que se debe enseñar son los pases ya que es la comunicación de los niños dentro de la cancha para poder llegar al aro. Hay dos fases de aprendizaje de los pases: el agarre del balón, es el primer elemento que debe enseñarse antes del pase, drible, lanzamiento, teniendo las siguientes características:

Se sostiene con los dedos abiertos y relajados abarcando la mayor superficie del balón a la altura del pecho, no debe pegar las palmas de las manos ya que al pasar deberá abrir los codos perdiendo efectividad y rapidez, los brazos y las manos forman un embudo, los dedos pulgares se colocan en la parte supero-posterior del balón formando una W y los otros a los lados del mismo.

La recepción del balón se debe recibir con los brazos extendidos en dirección al balón con una ligera flexión de los codos, con el pie adelantado al recibir va hacia atrás amortiguando la llegada del mismo flexionando los brazos, la mirada hacia el balón hasta que éste haga contacto con las manos (pág. 21).

2.1.6.4 EL DRIBLE

El drible o conducción es un fundamento necesario para el juego de minibasquet, mediante éste el jugador puede moverse en la cancha en cualquier dirección. “Es el fundamento que más se practica pero el que menos se utiliza por que el movimiento del jugador es más lento que el movimiento del balón”, Alfonso Machado (2008), (p. 29).

El drible entonces es la única manera en que se permite andar o correr en la cancha en posesión del balón, éste debe ser empujado al piso con la palma de la mano cóncava y de los dedos bien extendidos y relajados. Existen tres tipos de drible según su aplicación táctica que son:

- a.- Drible bajo de protección o control (puede ser hasta la rodilla)
- b.- Drible medio o de desplazamiento (puede ser hasta la cintura)
- c.- Drible alto o de velocidad (puede ser hasta el pecho)

2.1.6.4.1 Drible bajo de protección o control

El niño botea en forma vertical con la mano sobre el balón con un empuje suave de la yema de los dedos y movimientos de la muñeca, la pierna del lado contrario a la que botea adelantada, el otro brazo es de protección y sirve de barrera entre el contrario y el balón, el cuerpo esta flexionado e inclinado hacia delante por lo que “el bote será hasta la altura de la rodilla como referencia”, Laura Mora V. (2007), (P. 30).

2.1.6.4.2 Drible medio o de desplazamiento

Laura Mora V. (2007). “En este tipo de drible el cuerpo será menos flexionado que el anterior y el balón será empujado con fuerza, la cabeza alta sin mirar al balón y la mano que se utiliza será contraria al oponente”,

es el más utilizado puesto que se realiza continuamente desplazamientos en la cancha, el drible es adelante y a un lado del cuerpo de manera que al caminar no tope los pies, (p. 30).

2.1.6.4.3 Drible alto o de velocidad

Laura Mora V. (2007). “El objetivo es dejar atrás al contrario”, la posición del cuerpo es menos flexionada que los anteriores, el balón se empuja con mayor fuerza para que rebote más arriba y va más adelante que el jugador, la cabeza alta sin mirar el balón, la mano atrás del balón para empujarlo hacia delante, puede llegar hasta el pecho y es utilizado frecuentemente en el ataque rápido, (p. 31).

2.1.6.5 EL LANZAMIENTO

Aguirre A. (2008). “Es el fundamento más importante puesto que de este depende la victoria”, el lanzamiento se basa en la efectividad y no en la potencia. Los factores que se deben tomar en cuenta para la efectividad del lanzamiento son: la distancia y la velocidad ya que una buena posición para lanzar dura muy poco tiempo, por lo que hay que seleccionar el lanzamiento

En esta etapa se debe inculcar al niño que realice el gesto de una manera técnica y coordinada, tomando en cuenta que en edades iniciales aún no tienen la fuerza necesaria para lanzar con una técnica óptima. Con estos antecedentes se considera que el minibasquet se debe enseñar dos tipos de lanzamiento, (p. 37).

a. A pie firme o estacionario (de tiro libre)

b. De bandeja o entrada.

2.1.6.5.1 Protección al cesto

Laura Mora V. (2007), dice “tiene que haber una línea recta imaginaria entre la bola, el defensa y el aro, dando la espalda al tablero y tiene que estar ubicada entre el atacante y su cesto”, (p. 27).

2.1.6.5.2 Colaboración defensiva

Laura Mora V. (2007), “La fase del juego más determinante en el baloncesto actual es la defensa”. El niño tiene la obligación de estar atento a lo que ocurre con los otros atacantes cuando el suyo no tiene el balón, para brindar la ayuda o colaboración defensiva, pero si estamos conscientes que no todos los niños están en condiciones de captarlo por lo que habrá de tener paciencia y trabajar mucho en ese aspecto.

2.1.6.5.3 Nociones de ataque y defensa

Aguirre A. (2008) dice: En el minibasquet debemos dar paso primeramente a la espontaneidad y creatividad de los niños por sobre cualquier tipo de sistema, en esta fase de acciones ofensivas el proceso será lento y gradual de acuerdo a las capacidades de cada niño primero y del grupo luego (p 50).

Una vez que los fundamentos están aprendidos en forma individual, realizaremos varios ejercicios del 1-1 hasta llegar al 5-5, para lo cual se debe armar una ofensiva, en la cual intervienen dos aspectos: pases y cortes y juego libre, de esta manera estamos iniciando al niño en un concepto colectivo. Debe quedar claro que los fundamentos se debe enseñar en forma individual y luego pasar a la ofensiva que es un trabajo colectivo es decir un juego de conjunto.

Para enseñar la ofensiva empezamos a trabajar en 1-1 y debemos considerar los siguientes pasos:

- Leer al defensa
- Jugar para conseguir un buen lanzamiento
- Pasar y no quedarse estáticos
- Driblar lo necesario
- Postura básica ofensiva: flexión del cuerpo, espalda recta adoptar la posición de triple amenaza que es posición para lanzar, pasar o driblar.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El Baloncesto o también llamado Básquetbol, es un deporte donde intervienen la velocidad y viveza de los jugadores. Deporte que se practica con las manos y en el que se enfrentan dos equipos de cinco jugadores, permitiéndose hasta siete suplentes. Van numerados del 4 al 15. Se divide en dos periodos de 20 minutos de juego real cada tiempo y un descanso de 10 minutos entre ellos. Consiste en dominar, pasar, y realizar jugadas con una pelota, a fin de introducirla el mayor número de veces en un cesto de medidas y altura reglamentarias, e impedir al máximo que el equipo contrario haga lo mismo.

Este deporte no solo se practica de forma profesional, sino que también se puede realizar de forma recreativa. Ya que este deporte es jugado por los jóvenes en las escuelas y en zonas disponibles para su diversión.

Los Fundamentos Técnicos son el conjunto de las habilidades y gestos deportivos específicos de la práctica del baloncesto por parte de los jugadores que les permite desenvolverse con eficacia en las diferentes

situaciones a que debe enfrentarse, sobre las cuales reposa toda la estructura colectiva de cooperación y de oposición.

Estas técnicas son:

En lo referente al baloncesto hace falta ver el deporte crecer en nuestro país con un nivel de organización, lo cual enfocaría a la juventud a tener motivos sanos de vivir, un incentivo para obviar malos pasos, canchas cayendo a pedazos, estadios que parecen un basurero, como muchos descuidos, la juventud puede tener una viabilidad en el deporte, un gozo, una fuente futura de ingreso, pero para todo eso se necesita iniciativas y ganas de hacer bien las cosas.

Objetivo prioritario: que el niño se divierta. Para ello es importante que el entrenador transmita ilusión, ya que esto es algo que se contagia.

Ser cariñoso con el niños y cercano resultará básico para que éste se sienta a gusto en la actividad. La herramienta de entrenamiento básica debe ser el juego y las competiciones. El niño debe estar en contacto continuo con el balón y moviéndose.

Es bueno trabajar precisión de forma general, sin necesitar la canasta: tirar a dar en una línea, meter el balón en un aro, dar en un cono, etc.

Es vital trabajar las muñecas y los dedos del jugador, los movimientos rápidos y variados de pies y manos, sin necesidad para ello de recurrir a un trabajo específico de técnica individual de baloncesto, sino haciendo cosas más generales.

Debemos estirar brevemente al inicio y al final, más que por necesidad, por hábito de cara al futuro. El entrenamiento debe o puede ser multideportivo, usando de vez en cuando otros balones y objetos

(aros, combas, balones de fútbol, pelotas de tenis, etc.) que lo den riqueza.

Pero el niño debe percibir que está haciendo baloncesto, que es lo que ha demandado. Por ello resulta necesario practicar en todos los entrenamientos actividades como tirar a canasta (aunque trabajemos precisión de otras formas).

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Capacidades físicas básicas: son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Existen también las que llamamos capacidades mixtas o resultantes, ya que son el resultado y la combinación de otras, como la potencia y la agilidad.

Condición física: es necesaria para realizar cualquier actividad, desde las cotidianas hasta las actividades deportivas.

Condición motora: Está determinado por las cualidades físicas y motrices: Velocidad, fuerza, coordinación, equilibrio, flexibilidad y resistencia.

Cualidades físicas: las cualidades físicas son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Cualidades Psicomotrices: son la coordinación, la agilidad y el equilibrio.

Estímulo físico: “Estímulo se refiere a un acontecimiento, interno o externo al organismo, que actúa sobre estados de este y que puede producir cambios en él”.

Flexibilidad: es la capacidad para realizar movimientos con la mayor amplitud posible sin dañar los músculos ni las articulaciones.

Fuerza: es la capacidad muscular para ejercer tensión frente a una resistencia. Existen diferentes tipos de fuerza, ya que esta puede estar combinada con la resistencia o la velocidad.

Gimnasio: Los gimnasios nos ayudan con sus diferentes aparatos a tonificar los músculos de nuestro cuerpo.

Iniciación deportiva: “Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.

Intensidad: “componente de la carga de entrenamiento que puede definirse como volumen del entrenamiento por unidad de tiempo o como volumen de entrenamiento por número de intentos realizados”.

Potencia: supone la capacidad para realizar un esfuerzo intenso, en el menor espacio de tiempo posible.

Recreación Física: Resultante de la educación física y el deporte y/o de la participación voluntaria en programas de agencias públicas, privadas o comerciales por medio de la práctica de actividades

Resistencia de la velocidad: depende del sistema muscular.

Resistencia: es la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Sistema continuo: Se trata de realizar ejercicio de forma continua manteniendo el ritmo al 70% de la pulsación máxima, ya sea corriendo, nadando, remando, pedaleando, etc.

Test de Cooper: es una prueba para evaluar la condición física de una persona en un momento dado.

Test físicos: Los test permiten determinar la eficiencia de un sujeto en una o varias tareas, pruebas y escalas de desarrollo.

Velocidad de desplazamiento: nos permite recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

Velocidad: es la capacidad para realizar un movimiento o recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cómo identificar el nivel actual de los fundamentos técnicos individuales de los desplazamientos sin el balón y Técnicas de manejo del balón del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra del año 2012 -2013?
- ¿Cómo elaborar una guía sobre fundamentos técnicos para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>El baloncesto es un deporte reglado, que consiste en el enfrentamiento entre dos equipos compuestos de diez jugadores cada uno</p> <p>"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."</p>	<p>Fundamentos técnicos</p> <p>Entrenamiento deportivos</p>	<p>Técnica de los desplazamientos</p> <p>Manejo de balón</p> <p>Teórico</p> <p>Físico</p> <p>Técnico</p> <p>táctico</p> <p>Teórico</p> <p>Integral</p> <p>volitivo</p>	<p>Técnica del dominio del balón</p> <p>Carreras</p> <p>Paradas</p> <p>Saltos</p> <p>Fintas</p> <p>recepciones del balón</p> <p>Picado</p> <p>De abajo</p> <p>De béisbol</p> <p>Drible</p> <p>Drible de posición</p> <p>Entre las piernas</p> <p>Por la espalda</p> <p>Tiro al aro</p> <p>Tiro al aro de posición</p> <p>Muy eficiente</p> <p>Eficiente</p> <p>Poco eficiente</p> <p>Nada eficiente</p> <p>Muy eficiente</p> <p>Eficiente</p> <p>Poco eficiente</p> <p>Nada eficiente</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se desarrolló del presente trabajo es la **Investigación documental** por que se realizó el análisis sistemático del problema a investigar en el medio que se desenvuelve.

De campo por qué se realizó en el propio sitio donde se encuentra el objeto de investigación en los colegios particulares de la ciudad de Ibarra

Descriptiva por que se llegó a conocer la situación, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

Propositivo: porque sobre la base del diagnóstico se orientó a buscar la mejor vía pertinente para mejorar o solucionar el problema de estudio que es la carencia de una guía de fundamentos técnicos del baloncesto para los estudiantes de los octavos años de los colegios particulares de la ciudad Ibarra.

3.2 MÉTODOS

Método Científico.- Se utilizó para la elaboración del plan y trabajo de grado con sus diferentes fases desde el problema de investigación hasta la construcción de la propuesta alternativa de solución.

Método Analítico - Sintético. Por cuanto se buscó determinar el fenómeno, la causa o factor de riesgo asociado al efecto. En el estudio se consideró como factor de riesgo el sistema inadecuado de entrenamiento y el efecto deportistas mal preparados y mejorar la dificultad del aprendizaje

Método Inductivo.-Se partió de una observación de hechos generalizando lo observado para demostrar las conclusiones aplicando la lógica para validar éstas, se tomará en cuenta este método porque la participación de los docentes y alumnos será activa por excelencia y de modo general .

Método Deductivo.- La investigación permitió evitar la dificultad de los fundamentos técnicos del baloncesto de los estudiantes del octavo año de educación básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra, aspirando demostrar mediante la lógica, de manera que garantice la veracidad de las conclusiones a las que llegará nuestro estudio.

Método Descriptivo.- Este tipo de proyecto de investigación adoptó el método descriptivo toda vez que aspira a la observación actual de los hechos, fenómenos y casos de los estudiantes de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra, la cual se sitúa en la presente, pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos si no que hace la interpretación y el análisis imparcial de los mismos

Método Estadístico.- Se empleó después de la recopilación, agrupación, tabulación para resumirlos en tablas y diagramas estadísticos, para dar a conocer en el capítulo análisis e interpretación de resultados.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó la **observación sistemática o estructurada** y la **participativa** por lo que se delimitó y se definió el campo de observación, excogitando

los aspectos más relevantes para nuestro trabajo. Esta técnica sirvió para obtener una descripción sistemática del problema y verificar los objetivos planteados.

Ficha de observación para evaluar las cualidades técnicas - básicas de los estudiantes de los octavos años de educación básica de los colegios particulares de Ibarra

3.4 POBLACIÓN

La población que se investigó es a los estudiantes de los octavos años de educación básica de los colegios particulares de Ibarra

Instituciones	TOTAL DE ESTUDIANTES	No de estudiantes
Colegio Fiscomisional San Francisco	120	70
Colegio Sánchez y Cifuentes	141	81
Colegio Bilingüe	26	16
TOTAL	287	167

3.5 CÁLCULO DE LA MUESTRA

Por tratarse de una población que sobrepasa los 287 estudiantes de los colegios particulares de Ibarra, se procedió al cálculo de la fórmula

3.6 MUESTRA

n= 167

$$PQ = 0.25$$

$$N = 287$$

E = margen de error estadísticamente aceptable:

$$0,02 = 2\% \text{ (mínimo)}$$

$$0,3 = 30\% \text{ (máximo)}$$

$$0,05 = 5\% \text{ (recomendado en educación)}$$

K = coeficiente de corrección de error, valor constante = 2

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

$$n = \frac{0,25 \times 287}{(287-1) \frac{0,05^2}{2^2} + 0,25}$$

$$n = \frac{71,75}{286 \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{71,75}{0,42875}$$

$$n = 167$$

3.7 FRACCIÓN MUESTRAL ESTRATIFICADA

$$m = \frac{n}{N} E$$

m = Fracción muestral

n = muestra

N= Población / universo

E= Estrato (población de cada establecimiento)

$$m = \frac{n}{N} E$$

$$m = \frac{167}{287} = 0,58188$$

San Francisco	120
Sánchez y Cifuentes	141
Bilingüe	26
Total	287

San Francisco	A 40 X 0.58188 =24
	B 40 x 0.58188 =24
	C 40 x 0.58188 =23

Sánchez y Cifuentes

A 47 x 0.58188 =27
B 47 x 0.58188 =27
C 47 x 0.58188 =27

Bilingüe

A 26 x " =15

Total	287	167
-------	-----	-----

CAPÍTULO IV

4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

EL BOTE

Pregunta N° 1

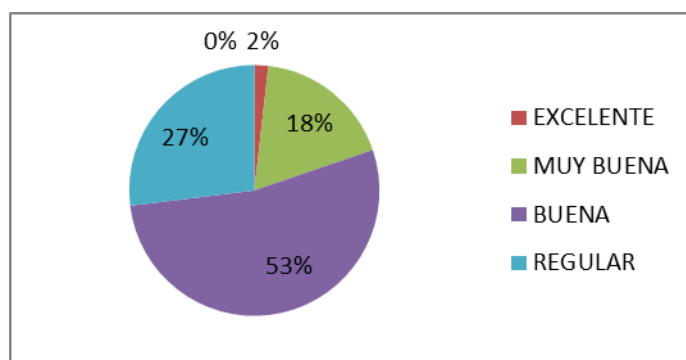
Posición correcta del cuerpo

CUADRO N° 1

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	3	2
MUY BUENA	30	18
BUENA	89	53
REGULAR	45	27
TOTAL	167	100

Fuente: Fichas de observación

GRÁFICO N° 1



Fuente: Cuadro # 1

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos se puede evidenciar que el cincuenta y tres por ciento de los observados que equivale a más de la mitad tienen una buena posición del cuerpo en la realización del bote; el veinte y siete por ciento que equivale a menos de la mitad de los observados tienen una regular posición del cuerpo en la realización del bote; el diez y ocho por ciento de los observados tienen muy buena posición del cuerpo en la realización del bote; y una mínima cantidad de los observados tienen excelente posición del cuerpo en la realización del bote.

Pregunta N° 2

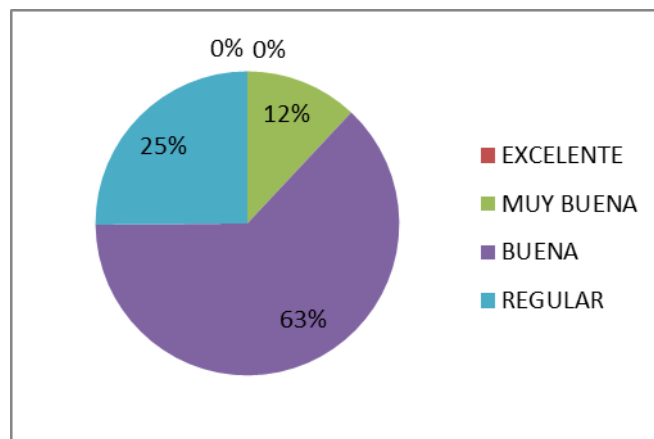
Agarre del balón

CUADRO N° 2

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	0	0
MUY BUENA	20	12
BUENA	105	63
REGULAR	42	25
TOTAL	167	100

Fuente: Ficha de observación

GRÁFICO N° 2



Fuente: Cuadro # 2

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos se puede evidenciar que el sesenta y tres por ciento de los observados que equivale a más de la mitad tienen un buen agarre del balón en la ejecución del bote; el veinte y cinco por ciento que equivale a menos de la mitad de los observados tienen un regular agarre del balón; el doce por ciento de los observados tienen muy buen agarre del balón en la ejecución del bote.

Pregunta N° 3

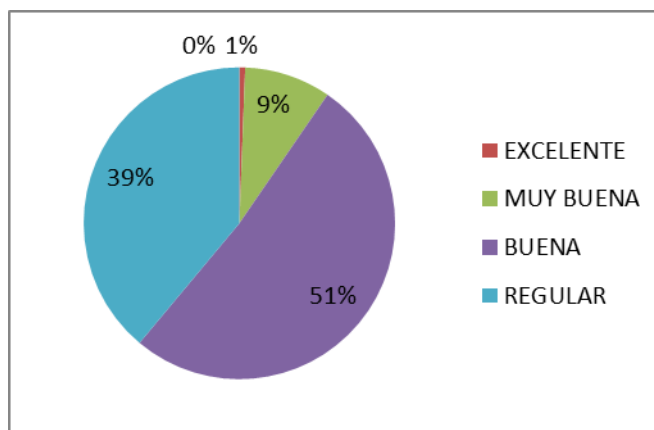
Utilización yemas de dedos

CUADRO N° 3

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	1	1
MUY BUENA	15	9
BUENA	86	51
REGULAR	65	39
TOTAL	167	100

Fuente: Fichas de Observación

GRÁFICO N° 3



Fuente: Cuadro # 3

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos se puede evidenciar que el cincuenta y un por ciento de los observados que equivale a más de la mitad tiene buena utilización de yemas de dedos en la práctica del bote; el treinta y nueve por ciento que equivale a menos de la mitad de los observados tienen regular utilización de yemas de dedos en la práctica del bote; el nueve por ciento de los observados tienen muy buena utilización de yemas de dedos y el uno por ciento de los observados tienen excelente utilización de yemas de dedos en la práctica del bote.

LANZAMIENTO

Pregunta N° 4

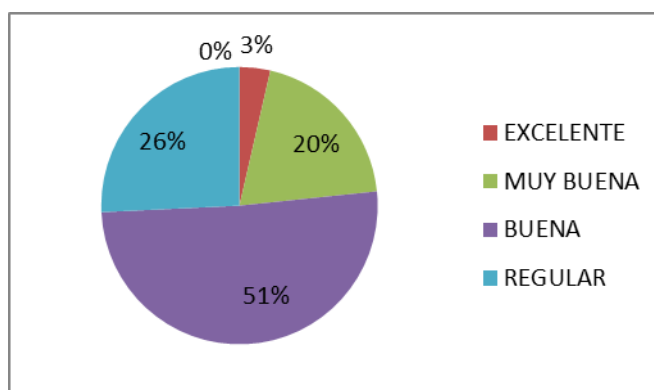
Agarre del balón

CUADRO N° 4

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	6	3
MUY BUENA	33	20
BUENA	85	51
REGULAR	43	26
TOTAL	167	100

Fuente: Fichas de Observación

GRÁFICO N° 4



Fuente: Cuadro # 4

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos se puede manifestar que el cincuenta y un por ciento de los observados que equivale a más de la mitad tienen un buen agarre del balón en la ejecución del lanzamiento; el veinte y seis por ciento que equivale a menos de la mitad de los observados tienen un regular agarre del lanzamiento; el veinte por ciento de los observados tienen muy buen agarre del balón; y un tres por ciento de los observados tienen excelente agarre del balón en la ejecución del lanzamiento.

Pregunta N° 5

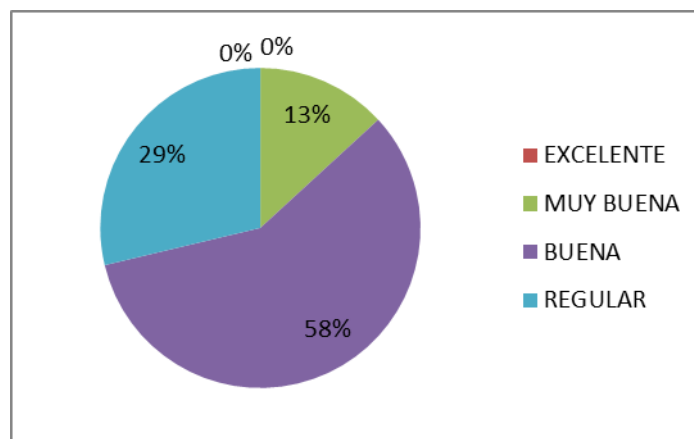
Posición de los brazos en el lanzamiento

CUADRO N° 5

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	0	0
MUY BUENA	22	13
BUENA	97	58
REGULAR	48	29
TOTAL	167	100

Fuente: Fichas de observación

GRÁFICO N° 5



Fuente: Cuadro # 5

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos se puede manifestar que el cincuenta y ocho por ciento de los observados que equivale a más de la mitad tiene buena posición de los brazos en el lanzamiento; el veinte y nueve por ciento que equivale a menos de la mitad de los observados tienen regular posición de los brazos en el lanzamiento; el trece por ciento de los observados tienen muy buena posición de los brazos en el lanzamiento.

Pregunta N° 6

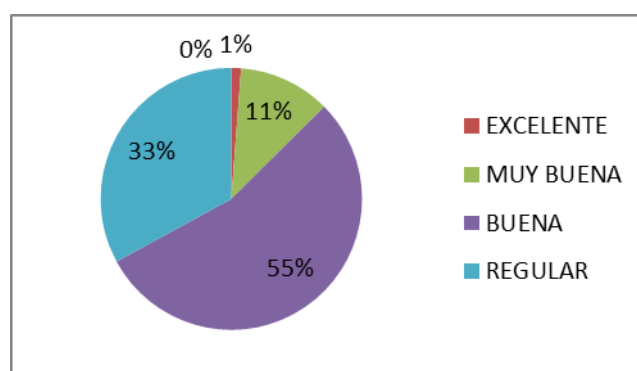
Estiramiento total del brazo

CUADRO N° 6

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	2	1
MUY BUENA	19	11
BUENA	91	55
REGULAR	55	33
TOTAL	167	100

Fuente: Fichas de Observación

GRÁFICO N° 6



Fuente: Cuadro # 6

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos se puede manifestar que el cincuenta y cinco por ciento de los observados que equivale a más de la mitad tienen un buen estiramiento total del brazo en el lanzamiento; el treinta y tres por ciento que equivale a menos de la mitad de los observados tienen un regular estiramiento total del brazo en el lanzamiento; el once por ciento de los observados tienen muy buen estiramiento total del brazo en el lanzamiento; y el uno por ciento de los observados tienen un excelente estiramiento total del brazo en el lanzamiento.

PASE DE PECHO

Pregunta N° 7

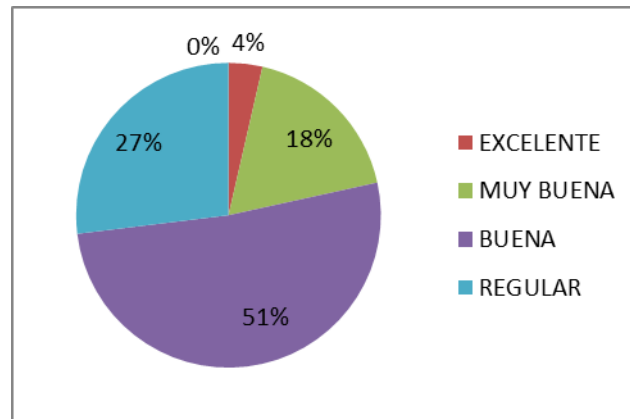
Correcta ubicación d manos

CUADRO N° 7

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	6	4
MUY BUENA	30	18
BUENA	86	51
REGULAR	45	27
TOTAL	167	100

Fuente: Fichas de Observación

GRÁFICO N° 7



Fuente: Cuadro # 7

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos se puede manifestar que el cincuenta y un por ciento de los observados que equivale a más de la mitad tienen una buena correcta ubicación de las manos en la ejecución del pase de pecho; el veinte y siete por ciento que equivale a menos de la mitad de los observados tienen una regular en la correcta ubicación de las manos en la ejecución del pase de pecho; el diez y ocho por ciento de los observados tienen muy buena correcta ubicación de las manos en la ejecución del pase de pecho; y el cuatro por ciento de los observados tienen una excelente correcta ubicación de las manos en la ejecución del pase de pecho.

Pregunta N° 8

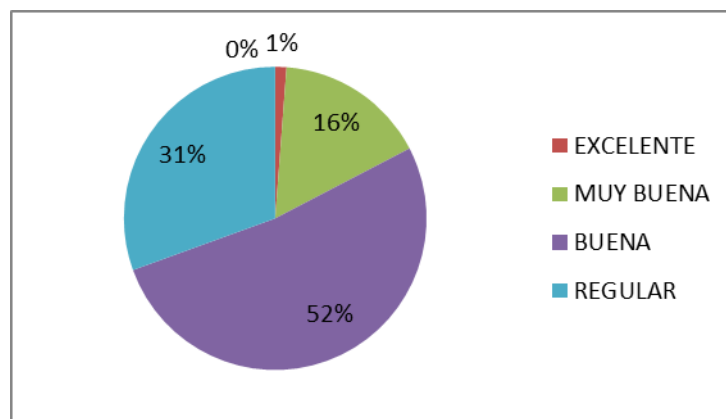
Posición de los brazos en el pase

CUADRO N° 8

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	2	1
MUY BUENA	27	16
BUENA	87	52
REGULAR	51	31
TOTAL	167	100

Fuente: Fichas de Observación

GRÁFICO N° 8



Fuente: Cuadro # 8

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos se puede manifestar que el cincuenta y dos por ciento de los observados que equivale a más de la mitad tienen una buena posición de los brazos en el pase en la ejecución del pase de pecho; el treinta y un por ciento que equivale a menos de la mitad de los observados tienen una regular posición de los brazos en el pase en la ejecución del pase de pecho; el diez y seis por ciento de los observados tienen muy buena posición de los brazos en el pase en la ejecución del pase de pecho; y el uno por ciento de los observados tienen una excelente posición de los brazos en el pase en la ejecución del pase de pecho

Pregunta N° 9

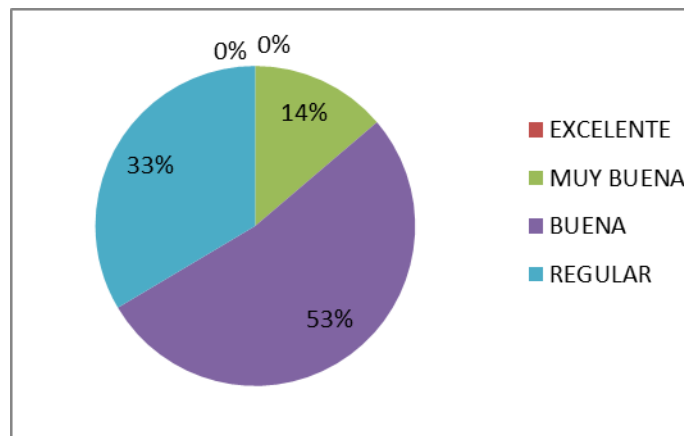
Palma de manos hacia fuera

CUADRO N° 9

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	0	0
MUY BUENA	23	14
BUENA	88	53
REGULAR	56	33
TOTAL	167	100

Fuente: Fichas de Observación

GRÁFICO N° 9



Fuente: Cuadro # 9

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos se puede manifestar que el cincuenta y tres por ciento de los observados que equivale a más de la mitad tienen una buena ubicación de palma de manos hacia fuera en la ejecución del pase de pecho; el treinta y tres por ciento que equivale a menos de la mitad de los observados tienen una regular ubicación de palma de manos hacia fuera en la ejecución del pase de pecho; el catorce por ciento de los observados tienen muy buena ubicación de palma de manos hacia fuera en la ejecución del pase de pecho.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Luego de haber aplicado la ficha de observación a los deportistas y ser analizados sus resultados, determinamos las siguientes conclusiones y recomendaciones:

- ❖ En las tres instituciones educativas se ha comprobado que en las clases de cultura física el docente no utiliza los fundamentos del bote, el lanzamiento y el pase para la enseñanza de la técnica individual en el baloncesto.
- ❖ Los estudiantes observados de las tres instituciones educativas en un alto porcentaje no se ubica correctamente en la realización de los fundamentos técnicos del baloncesto.
- ❖ En la encuesta realizada a los docentes de las tres instituciones educativas coincidimos en su totalidad que los docentes no tienen un variado repertorio de ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en las horas de cultura física.

5.2. RECOMENDACIONES

- ❖ Se recomienda a los docentes del área de cultura física que desde los primeros años de educación básica incluyan en sus planes y programas la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.
- ❖ Se recomienda a los docentes de las instituciones educativas utilizar una variedad selección de ejercicios en la enseñanza de la técnica del baloncesto, porque así se motiva a los estudiantes a la práctica de este deporte.
- ❖ Dar las facilidades a los docentes de cultura física para la capacitación constante que les permita la superación y mejoramiento de la calidad de sus horas clases.
- ❖ Es muy fundamental que los docentes motiven a sus alumnos asiduamente a la práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto en los momentos de su tiempo de recreación aplicando en su mayoría lo explicado en la hora clase.

CAPÍTULO VI

6.1 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

“GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS DE BÁSICA DE LOS COLEGIOS PARTICULARES DE IBARRA”

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

De acuerdo a la investigación realizada el presente trabajo se justifica por las siguientes razones:

La orientación pedagógica constituye un elemento fundamental para los entrenadores que dirigen el proceso enseñanza – aprendizaje desde las edades tempranas hasta las categorías superiores, propósito que persigue el Programa de Preparación del Deportista en su última versión.

Resulta imprescindible para alcanzar la maestría deportiva, enrumbar el trabajo de los deportistas a través de un orden lógico y sistemático durante la preparación, la que se desarrolla bajo los principios del entrenamiento deportivo acorde a las diferentes edades y categorías, adecuando en los momentos precisos el programa de enseñanza. Estas orientaciones constituyen una guía de trabajo la cual no impide flexibilizar

las tareas a realizar por parte de los entrenadores, siempre velando por no violar los principios del proceso enseñanza – aprendizaje.

Los entrenadores, para conducir la formación integral de los deportistas, deben poseer un nivel académico adecuado para la interpretación de las orientaciones metodológicas, convocando así a los que no lo posean a incorporarse a su superación en aras de alcanzar un rendimiento deportivo bajo bases científicas – metodológicas.

La elaboración de esta guía didáctica, se lo realizará con el afán de mejorar la conducción de la preparación deportiva para alcanzar mejores resultados en la disciplina de Baloncesto. Esperamos cumplir las expectativas de los entrenadores en un gran porcentaje de aceptación.

Por los análisis obtenidos en la investigación a los octavos años de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra, se puede justificar y considerar que los docentes de cultura física no tienen la preparación adecuada para llevar a cabo un debido proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto, por lo tanto los estudiantes no cuentan con los conocimientos teóricos y prácticos adecuados para la correcta ejecución de dichos fundamentos, por ejemplo, los alumnos al ejecutar un ejercicio de pase de pecho su cuerpo no se encuentra en la posición correcta, así mismo en el lanzamiento se evidenció que los estudiantes no concluyen con el estiramiento total del brazo y flexión de la muñeca.

Se comprobó que los docentes no cuentan con una guía didáctica que les permita realizar la correcta ejecución de una planificación diaria de clase, así como también, la falta de registros de observación que se presentan en las sesiones de entrenamiento, ya que dichos registros permiten realizar correcciones y evaluaciones que ayuden a mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos.

Todo esto conlleva a que los estudiantes de los octavos años de básica de los colegios particulares no tengan una adecuada y correcta ejecución de los fundamentos técnicos y teóricos del baloncesto. Por lo tanto es primordial que los docentes apliquen una guía didáctica que les dirija a una apropiada enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto la misma que permitirá obtener resultados a mediano y largo plazo.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

¿Qué es un guía didáctica?

La Guía Didáctica es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el autoaprendizaje.

Guía Didáctica, modelo pedagógico, interacción, comprensión, textos.

La Guía Didáctica es “el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma”.

Mercer, (1998: p. 195), la define como la “herramienta que sirve para edificar una relación entre el profesor y los alumnos”.

Castillo (1999, p.90) complementa la definición anterior al afirmar que la Guía Didáctica es “una comunicación intencional del profesor con el alumno sobre los pormenores del estudio de la asignatura y del texto base”.

Para Martínez Mediano (1998, p.109) “constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del alumno y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al estudiante integrar los elementos didácticos para el estudio de la asignatura”.

Fundamentos técnicos del baloncesto

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

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

El bote

Mediante el regate (baloncesto o básquetbol) o "drible" (del inglés, dribble: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón. Sin embargo, no debe olvidarse que su empleo excesivo puede perjudicar el trabajo de conjunto y que el pase imprime mayor velocidad que el regate a los ataques.

El regate se utiliza para:

- Sacar el balón del tablero defensivo
- Adelantar la pelota en el ataque
- Buscar posición favorable para el tiro a cesta

- Romper o quebrar la defensa
- Distraer la pelota de áreas congestionadas

Dentro de los principios fundamentales del regate debemos considerar principalmente la posición del cuerpo, el control de la pelota y el campo visual.

La posición básica de un jugador al momento del regate es la siguiente: tronco ligeramente flexionado hacia adelante, rodillas flexionadas, pies paralelos a la dirección del regate, uno más adelantado que el otro. El brazo coordina la altura, velocidad y dirección en que se hace rebotar la pelota. La mano se ubica en la parte superior de la pelota sin hacer contacto con la palma. El control de la pelota misma está a cargo de los dedos, la muñeca y el codo.

Los dedos bien separados, contactan el balón desde arriba. La velocidad y altura de rebote del balón se regulan mediante movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo.

El brazo empleado para rebotar el balón se mantiene flexionado y próximo al cuerpo. El otro brazo equilibra el cuerpo y contribuye a proteger el balón, ligeramente extendido, con el antebrazo paralelo al piso y orientado hacia el adversario.

El regate bajo que se usa en casos de estrecha marcación o en áreas muy congestionadas, para proteger la pelota manteniéndola muy cerca del piso.

El jugador debe agacharse bastante al efectuar este regate, por lo que pierde velocidad. Las rodillas se flexionan y la pelvis se desplaza hacia atrás, de forma que el peso del cuerpo se sitúe a un nivel bajo que favorezca el equilibrio.

El cuerpo se interpone entre el defensa y la pelota. Cabeza levantada, mirada atenta a fin de conocer la posición de los jugadores en la cancha.

La mano hace botar el balón controlándolo con los dedos. El regateador protege el balón manteniéndolo cerca de su cuerpo, de acuerdo a la posición y movimientos del contrario.

Es importante, para un drible o regate efectivo, que el jugador domine el cambio de ritmo y dirección.

El pase

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.

Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota.

La visión periférica es uno de los elementos fundamentales del pase ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones ante el adversario. El jugador decide en cada oportunidad qué tipo de pase va a efectuar y a quién pasará la pelota. Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad, altura del lanzamiento, etc.

Veamos algunas de las características de un buen pase:

1. El jugador que va a ejecutar el pase debe asegurarse el dominio del balón antes de comenzar sus movimientos.
2. Se pasa hacia el lado del receptor más alejado del contrario.
3. Para imprimirle fuerza, precisión y velocidad al pase, el movimiento de dedos, brazos y muñeca debe ser enérgico.

4. El pasador debe conocer la situación de juego, la posición de sus compañeros y adversarios, realizando fintas y engaños a manera de confundir al contrario, el cual no debe vislumbrar sus intenciones.
5. En caso de un pase a un receptor que corre, la pelota debe llegarle por delante, de manera de no estorbar su desplazamiento.
6. El receptor debe buscar el pase, anticiparlo en sus movimientos.
7. Es importante conocer la técnica del pase (movimientos de efecto o rotación a la pelota) los diferentes tipos de pases y su mejor utilización.

Se recomiendan ejercicios con pelotas medicinales a fin de fortalecer los músculos de las muñecas, brazos y codos.

Durante un partido de baloncesto se pueden producir hasta cuatrocientos pases por lo cual si el entrenador busca mejorar la efectividad en la ejecución de este fundamento, logrará mejores posibilidades de triunfo para su equipo.

Otras consideraciones útiles acerca del pase:

- Un mal pase hace que el receptor pierda su posición de equilibrio, aumentando las posibilidades de que a su vez genere otro mal pase. Por esto, el jugador que recibe un mal pase debe estar consciente de ello y comenzará por recobrar su equilibrio antes de jugar la pelota.
- La pelota debe estar siempre en movimiento, desorientando a la defensa.
- Los pases deben ser rápidos e incisivos para mitigar la posibilidad de intercepciones.
- Los pases lentos o poco incisivos a través de la cancha son totalmente desfavorables para un equipo, facilitando la intercepción del contrario.
- No es conveniente botar la pelota antes de cada pase, ya que éste movimiento favorece las posibilidades del bloqueo.

- La ejecución de buenas fintas desorienta y debilita la táctica de la defensa y demuestra el buen dominio del balón.
- Los pases que se hacen para lucimiento personal generalmente son poco efectivos y retrasan el juego.
- Es recomendable pasar fuera del área de tiro libre
- Se aconseja no efectuar pases cruzados delante de la canasta.
- A no ser en casos de apertura rápida o pases adelantados, no debe realizarse un pase al compañero que se aleja del mismo.
- No se pasa a un compañero que está quieto sino a aquel que al encuentro de la pelota evitando intercepciones.
- El pase debe ser una jugada que se continúa, dando oportunidad a otras situaciones de juego.
- Los pases imposibles demuestran impaciencia del equipo y poco dominio del balón.
- Contra adversarios corpulentos se recomienda botar el balón antes del pase (pase picado), pues se considera que estos jugadores tienen mayor potencia de la cintura para arriba.
- Cuando el juego se cierra debajo del cesto, junto a las líneas laterales o en las esquinas, lo más aconsejable es un pase de gancho.
- Los pases deben ajustarse en distancia y potencia, (p.ej., un pase dirigido a un jugador en proximidad debe ser suave).
- Generalmente no es necesario el salto para pasar ni para recibir la pelota.
- Es más conveniente hacer y recibir el pase con ambas manos.
- El pase a pique y el globado, dada su lentitud en comparación con otros tipos de pase, deben realizarse sólo en situaciones especiales.

- Un buen pase se convierte en el mejor instrumento para la obtención de tantos y un equipo que domina esta técnica elevará su confianza y su nivel de juego.

Si bien es cierto que existe una gran variedad de pases, se pueden clasificar los más utilizados como veremos a continuación.

Pases con dos manos:

- Depecho
- De pique o pase picado
- Sobre la cabeza
- Mano a mano o entregado
- Por los lados
- Globado
- Por debajo
- Sobre el hombro y
- En suspensión.

Pases con una sola mano:

- De béisbol (baseball)
- De gancho
- De pelota dirigida
- por detrás
- Por debajo
- De pique
- De lado

- Mano a mano
- Tocada.

El lanzamiento

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro á cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

Un buen encestador es importante en un equipo, pero no olvidemos que también lo es un buen defensa ya que por las mismas reglas del juego la victoria no es solamente para aquel que anota más sino además para el que menos tantos los permite.

Podemos considerar el lanzamiento desde dos aspectos, uno es el psicológico, en el cual intervienen diversos factores decisivos para la superación del movimiento; otros son los factores físicos, controlables mediante una buena preparación.

Entre los factores psicológicos debemos estudiar:

La actitud del jugador. El jugador debe tener una actitud positiva ante el juego, con deseos de ganar. Todo esfuerzo a medias produce jugadas mediocres o tímidas que no conducen sino al fracaso.

Especialmente en el lanzamiento, la voluntad de vencer y la ambición de superación del jugador son factores positivos determinantes y deben ser tomados muy en cuenta por el entrenador.

Dentro del estado de ánimo del jugador deben considerarse además condiciones tales como la superstición, la ira, el temor y la falta de

confianza. La superstición se asocia con el miedo y la ignorancia, por ejemplo, algunos jugadores consideran ciertas circunstancias como signos de mala suerte: algunos días de la semana, ciertas fechas, algunas características de la cancha, etc., reflejando negativamente en su juego esa circunstancia.

El temor se manifiesta, por ejemplo ante la forma del adversario o de un determinado jugador del equipo contrario, lo cual suscita una tensión capaz de perjudicar la coordinación muscular.

La falta de confianza malogra la concentración del jugador y hace que de antemano se sienta derrotado, impidiéndole lanzar a cesto o realizar alguna jugada con total acierto.

Un jugador dominado por la ira no se relaja lo necesario ni tiene tranquilidad para pensar y coordinar sus movimientos. Podemos decir también que un jugador iracundo no se concentra lo suficiente ni está participando totalmente del juego como se requiere.

Existen otros factores que interfieren al momento del lanzamiento tales como los espectadores, la cancha, la calidad del adversario.

Los gritos o comentarios de las multitudes, así como los ruidos tridentes o repentinos, pueden distraer la atención del jugador y hacer que falle un tiro.

El jugador debe adaptarse a las condiciones que pueda presentar el terreno de juego (diferentes tipos de tableros, cestos diferentes, distintos tipos de iluminación) y que pueden ser un obstáculo para el desarrollo de su mejor juego.

Es imprescindible que el jugador haga un reajuste físico y emocional a las condiciones bajo las cuales se encuentra.

En todo lo dicho anteriormente la figura del entrenador resulta importantísima, pues es la persona indicada para facilitar al jugador soluciones que le permitan solventar este tipo de problemas.

Es importante para el jugador la capacidad de concentración posea y la confianza que le dan sus conocimientos y su experiencia.

Puede considerarse la concentración como una disciplina que permite al jugador no distraer su mente del acto mismo que va a realizar. La práctica en condiciones similares a las de un partido desarrolla esta condición hasta el punto de hacer al jugador inmune a cualquier distracción.

Junto al concepto de tranquilidad cabe señalar la capacidad o habilidad para lograr una buena relajación muscular, evitando todo tipo de tensiones negativas, ocupando la mente únicamente en lo relacionado con el enceste.

El aspecto físico está íntimamente ligado a lo anteriormente descrito. Unas buenas condiciones físicas deben estar unidas a un espíritu sanamente combativo.

Entendemos por facultades físicas las resultantes del funcionamiento de todos los órganos del cuerpo (músculos y nervios). Es necesario un buen tono muscular para alcanzar la adecuada coordinación entre mente y músculos. Un jugador con sus facultades físicas al máximo tendrá mayor resistencia, eficiencia y precisión en su juego.

Existen diversos factores que merman las facultades físicas. Entre otros, podemos mencionar el sueño, el cansancio, las lesiones, la dieta, la falta de un buen precalentamiento y el sobre entrenamiento.

Un jugador debe dormir lo suficiente de lo contrario el poco descanso le impedirá un total relajamiento muscular y como consecuencia su coordinación se hará menos efectiva.

Un jugador cansado no ha eliminado de su cuerpo todas las toxinas necesarias. Los músculos no están entonces en su mejor condición restándole agilidad y precisión a sus actos y propiciando las lesiones.

Podemos agregar que un músculo lesionado no responde en la forma deseada.

El jugador debe alimentarse debidamente y no comer en horas próximas a un encuentro pues sus condiciones físicas se verán disminuidas. También se considera que el alcohol y el tabaco son negativos para la buena condición física de un jugador.

El alcohol, lo mismo que el tabaco, afecta los nervios y modifica las facultades psíquicas y físicas. Es imprescindible que los jugadores realicen un buen calentamiento antes de iniciar el partido (precalentamiento). Los músculos fríos no responden bien a los impulsos nerviosos, por lo tanto es necesario lograr una buena circulación de sangre que los caliente.

Un jugador sobreentrenado corre el riesgo de caer en momentáneos bloqueos mentales resultantes del cansancio físico y mental acumulado, lo cual lo perjudica enormemente en situaciones tan precisas como por ejemplo: el lanzamiento de tiros libres.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General:

Proporcionar una guía didáctica de ejercicios para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos en el entrenamiento deportivo del baloncesto de los octavos años de educación básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra.

6.4.2 Objetivos Específicos:

- Incentivar a los docentes y estudiantes a la correcta utilización de la guía didáctica de ejercicios de fundamentos técnicos para su enseñanza y aprendizaje del baloncesto.

- Motivar a los estudiantes a la práctica del baloncesto para mejorar su formación integral.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

Los colegios particulares se encuentran en la Provincia de Imbabura en la ciudad de Ibarra. La Unidad Educativa Salesiana “Sánchez y Cifuentes”, está situada en Ecuador en la provincia de Imbabura, ciudad de Ibarra en la parroquia urbana de San Francisco, limitan al norte la calle César Antonio Mosquera, al sur la calle Rosalía Rosales de Fierro, al este la calle Vicente Rocafuerte y al oeste la calle Antonio José de Sucre.

Colegio Fisco misional “San Francisco”, está situado en Ecuador en la provincia de Imbabura, ciudad de Ibarra, parroquia urbana de San Francisco entre las calles Miguel Oviedo y Juan Montalvo.

Colegio particular “Bilingüe” está situado en Ecuador en la provincia de Imbabura, ciudad de Ibarra; parroquia urbana de El Sagrario entre las calles Juan José Flores y Sucre.

6.6 FACTIBILIDAD

La ley del Deporte, Educación Física y Recreación del Ecuador contempla en el artículo 90.- de la Recreación, dice:

Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

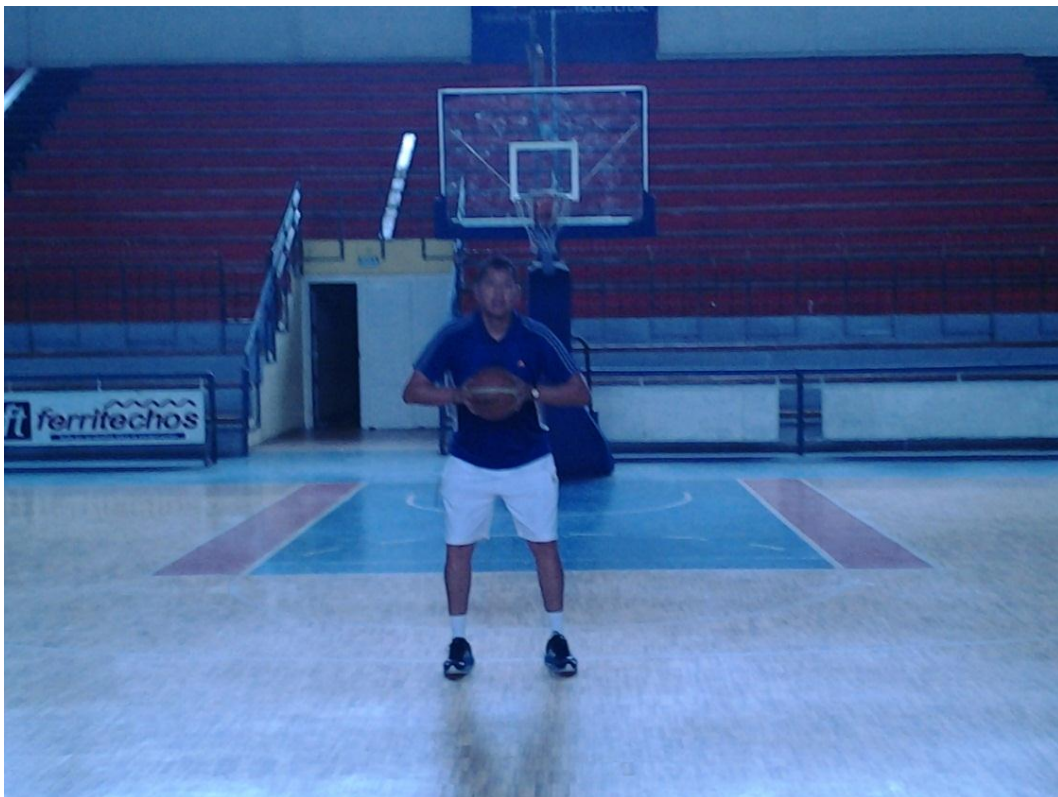
TALLER # 1
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 1
EL PASE

1.- NOMBRE: Agarre del balón.

OBJETIVO: Enseñar el correcto agarre del balón.

DESCRIPCIÓN: Se inicia con una correcta posición del cuerpo, la abertura de los pies al nivel de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas y la punta de los pies hacia delante.

Sostener con los dedos abiertos y relajados, no se debe pegar las palmas de las manos, los pulgares se colocan en la parte supero-posterior del balón formando una W y los otros a los lados del mismo.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 2

2.- NOMBRE: Parejas enfrentadas, realizar el pase de pecho con la técnica.

OBJETIVO: Enseñar la correcta técnica del pase.

DESCRIPCIÓN: El balón se sostiene a la altura del pecho, los brazos flexionados, la cabeza erguida con la mirada al frente. Al momento de realizar el pase debe existir la extensión total de los brazos empujando el balón con torsión de muñecas y palmas hacia afuera, lanzando el balón con dirección al pase. Finalmente un paso adelante flexionando rodillas con el cuerpo ligeramente delante y relajado.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 3

3.- NOMBRE: Tríos, pasando el balón hacia la derecha e izquierda.

OBJETIVO: Realizar el pase en forma triangular hacia los dos lados.

DESCRIPCIÓN: El uno pasa el balón a dos, éste pasa a tres y finalmente tres pasa a uno, sin olvidar la correcta ejecución de la técnica del pase.

VARIANTE: Se lo puede realizar con dos balones.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 4

4.- NOMBRE: Obtención del pase en grupos de tres o cuatro jugadores.

OBJETIVO: Correcta ejecución del pase. Desarrollando la visión periférica.

DESCRIPCIÓN: Tres jugadores ubicados en forma de abanico esperan el pase de un jugador colocado frente a ellos para realizar el pase y éste ser devuelto.

VARIANTE: Trabajo con dos balones.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 5

5.- NOMBRE: Pasar y cortar.

OBJETIVO: Correcta ejecución del pase con desplazamiento hacia el lado izquierdo y derecho.

DESCRIPCIÓN: Uno de los fundamentos ofensivos es pasar y cortar, a donde paso allá voy.

VARIANTE: Con dos balones y cambio de dirección sobre la marcha.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 6

6.- NOMBRE: Pase al frente y diagonal.

OBJETIVO: Correcta ejecución del pase y recepción del balón.

DESCRIPCIÓN: Enfrentados en grupos pasar, el último pasa al primero.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 7

7.- NOMBRE: Pase en rombo y cuadrado.

OBJETIVO: Mejorar el pase y desarrollar la coordinación óculo-manual.

DESCRIPCIÓN: Grupos de 8 distribuidos de la siguiente manera: cuatro en forma de cuadrado y los otros cuatro en forma de rombo, cada grupo con un balón y realizan pases simultáneamente con sus respectivos grupos.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 8

8.- NOMBRE: Pases en forma circular.

OBJETIVO: Realizar pases indistintamente hacia afuera.

DESCRIPCIÓN: En círculos un jugador al centro realiza pases indistintamente a los de afuera que están estáticos, luego con desplazamientos a la derecha e izquierda.



TALLER # 2
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 1
EL BOTE

1.- NOMBRE: Bote bajo o de protección.

OBJETIVO: Correcta ejecución del bote.

DESCRIPCIÓN: El jugador bota en forma vertical con la mano sobre el balón con un empuje suave de la yema de los dedos y movimiento de la muñeca. La pierna del lado contrario a la que bota adelantada, el otro brazo es de protección, el cuerpo flexionado e inclinado hacia adelante por lo que el bote será hasta la altura de la rodilla.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 2

2.- NOMBRE: Bote medio o desplazamiento.

OBJETIVO: Botar el balón a la altura de la cintura.

DESCRIPCIÓN: En éste tipo de bote el cuerpo será menos flexionado que el anterior, el balón será empujado con más fuerza, cabeza alta sin mirar al piso. Este tipo de bote es el más utilizado pues se realiza constantemente cuando nos movemos por el campo de juego.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 3

3.- NOMBRE: Botar a los costados.

OBJETIVO: Mejorar el dominio y el bote del balón.

DESCRIPCIÓN: Sentados botar a los costados del cuerpo, tanto a la izquierda como a la derecha.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 4

4.- NOMBRE: Botar el balón hacia los obstáculos.

OBJETIVOS: Desarrollar el bote de desplazamiento.

DESCRIPCIÓN: Los jugadores se colocan en la línea de fondo del campo de juego, salen botando el balón hasta los obstáculos, giran y regresan al final de la línea.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 5

5.- NOMBRE: Bote con obstáculos.

OBJETIVO: Ejecución correcta del bote y desarrollo de la coordinación óculo-manual.

DESCRIPCIÓN: Tres jugadores en la línea de fondo con balón, avanzan al primer obstáculo driblando en ese momento con la mano contrario gira el cono sin dejar de botar y con la vista al frente, esto con todos los obstáculos situados en la cancha.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 6

6.- NOMBRE: Drible en círculo, quien llega primero.

OBJETIVO: Correcta ejecución del bote de desplazamiento.

DESCRIPCIÓN: Grupos en círculo, salen todos driblando primero por el lado derecho quien llega primero. Cambio de lado.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 7

7.- NOMBRE: Bote con cambios de dirección.

OBJETIVO: Mejorar el bote con fintas o cambios de dirección.

DESCRIPCIÓN: Todos con balón avanzan con drible corriendo y a la señal del entrenador cambian de dirección.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 8

8.- NOMBRE: Zig Zag

OBJETIVO: Bote de desplazamiento con cambios de mano, finta y en zig-zag.

DESCRIPCIÓN: Avanzar hasta los obstáculos, realizar una finta, cambiar de mano.

VARIANTES: Desplazamientos con giros, por la espalda y por entre las piernas.



TALLER # 3
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 1
EL LANZAMIENTO

1.- NOMBRE: A pie firme.

OBJETIVO: Buscar la adecuada coordinación del gestor técnico del lanzamiento.

DESCRIPCIÓN: Posición del cuerpo flexionado, la palma de la mano hacia arriba con los dedos atrás y abiertos, los brazos forman un ángulo recto. La suavidad del lanzamiento depende de la muñeca y la yema de los dedos y la terminación del tiro es con el estiramiento total del brazo y flexión de la muñeca con dirección al aro.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 2

2.- NOMBRE: Mecánica del lanzamiento (parados).

OBJETIVO: Realizar la correcta ejecución del tiro.

DESCRIPCIÓN: Posición del cuerpo ligeramente flexionado, con el balón sosteniendo adelante con un ángulo de 90 grados y con los dedos hacia atrás, lanzamos el balón hacia arriba con estiramiento total del brazo y flexión de la muñeca.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 3

1.- NOMBRE: Mecánica del lanzamiento (sentados).

OBJETIVO: Correcta ejecución del tiro.

DESCRIPCIÓN: Igual que el ejercicio anterior pero ahora en posición de sentados



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 4

1.- NOMBRE: Mecánica del lanzamiento en tríos.

OBJETIVOS: Buscar la correcta ejecución del lanzamiento en movimiento hacia el lado izquierdo y derecho.

DESCRIPCIÓN: Los jugadores forman un triángulo, donde A lanza a B, éste lanza a C y finalmente éste lanza al jugador A, todo esto con la correcta ejecución del tiro.





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 5

5.- NOMBRE: Mecánica del lanzamiento.

OBJETIVO: Correcta ejecución del lanzamiento.

DESCRIPCIÓN: Grupo de jugadores formando dos filas enfrentados el jugador A lanza el balón al jugador B éste lanza a C que está diagonal a B y luego C lanza a D que se encuentra frente a c, y así sucesivamente.



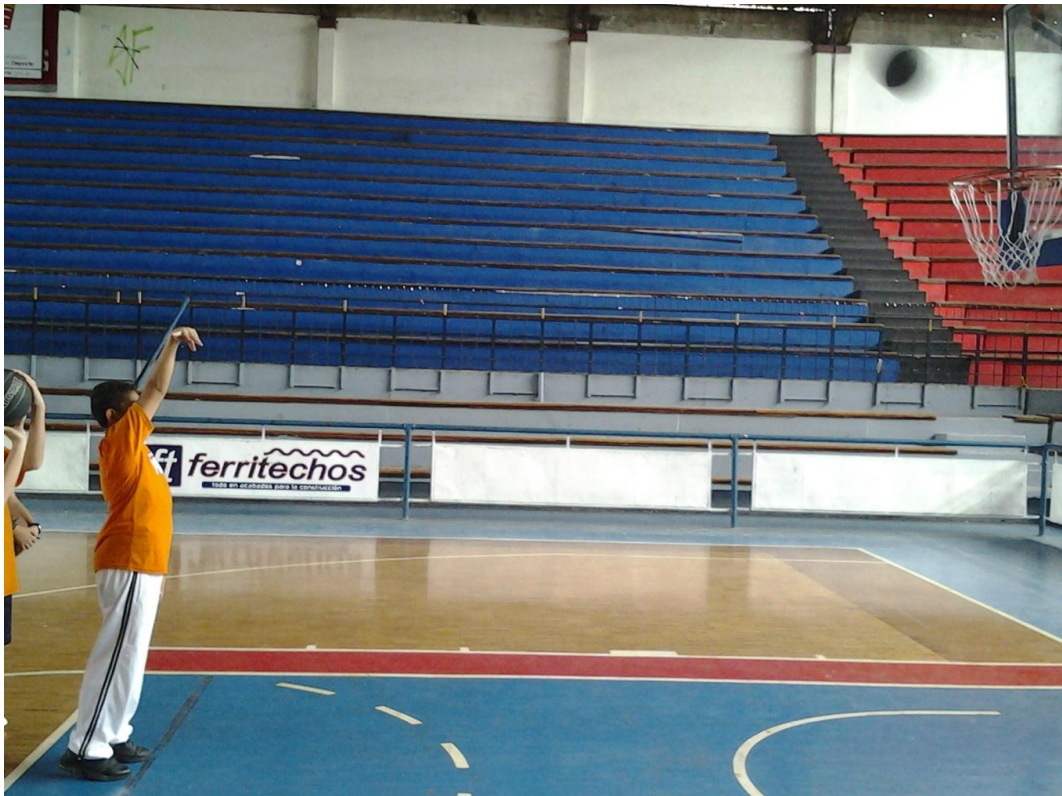
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 6

1.- NOMBRE: El tiro a corta distancia.

OBJETIVO: Ejecutar la mecánica del tiro con lanzamiento a la canasta.

DESCRIPCIÓN: A una distancia de 3 mts. a la canasta el jugador se ubica con un balón, y realiza el tiro aplicando la correcta mecánica del ejercicio.







SESIÓN DE ENTRENAMIENTO # 7

7.- NOMBRE: Lanzamiento de bandeja o entrada.

OBJETIVO: Realizar el lanzamiento en movimiento después de haber recibido un pase o de driblar.

DESCRIPCIÓN: Recepción o agarre del balón, se da dos pasos de aproximación derecha-izquierda para picar sobre el pie izquierdo y elevarse con rodilla derecha levantada y brazo derecho estirado con un empuje de los dedos dejando el balón lo más cerca del aro.





6.7 IMPACTOS

6.7.1 Impacto Social

En lo referente al campo social la propuesta va dirigida a las instituciones particulares educativas que pondrán en uso los ejercicios de los fundamentos técnicos, los mismos que, contribuirán al quehacer social.

6.7.2 Impacto Educativo

Con relación al campo educativo dicha propuesta va dirigida a los jóvenes de los octavos años de básica de las instituciones educativas de la ciudad de Ibarra, mejorando las condiciones educativas en las que se desarrollan los jóvenes puesto que nuestra guía didáctica servirá como apoyo y herramienta para que puedan ejecutar de una mejor manera sus competencias

6.8 DIFUSIÓN

La propuesta se difundió mediante la entrega de un folleto de una guía didáctica de ejercicios de fundamentos técnicos que permitan la enseñanza y aprendizaje del baloncesto, en los cuales tendrá una participación más activa de todos y cada uno de los docentes de cultura física y estudiantes que forman parte del mejoramiento de la calidad de la educación de los centros educativos.

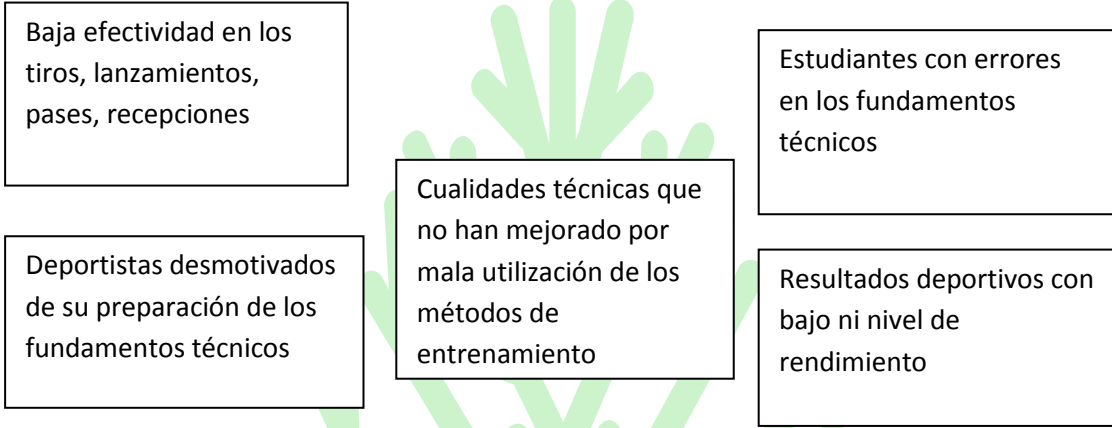
6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. ANTUNES Celso A., (2006) Las Inteligencias Múltiples, Ed. El Comercio S.A. Lima Perú.
2. BLAZQUEZ, D, (2005) La iniciación deportiva y el deporte escolar, Barcelona: INDE.
3. BOMPA T. O., Periodización del Entrenamiento Deportivo, Ed. Paidotribo, España.
4. BROOK N., Entrenamiento de la Movilidad Ed. Stadium, Buenos Aires.
5. COMETTI Gilles (2008) Manual de baloncesto, Editorial Paidotribo, Badalona España.
6. GALDON, Omar. Manual de Educación Física y deportes, Ed. Océano. Madrid.
7. IBÁÑEZ, Ascensión. Tratado de la Actividad Física. La Flexibilidad
8. MANUAL de Educación Física y Deportes, (2005) Editorial Océano, Barcelona.
9. MONTERO, Antonio (2010) Didáctica del Baloncesto.
10. OLIVERA Javier, S.A. 1250 ejercicios y juegos en baloncesto Editorial Paidotribo, Cuarta edición Barcelona España.
11. Plan de tecnificación del baloncesto escolar g i p u z k o a k o s a s k i b a l o i f e d e r a k u n t z a • f e d e r a c i ó n g u i p u z c o a n a d e b a l o n c e s t o
12. REW Marion y EVERETT Tony (2006) Fundamentos del Movimiento Humano 5ta Edición Ed. Elsevier, Barcelona.
13. TORRES, Solís José A. (2000) Didáctica de la clase de Educación Física Editorial Trillas. México.
14. VASCONCELOS A., (2005) Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo Ed. Paidotribo, Barcelona.
15. VINUESA M. COLL J., (1985) Teoría Básica del Entrenamiento, Esteban Sanz Martínez, España.
16. ZAPATA, Oscar. (2002) Psicopedagogía de la Educación Motriz en la etapa de aprendizaje escolar. Editorial Trillas. México.

ANEXOS

Anexo: 1
Árbol del problema

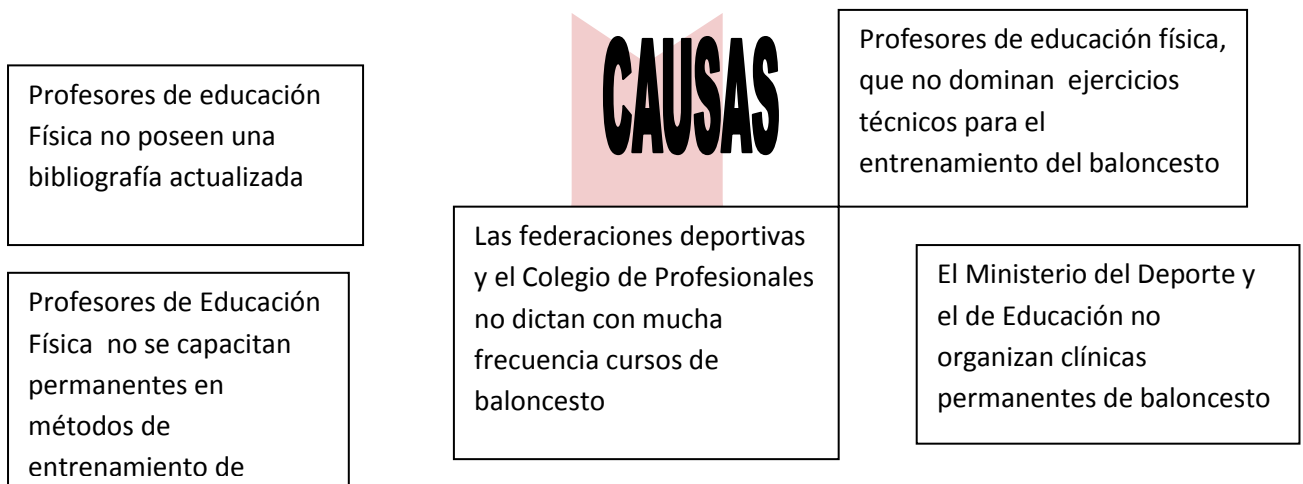
EFEKTOS



PROBLEMA

¿Cuáles son los fundamentos técnicos para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra?

CAUSAS



ANEXO 2
MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>Cómo influyen los conocimientos de los fundamentos técnicos para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra?</p>	<p>Determinar los fundamentos técnicos para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra</p>
SUBPROBLEMAS/ INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo identificar el nivel actual de los fundamentos técnicos individuales de los desplazamientos sin el balón y Técnicas de manejo del balón del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra del año 2011 - 2012? • ¿Cómo elaborar una guía sobre fundamentos técnicos para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel actual de los fundamentos técnicos individuales de los desplazamientos sin el balón y Técnicas de manejo del balón del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra del año 2011 -2012 • Elaborar una guía sobre fundamentos técnicos para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto en los estudiantes de octavo de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra.

**ANEXO 3:
FICHA DE OBSERVACIÓN**

FICHA DE OBSERVACIÓN				
FUNDAMENTOS TÉCNICOS UTILIZADOS EN EL ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO				
OBJETIVO				
Determinar cuáles son los fundamentos técnicos para el desarrollo del entrenamiento deportivo del baloncesto				
DATOS INFORMATIVOS				
INSTITUCIONES: EDUCATIVAS PARTICULARES DEL CANTÓN IBARRA				
FECHA: <u>DICIEMBRE DEL 2012</u>				
FUNDAMENTO: <u>EL BOTE, EL LANZAMIENTO, PASE DE PECHO</u>				
ASPECTOS A OBSERVARSE	APRECIACIÓN			
BOTE	EXCELENTE	MUY BUENA	BUENA	REGULAR
Posición correcta del cuerpo				
Agarre del balón				
Utilización yemas de dedos				
LANZAMIENTO	EXCELENTE	MUY BUENA	BUENA	REGULAR
Agarre del balón				
Posición de los brazos en el lanzamiento				
Estiramiento total del brazo				
PASE DE PECHO	EXCELENTE	MUY BUENA	BUENA	REGULAR
Correcta ubicación d manos				
Posición de los brazos en el pase				
Palma de manos hacia fuera				
OBSERVACIONES				
.....				
.....				
.....				
.....				

ANEXO No.4
PLAN DE ENTRENAMIENTO
FEDERACIÒN DEPORTIVA DE IMBABURA

UNIDAD _____ FECHA: _____ EQUIPO: _____ SEXO: _____ MICRO No. _____ TIPO: _____ MESOCICLO: _____ INSTALACIÒN: _____ _____ _____		OBJETIVOS: _____ _____ _____ _____ _____ _____		
ACTIVIDADES	T	R	GRAFICOS	
1.- PARTE INICIAL				
2.-PARTE PRINCIPAL				
3.-PARTE FINAL				

ANEXO No.4
FORMATO DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA

UNIDAD _____ FECHA: _____ EQUIPO: _____ SEXO: _____ MICRO No. _____ TIPO: _____ MESOCICLO: _____ INSTALACIÓN: _____ _____ _____			OBJETIVOS: _ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS _____ _____ _____ _____ _____		
ACTIVIDADES	T	R	GRÁFICOS		
1.-CALENTAM.GRAL - Lubricación -Estiramiento	10´				
2.-CALENT.ESPECIAL -FUND.TECNICOS: BOTE	30				
-Agarre del balón. -Bote con mano derecha, izquierda y alternado. -Fintas, giros,por la espalda y entre piernas.					
PASES	30				
-Pecho,pique,encima de la cabeza y beisbol.					
TIRO	20				
-Mecánica del tiro. --tiros de corta y media distancia.					
3.-VUELTA A LA CALMA	5				
4.- ORGANIZ.FINAL.	5				

ANEXO No. 5
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD





Anexo No. 6

FOTOGRAFÍAS





















UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100341477-6		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Jetacama Mesa Ligia Elena		
DIRECCIÓN:	SAN RAFAEL – OTAVALO		
EMAIL:	Sunamy18@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0997558432
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	EL PROCESO DE DIGITALIZACIÓN DEL ARCHIVO DE LA SECRETARÍA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA, MENCIÓN PARVULARIA, DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, AÑO 2013 PROPUESTA COMPUTARIZADA.		
AUTOR (ES):	Jetacama Mesa Ligia Elena Miranda Saltos Teresa de Jesús		
FECHA: AAAAMMDD	2013-10-04		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Secretariado Ejecutivo en Español.		
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Julio Alarcón		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, JETACAMA MESA LIGIA ELENA, con cédula de identidad Nro. 100285037-6, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 08 días del mes de OCTUBRE del 2013

EL AUTOR:


(Firma).....
Nombre: Sanchez Jaramillo Franklin Marcelo
C.C.: 100150445-3

ACEPTACIÓN:


(Firma).....
Nombre: Ing. Bethy Chávez
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, JETACAMA MESA LIGIA ELENA, con cédula de identidad Nro. 100341477-6, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: “EL PROCESO DE DIGITALIZACIÓN DEL ARCHIVO DE LA SECRETARÍA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA, MENCIÓN PARVULARIA, DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, AÑO 2013 PROPUESTA COMPUTARIZADA”, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada Secretariado Ejecutivo en español, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.


(Firma).....
Nombre: **Sánchez Jaramillo Franklin Marcelo**
Cédula: **100150445-3**

Ibarra, a los 28 días del mes de Octubre del 2013