



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en
Cultura Física**

TEMA:

**“EL DESARROLLO FISICO EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN
LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DECIMO AÑO DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO “ANTONIO
SAMANIEGO”.DE LA CIUDAD DE MACAS, PROVINCIA DE MORONA
SANTIAGO”.**

Autor:

Alex Javier Velasco Morocho

Tutor:

Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Ambato-Ecuador

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla, con cédula: 1802723161, en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“El desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. De la ciudad de macas, provincia de morona Santiago”** desarrollado por la egresado, Javier Velasco Morocho, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

C.C. 1802723161

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACION

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Alex Javier Velasco Morocho

C.C. 160044921-7

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado sobre el tema: **“El desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. De la ciudad de macas, provincia de morona Santiago”** autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Alex Javier Velasco Morocho

C.C. 160044921-7

AUTOR

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

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“El desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. De la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago”**, presentada por Alex Javier Velasco Morocho, egresado de la Carrera de: cultura Física, promoción: Mayo de 2013 una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

Lcdo. Mg. Walter G Aguilar Ch.

MIEMBRO

Lcdo. Mg. Beto O Arcos O.

MIEMBRO

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios, por haberme regalado el don de la vida, por ser mi fortaleza en mis momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de mucho aprendizaje, experiencia, felicidad y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional

A mis padres, porque creyeron en mí y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo llegar hasta el final. Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí.

A mi hermana, por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida.

A mi esposa Erika, quien me apoyo y alentó para continuar, cuando parecía que me iba a rendir. Con tu bondad y sacrificio me inspiraste a ser mejor, ahora puedo decir que esta tesis lleva mucho de ti, gracias por estar siempre a mi lado.

A mi hija Domenica, que es el motivo y la razón que me ha llevado a seguir superándome día a día, para alcanzar mis ideales de superación, a ella quiero dejarle la enseñanza, que cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculo que impida lograrlo.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de mi vida.

Agradezco también la confianza y el apoyo brindado por parte de mis padres, que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me ha demostrado su amor incondicional, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos.

A mi hermana porque juntos aprendimos a vivir, crecimos como cómplices día a día y somos amigos incondicionales de toda la vida, compartiendo triunfos y fracasos. Doy gracias a Dios porque somos hermanos.

A ti, amor de mi vida, Erika, que has sido fiel amiga y compañera, que me has ayudado a continuar y nunca renunciar, haciéndome vivir los mejores momentos de mi vida. Gracias a ti Amor por tu cariño y comprensión, porque sé que siempre contaré contigo.

A mi hija Dome quien ha sido y es mi motivación, inspiración y felicidad.

Gracias a todas las personas que me ayudaron directa e indirectamente en la realización de este trabajo.

Alex Javier Velasco Morocho

AUTOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE: EDUCACIÓN BÁSICA**

TEMA: EL DESARROLLO FÍSICO EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DECIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO “ANTONIO SAMANIEGO”.DE LA CIUDAD DE MACAS, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO.

**AUTOR: Alex Javier Velasco Morocho
TUTOR: Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla**

RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo de investigación sobre el tema: El desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación básica del colegio “Antonio Samaniego” de la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago, tiene por objetivo determinar la importancia de la preparación física en la práctica del baloncesto, para lo cual se procedió a determinar las dos variables de la investigación, para fundamentarlas bibliográficamente, y proceder a operacionalizarlas y ver como incide la una con relación a la otra, luego de lo cual se aplicó la encuesta como medio de recopilar la información, la cual es la base fundamental para establecer las conclusiones y las recomendaciones, y dentro de la cuales se vio la necesidad de proponer la elaboración del Manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico en los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego” de la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago, con lo cual se pretende dar solución a la problemática de estudio.

PALABRAS CLAVES: Formación Personal, Crecimiento humano, Desarrollo Corporal, Desarrollo Físico, Cultura Física, Deportes, Disciplina Deportiva, Práctica del Baloncestos.

TABLA DE CONTENIDO

Portada.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.....	i
AUTORÍA DE LA INVESTIGACION	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN EJECUTIVO	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	2
1. EL PROBLEMA	2
1.1. Tema.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.1.1. Contexto macro	2
1.2.1.2. Contexto meso.....	3
1.2.1.3 Contexto micro.....	4
1.2.2 Árbol de problemas	5
1.2.3 Análisis Crítico	6
1.2.4. Prognosis	6
1.2.5. Formulación del Problema	6
1.2.6. Interrogantes de Investigación	7
1.2.6. Delimitación de la Investigación.....	7
1.2.6.1. Delimitación de Contenidos.....	7
1.2.6.2. Delimitación Temporal	7
1.2.6.3. Delimitación Espacial	7
1.2.6.4. Unidades de Observación.....	7
1.3. Justificación.....	7
1.4. Objetivos	8
1.4.1. Objetivo General	8
1.4.2. Objetivos Específicos.....	9

CAPÍTULO II	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1. Antecedentes de la Investigación	10
2.2. Fundamentaciones.....	11
2.2.1. Fundamentación Filosófica	11
2.2.2. Fundamentación Axiológica	13
2.3. Categorización de Variables	15
2.3.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	16
2.3.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente	17
2.4. Fundamentación Teórica	18
Desarrollo Físico	18
Conceptualización	19
El desarrollo físico del niño.	20
Características generales del desarrollo	21
Cambios durante el desarrollo.....	22
Factores específicos que influyen en el desarrollo físico.....	23
Desarrollo Coorporal.....	23
Formacion Personal.....	31
Practica de baloncesto	35
Conceptualización	35
Deporte Colectivo	37
Deporte	40
Cultura Fisica	51
2.5. Hipótesis.....	51
2.6. Señalamiento de Variables.....	51
2.6.1. Variable Independiente	51
CAPÍTULO III.....	52
3. MARCO METODOLÓGICO	52
3.1 Enfoque de la Investigación	52
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	52
3.3. Niveles o Tipos de Investigación	53

3.3.1. Exploratorio.....	53
3.3.2. Descriptivo	54
3.3.3. Correlacional.....	54
3.4. Población y Muestra.....	55
3.4.1. Población.....	55
3.4.2. Muestra.....	55
3.5 Operacionalización de las Variables	56
3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información.....	58
3.7. Procesamiento de la Información.....	58
3.8. Validez y Confiabilidad	58
3.8.1. Validez	58
3.8.2. Confiabilidad.....	59
3.9. Plan para la Recolección de la Información.....	59
3.10. Plan para el Procesamiento de la Información.....	59
3.11. Análisis e Interpretación de resultados	60
CAPÍTULO IV.....	61
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	61
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES	61
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES	70
4.1. ANALISIS DE RESULTADOS	80
4.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS	80
CAPÍTULO V	81
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	81
5.1. Conclusiones	81
5.2 Recomendaciones.....	81
CAPÍTULO VI.....	83
LA PROPUESTA	83
6.1. Tema.....	83
6.2. Datos Informativos.....	83
6.3. Antecedentes de la Propuesta.....	83
6.4. Justificación.....	83

6.5. Objetivos	84
6.5.1. Objetivo General	84
6.5.2. Objetivos Específicos	84
6.6. Fundamentación Teórica-Científica.....	85
6.7. Plan de Acción	89
6.8. Matriz del Plan de Acción.....	144
6.9. Administración de la Propuesta	145
6.10. Evaluación de la Propuesta	146
Bibliografía	147
Anexos	148

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro #: 1 Población.....	55
Cuadro #: 2 Operacionalización de Variable Independencia.....	56
Cuadro #: 3 Operacionalización de Variable Dependencia.....	57
Cuadro #: 4 Plan para la Recolección de Información.....	59
Cuadro #: 5 Desarrollo Físico.....	61
Cuadro #: 6 Herencia Genética.....	62
Cuadro #: 7 Destrezas y Capacidades.....	63
Cuadro #: 8 Crecimiento Sano.....	64
Cuadro #: 9 Ejercicio Físico.....	65
Cuadro #: 10 Ejercicio Psicológico.....	66
Cuadro #: 11 Direccionamiento DT.....	67
Cuadro #: 12 Direccionamiento Entrenador.....	68
Cuadro #: 13 Relación.....	69
Cuadro #: 14 Desarrollo Físico.....	70
Cuadro #: 15 Herencia Genética.....	71
Cuadro #: 16 Destrezas y Capacidades.....	72
Cuadro #: 17 Crecimiento Sano.....	73
Cuadro #: 18 Ejercicio Físico.....	74
Cuadro #: 19 Ejercicio Psicológico.....	75
Cuadro #: 20 Direccionamiento DT.....	76
Cuadro #: 21 Direccionamiento Entrenador.....	77
Cuadro #: 22 Relación.....	78
Cuadro #: 23 Capacitación y Actualización.....	79
Cuadro #: 24 Planificación de Actividades.....	141
Cuadro #: 25 Matriz del Plan de Acción.....	144
Cuadro #: 26 Administración propuesta.....	145
Cuadro #: 27 Evaluación Propuesta.....	146

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico #:1 Árbol de Problemas.....	5
Gráfico #:2 Organizador Lógico de Variables.....	15
Gráfico #:3 Constelación de Ideas de la VI.....	16
Gráfico #:4 Constelación de Ideas de la V.D.....	17
Gráfico #: 5 Desarrollo Físico.....	61
Gráfico #: 6 Herencia Genética.....	62
Gráfico #: 7 Destrezas y Capacidades.....	63
Gráfico #: 8 Crecimiento Sano.....	64
Gráfico #: 9 Ejercicio Físico.....	65
Gráfico #: 10 Ejercicio Psicológico.....	66
Gráfico #: 11 Direccionamiento DT.....	67
Gráfico #: 12 Direccionamiento Entrenador.....	68
Gráfico #: 13 Relación.....	69
Gráfico #: 14 Desarrollo Físico.....	70
Gráfico #: 15 Herencia Genética.....	71
Gráfico #: 16 Destrezas y Capacidades.....	72
Gráfico #: 17 Crecimiento Sano.....	73
Gráfico #: 18 Ejercicio Físico.....	74
Gráfico #: 19 Ejercicio Psicológico.....	75
Gráfico #: 20 Direccionamiento DT.....	76
Gráfico #: 21 Direccionamiento Entrenador.....	77
Gráfico #: 22 Relación.....	78
Gráfico #: 23 Capacitación y Actualización.....	79

INTRODUCCIÓN

El tema: El desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”, de la Ciudad de Macas, Provincia de Morona Santiago, está estructurado de la siguiente manera:

En el Capítulo I comprende El Problema, Planteamiento del problema, con la contextualización, análisis crítico, la prognosis, delimitación del problema, formulación del problema, los interrogantes, la justificación y los objetivos de la investigación.

En el Capítulo II se desarrolla el Marco Teórico, iniciando con los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la categorización de las variables, formulación de hipótesis y el señalamiento de las variables.

El Capítulo III constituido por la Metodología, dentro de la cual consta: La modalidad de la investigación, tipos de investigación, población y muestra, Operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procesamiento de la información.

El Capítulo IV se encuentra el análisis e interpretación de resultados y la comprobación de la hipótesis.

El Capítulo V contempla las conclusiones y recomendaciones.

En el VI Capítulo se encuentra la propuesta: Título, datos informativos, los antecedentes de la propuesta, la justificación, los objetivos, fundamentación científica, el plan de acción, la administración y la evaluación de la propuesta.

Finalmente se encuentran la bibliografía y los anexos

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Tema

“El desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”, de la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago”.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

En el mundo tener una actitud positiva, cuidarse y sentirse bien con uno mismo no sólo sirve para mejorar la calidad de vida, también repercute en la salud. Y es que hacer ejercicio, llevar una alimentación sana y, en general, mantener un buen estado físico, pueden ser tan importantes para gozar de una buena salud como ser optimista, evitar el estrés o luchar por el éxito. De hecho, la influencia de la felicidad en la longevidad de una persona es la premisa de la que parten muchos estudios.

Un reciente estudio realizado en Gran Bretaña, el diario The Telegraph, asegura que el nivel de felicidad en las personas mayores de 50 años tiene una “influencia significativa” en la aparición de ciertas enfermedades, en la rapidez al caminar o en la incidencia de problemas coronarios.

En ese experimento, en el que participaron más de 10 mil personas, se llegó a la conclusión de que “un buen fondo emocional” y un “estado mental positivo” podían llegar a suponer entre 8 y 10 años extra de vida. Por otro lado, en el grupo de los infelices los resultados eran mucho más negativos, ya que aunque existía una correspondencia con su longevidad, sí que eran más propensos a las enfermedades propias de la vejez. Esa valoración negativa de la existencia personal suele ser consecuencia de algunos factores comunes como el aislamiento social, la inexistencia de relaciones de amistad, la falta de recursos económicos o la necesidad de seguir trabajando después de la jubilación.

La actitud es una pieza fundamental para gozar de buena salud, pero no nos hace inmunes a las enfermedades. Por eso, para todos aquellos imprevistos, Néctar

Salud pone a tu disposición un seguro con todas las coberturas. Porque el positivismo es tan importante como un buen respaldo profesional.

La asignatura Educación Física se materializa a partir de los deportes que propicien un desarrollo acorde a la profesión la cual está orientada al desarrollo físico general y a la asimilación rápida de los movimientos laborales requeridos.

Son cada vez más los ecuatorianos que buscan sentirse y verse más saludables. Si hace unos 10 años solo los deportistas buscaban espacios e indumentaria para ejercitarse mejor y estar en forma, hoy y desde hace cinco, la situación ha tomado un giro radical.

Hoy, en Ecuador, la práctica de la actividad física ya es vista como una industria que comienza a tomar fuerza. Así reconoció Nicolás Romero, gerente del Centro de Convenciones Simón Bolívar de Guayaquil.

Allí, cerca de una veintena de locales dedicados a hacer que el cuerpo gane flexibilidad, resistencia cardiovascular, fuerza muscular, constitución física, agilidad, equilibrio, velocidad y destreza, exponen lo mejor de su servicio y de sus promociones.

En ese entonces, en Guayaquil apenas funcionaban unos 30 salones de ejercicios. Hoy son más de 300, con tarifas que van desde los \$20 a los \$60 por persona por mes. El número de clientes por gimnasio ha pasado, en 10 años, de 100 a 1 800 por mes.

En el Ecuador la condición física está determinada por la composición corporal de la persona, así como de las capacidades físicas entre las que podemos nombrar la fuerza y la resistencia.

Las capacidades físicas básicas se fundamentan en la eficacia del sistema motor y metabólico, participan en un grado apreciable en la mayoría de las actividades físicas deportivas y se consideran por lo tanto necesarias.

Duración y frecuencia. Para alcanzar y mantener un buen estado físico, la persona necesita ejercitarse solamente 30 minutos, tres veces por semana. Para la mayoría, no son necesarios más de 30 minutos de ejercicio cada vez porque el buen estado físico, medido por la captación máxima de oxígeno, aumenta muy poco con los entrenamientos que duren más de media hora.

En el colegio “Antonio Samaniego” el desarrollo físico en la práctica del basquetbol, requiere de un análisis serio para orientar de mejor manera la calidad del baloncesto y por lo tanto la formación integral de sus deportistas presentan ciertas dificultades y limitaciones en físicas y lo administrativo que no permiten lograr mayores niveles de eficacia en los procesos de aprendizaje del basquetbol.

La práctica y participación del Baloncesto en el colegio “Antonio Samaniego” data del año 1998 en que se comienza a realizar la inclusión como deporte más que recreativo participativo y competitivo y a partir de esa fecha son logros importantísimos que se consigue a nivel de intercolegiales e interescolares en las diferentes categorías como: vice campeonatos, terceros lugares o clasificaciones a cuartos de final. Muchos eran los niños y jóvenes que llenaban las canchas de este deporte. Lastimosamente en los últimos años esa motivación está perdiéndose y se intenta recuperar el espacio perdido con planificación y determinación.

Se debe socializar y masificar este deporte en los diferentes cursos y paralelos con competencias internas continuas para reclutar un número considerable de deportistas, dispuestos a cumplir con planificaciones que incluyan a más de la parte técnica, el acondicionamiento físico base de todo desarrollo físico de los deportes.

El hecho de que la maduración y aplicación de métodos modernos en esta área accione la responsabilidad de los entes inmersos en esta problemática y la preparación idónea de los deportistas, permitirá en algunas ocasiones cambiar la antigua forma de trabajar y ello lleve a planes individualizados, con el propósito de lograr un mejor rendimiento individual y colectivo.

1.2.2 Árbol de problemas

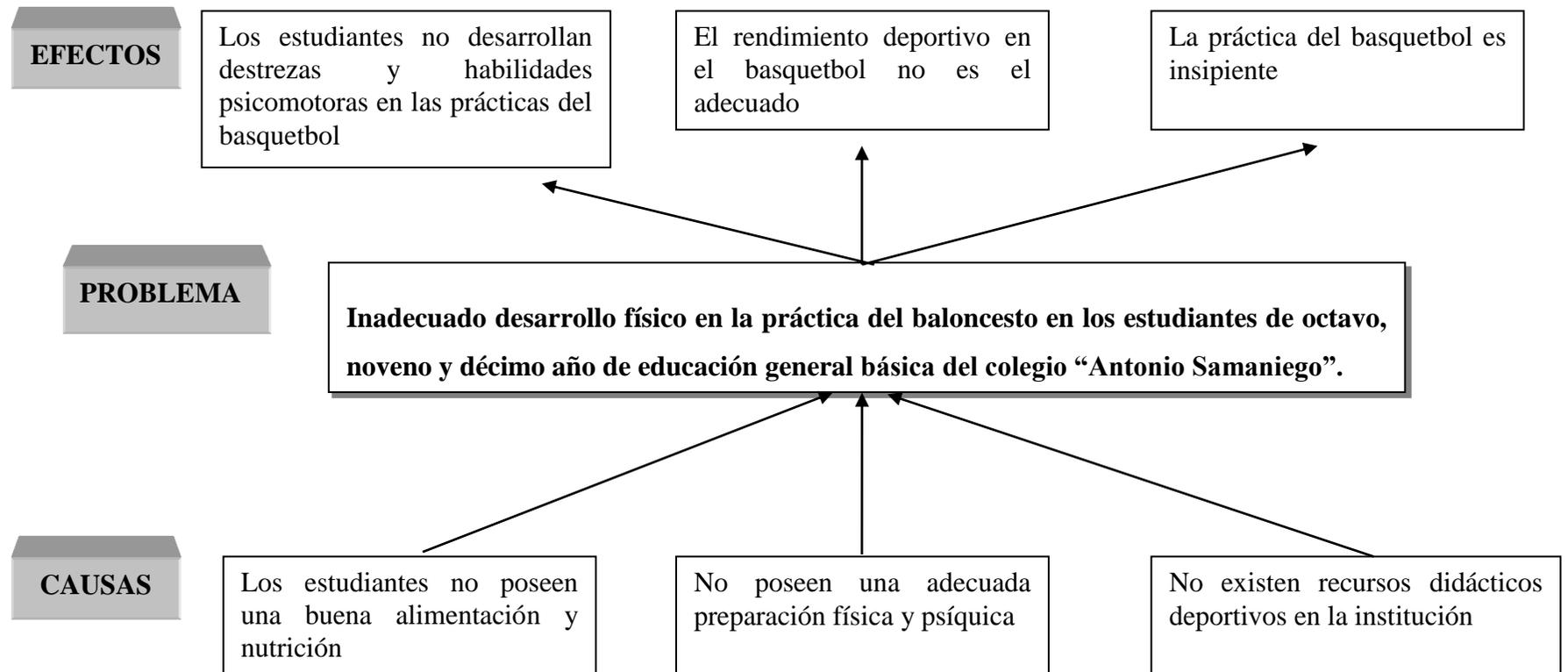


Grafico #1: Causa-Efecto

Elaborado por: Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

1.2.3 Análisis Crítico

El mínimo desarrollo físico en la práctica del basquetbol en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego” se debe a la carencia de conocimientos sobre la importancia de un buen desarrollo físico de los estudiantes, y los beneficios que el ejercicio y del deporte aportan a la salud y desarrollo de los estudiantes.

Los estudiantes que desarrollan destrezas y habilidades psicomotoras en la práctica del baloncesto se debe a que no poseen una buena alimentación y nutrición, puesto que la práctica requiere un esfuerzo físico y buenas defensas y al no tener una buena alimentación se arriesga a que las actividades físicas sean duras para el cuerpo y no puedan resistir.

El rendimiento deportivo en el baloncesto no es el adecuado, se debe a que los estudiantes no poseen una buena preparación física, porque no están en un estado físico óptimo y prefieren quedarse en casa descansado y no realizar una actividad física que coopere con la salud y bienestar de ellos.

La práctica del baloncesto es insipiente esto se debe a que no existen recursos didácticos deportivos en la institución, porque lastimosamente en los últimos años la motivación en la práctica de baloncesto está perdiéndose.

1.2.4. Prognosis

De continuar siendo mínimo el desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. Únicamente mirando de lejos la problemática existente en los estudiantes que se convertirán en personas sedentarias, no tienen un buen esta físico y no podrán practicar ningún deporte, serán personas inactivas en la sociedad.

Por tanto, el desarrollo físico es la preocupación del colegio Antonio Samaniego por el bienestar de la sociedad en su conjunto. Se supone que las obligaciones están más allá de las establecidas por la ley. Las actividad física en la práctica del basquetbol es importante para el desarrollo mental de los estudiantes.

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cómo incide el desarrollo físico en la práctica del basquetbol en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”.

1.2.6. Interrogantes de Investigación

¿Se aplica un desarrollo físico en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”?

¿Cómo se encuentra la práctica de baloncesto en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”.

¿Existe una propuesta de solución alternativa al problema el desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”?

1.2.6. Delimitación de la Investigación

1.2.6.1. Delimitación de Contenidos

CAMPO: Cultura Física

ÁREA: Educación Física

ASPECTO: Desarrollo físico - baloncesto

1.2.6.2. Delimitación Temporal

La investigación se lo realizó en el periodo Septiembre 2014 a Enero del 2015.

1.2.6.3. Delimitación Espacial

El proceso investigativo se llevó a cabo en el Colegio “Antonio Samaniego”

1.2.6.4. Unidades de Observación

Estudiantes

Docentes

1.3. Justificación

Es Importante este trabajo de Investigación, porque el desarrollo físico es un medio el que los estudiantes se diviertan a través del baloncesto que esta materia proporciona, es importante que la educación física este basada en un sistema de enseñanza interrelacionada en la cual el maestro y sus estudiantes se complementen. El gobierno actual junto con los organismos creados para el deporte y recreación, se han preocupado por la implementación de programas de recreación y deporte dentro y fuera de las aulas, procurando el bienestar físico y psicológico de las personas, especialmente los estudiantes.

Es Original este trabajo de Investigación porque se planteará medidas alternativas que coadyuven a la implementación de un adecuado proceso de Interaprendizaje dentro de la materia de cultura física. Rescatando el objetivo principal de este proyecto que es el bienestar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del Colegio “Antonio Samaniego”, puesto que el baloncesto es una forma de motivación de los estudiantes en la materia de Cultura Física.

Este tema guarda gran Interés no solamente para los estudiantes de objeto del estudio. Es evidente que existe una relación muy estrecha en desarrollo físico entre el maestro y sus alumnos en la materia de cultura física, ya que a través del baloncesto se obtendrán de los estudiantes mayor rendimiento, su conducta y colaboración hacia las tareas será más espontánea, y los resultados académicos definitivamente satisfactorios.

El Beneficio está dirigido hacia los estudiantes, maestras, y familias de los alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del Colegio “Antonio Samaniego”. Es prioritario para este proyecto de investigación que se implemente un adecuado proceso de desarrollo físico en la materia de Cultura Física.

La Factibilidad del proyecto de investigación se dará mediante la aplicación de métodos y técnicas de investigación y la consecución de resultados, para lo cual contamos con la información necesaria y suficiente sobre el tema, recursos bibliográficos actualizados, recursos económicos, apoyo de las autoridades de la Institución, para implementar un adecuado desarrollo físico en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del Colegio “Antonio Samaniego”

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Estudiar el desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del Colegio “Antonio Samaniego”, de la ciudad de Macas, Provincia de Morona Santiago

1.4.2. Objetivos Específicos

- Establecer si se aplica el desarrollo físico en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del Colegio “Antonio Samaniego”
- Determinar cómo se encuentra la práctica del baloncesto en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del Colegio “Antonio Samaniego”
- Elaborar una propuesta de solución al problema planteado sobre el desarrollo físico en la práctica del baloncesto en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del Colegio “Antonio Samaniego”

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

Mediante la investigación se pudo encontrar en el repertorio de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación una Tesis sobre: “Los fundamentos básicos técnicos del baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo de personas con déficit auditivo de los novenos años del Instituto Dr. Camilo Gallegos de la Ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua”, realizado por: Mariela Eugenia Vela Tobón Universidad Técnica de Ambato en el 2012, en el cual tenemos los siguientes objetivos y las siguientes conclusiones:

Conclusiones

La falta de capacitación respecto a fundamentos técnico deportivos del baloncesto en el personal docente de Cultura Física de la Institución, ha contribuido al desinterés de los estudiantes por el deporte competitivo. Excluyéndolos de participar en campeonatos intercolegiales.

El Instituto Camilo Gallegos dispone de recursos económicos muy limitados por parte del gobierno, esto genera que los docentes del área de cultura física sean de cierta forma empíricos, esto genera varias consecuencias por ejemplo que la materia de Cultura Física sea impartida por profesores de otras áreas.

Todos los chicos y adolescentes se caracterizan por su optimismo de superación y dedicación para no estancarse en el proceso educativo, deportivo, laboral, social y familiar. Muchas veces los aspectos deportivos se ven truncados por la carencia de apoyo de autoridades, maestros y muchas veces incluso de los mismos padres que tienden a sobre protegerlos.

En el Internet se pudo encontrar una Tesis sobre: “La planificación deportiva de la disciplina de baloncesto y su incidencia en la práctica y preparación de las selecciones de la Unidad Educativa Atenas año lectivo 2009-2010” Realizado por: Jaramillo Fernández Silvia María de Monserrat, Universidad Técnica de Ambato en el 2010, en el cual tenemos los siguientes objetivos y las siguientes conclusiones:

Objetivos.

Objetivo General.

-“Determinar el grado de incidencia de la Planificación Deportiva de la disciplina del Baloncesto en la práctica y preparación de los estudiantes de la Unidad Educativa Atenas “

Objetivos Específicos.

-Identificar que deportes funcionan con Planificación Deportiva y cuales con Plan Directo a la Competencia P.D.C.

-Definir los fundamentos técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos que requieren mayor importancia en la Planificación Deportiva del baloncesto en esta edad.

-Diseñar un modelo de planificación deportiva del baloncesto para incentivar a entrenadores y deportistas a la práctica de este deporte y por ende a la participación intercolegial.

Conclusiones

-Definitivamente la Planificación es un elemento componente de organización para alcanzar el éxito en toda la actividad humana.

-La Planificación Deportiva es la única herramienta que permite tener logros importantes en cualquier disciplina deportiva y en el caso particular en el baloncesto.

-La Planificación Deportiva del Baloncesto permite tener un control del avance de cada uno de los deportistas, para la corrección de errores.

-No existe otra manera para alcanzar los objetivos deportivos de una institución si no hay Planificación.

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación Filosófica

FUNDAMENTOS FILOSOFICOS Reflexiona sobre los valores y fines de la educación para establecer prioridades en las dimensiones del aprender a: SER, CONOCER, HACER, CONVIVIR Realismo El mundo real existe independiente de la percepción y de la creencia del individuo Idealismo El mundo exterior es

una idea procedente de la mente del ser humano, basado en sus ideas Pragmatismo La realidad es un proceso de cambio permanente. La ciencia es la herramienta para resolver todos los problemas del ser humano, la evaluación presupuestaria.

Platón indica la verdad no es algo que percibimos de la realidad sino que es un conocimiento innato en el hombre desde antes de su existencia. El alma del hombre preexiste al cuerpo, ésta es un emporio (un lugar divino) donde está contemplando las verdades, verdades a las que él llama ideas, de manera que cuando viene el alma al mundo y se asoma por la ventana de los sentidos ve un objeto de la realidad, se acuerda de la verdad, de esa cosa que contempló en la otra vida.

El Paradigma Crítico-Propositivo es la base del trabajo, porque es a través de este que se logra formar personas integras que cumplen con sus obligaciones dentro del círculo en el cual se desenvuelven, esto quiere decir formando personas para que sea capaz de resolver sus propios problemas, pero lo que es más importante resolver los problemas de los demás, en este caso del desarrollo físico-psíquico.

Dentro del pensamiento filosófico, no existe verdad absoluta, el conocimiento es relativo, la realidad está en constante cambio. El papel fundamental de las instituciones educativas es de servicio a la comunidad, en donde cada uno juega un papel fundamental en la construcción de un clima de paz con ética y moral.

Entonces aquí donde la ética que es una disciplina filosófica, que reflexiona sobre el obrar humano, que es un saber práctico, que tiene por objeto las acciones de los hombres en tanto requieren ser fundamentadas con sensatez, nace como producto de la preocupación por realizar el bien.

HUBERT (1972) maneja la hipótesis de que la magnitud de la oposición entre generaciones “es directamente proporcional a la inestabilidad de la sociedad y a la inseguridad con que ve el porvenir”.

La actividad humana y la comunicación tienen el carácter social dentro del proceso de las relaciones interpersonales. De ahí la importancia de profundizar en las regularidades del componente comunicacional en la mediación como una herramienta de paz y tranquilidad entre las personas y las instituciones. O en este caso el desarrollo físico.

Según PÉREZ, R y GALLEGO, R. (2005):“La adopción del constructivismo socio-crítico por parte de las personas, contribuye significativamente, a la construcción de una sociedad pluralista, tolerante y fundada en reconocimiento

del otro, de las ideas alternativas y de la aceptación de las diferencias de pensamiento.

La práctica histórico-social ha demostrado que la formación de las nuevas generaciones depende fundamentalmente de las aspiraciones de la comunidad, encomendando esta actividad al sector social, a través del servicio a la comunidad.

2.2.2. Fundamentación Axiológica

El término axiología fue empleado por primera vez por Paul Lapie en 1902 y posteriormente por Eduardo Von Hartmann en 1908.

La axiología no sólo trata abordar los valores positivos, sino también de los valores negativos, analizando los principios que permiten considerar que algo es o no valioso, y considerando los fundamentos de tal juicio. La investigación de una teoría de los valores ha encontrado una aplicación especial en la ética y en la estética, ámbitos donde el concepto de valor posee una relevancia específica. Algunos filósofos como los alemanes Heinrich Rickert o Max Scheler han realizado diferentes propuestas para elaborar una jerarquía adecuada de los valores. En este sentido, puede hablarse de una «ética axiológica», que fue desarrollada, principalmente, por el propio Scheler y Nicolai Hartmann

Partiendo de la ciencia como el estudio de los valores, se establece que el Constructivismo Social busca la formación integral de las personas con valores, con capacidad crítica, reflexiva, libertad, autonomía, y sobre todo con la capacidad de satisfacer sus necesidades, pero también con la sabiduría de saber resolver los problemas de los demás con proposiciones valederas y reales.

Partiendo de esta premisa se busca formas personas responsables, honestas y solidarias que cumplan a cabalidad con los compromisos adquiridos dentro de sus colectividad, procurando buscar el bienestar de los grupos más vulnerables como lo son los usuarios de los programas que ofrece la dirección de desarrollo humano y cultural.

Aprovechar las situaciones de juego para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia, no sólo entre los miembros del grupo, sino entre ellos y otras personas y colectivos implicados.

el juego y el deporte son las formas más comunes de entender la Educación Física en nuestra sociedad. Por ello debe aprovecharse como elemento motivador potenciando actitudes y valores positivos.

2.3. Categorización de Variables

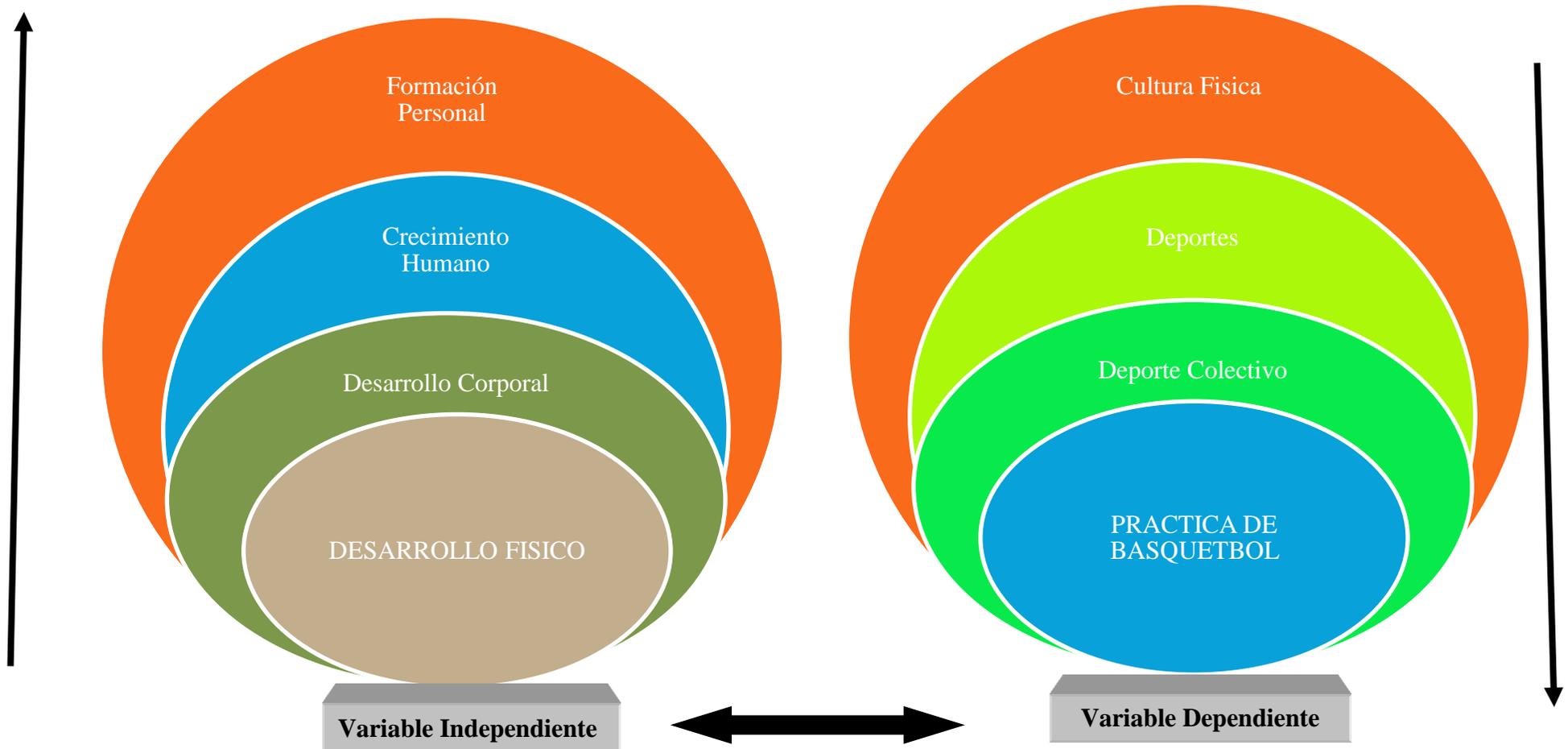


Gráfico #: 2

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

2.3.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente

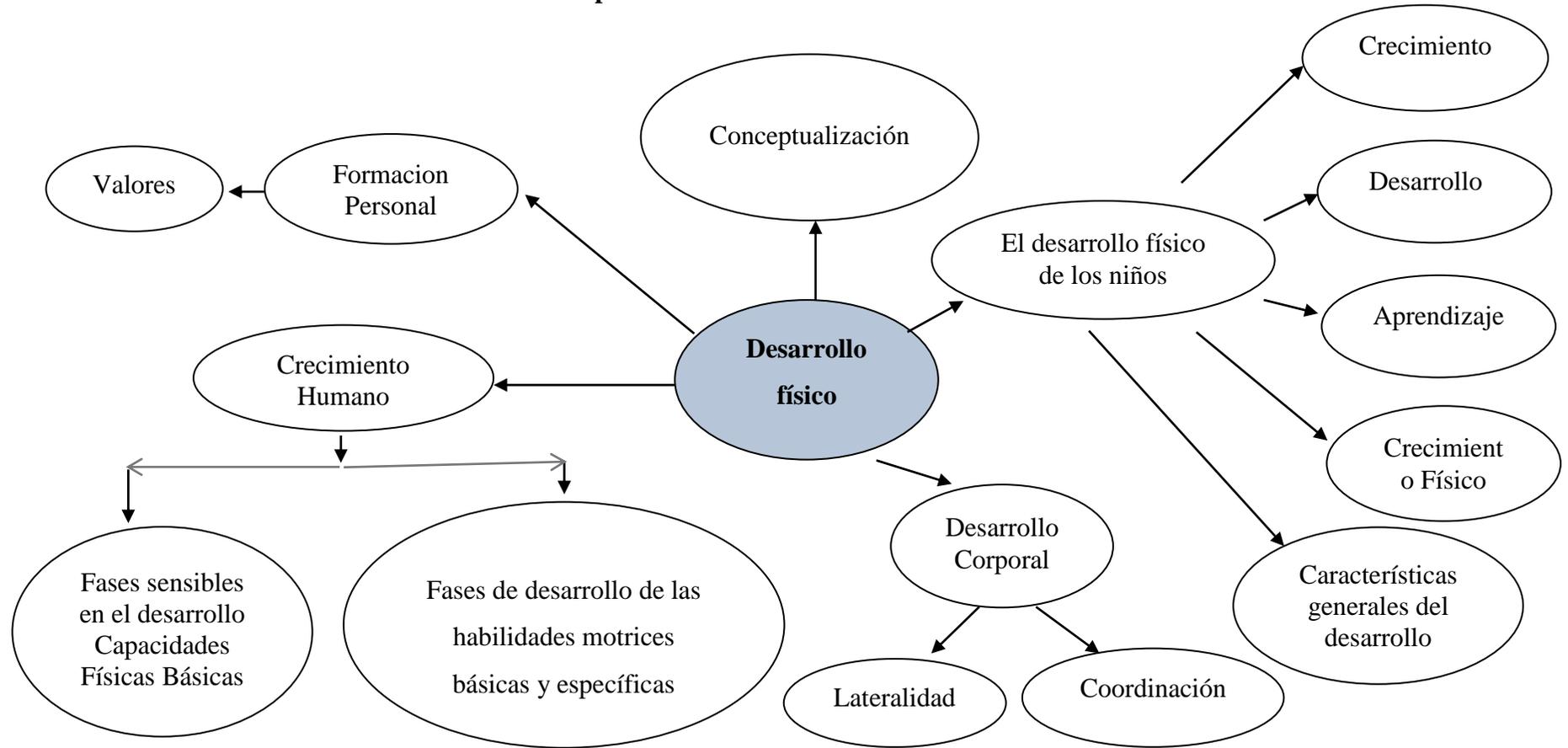


Gráfico #: 3

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

2.3.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

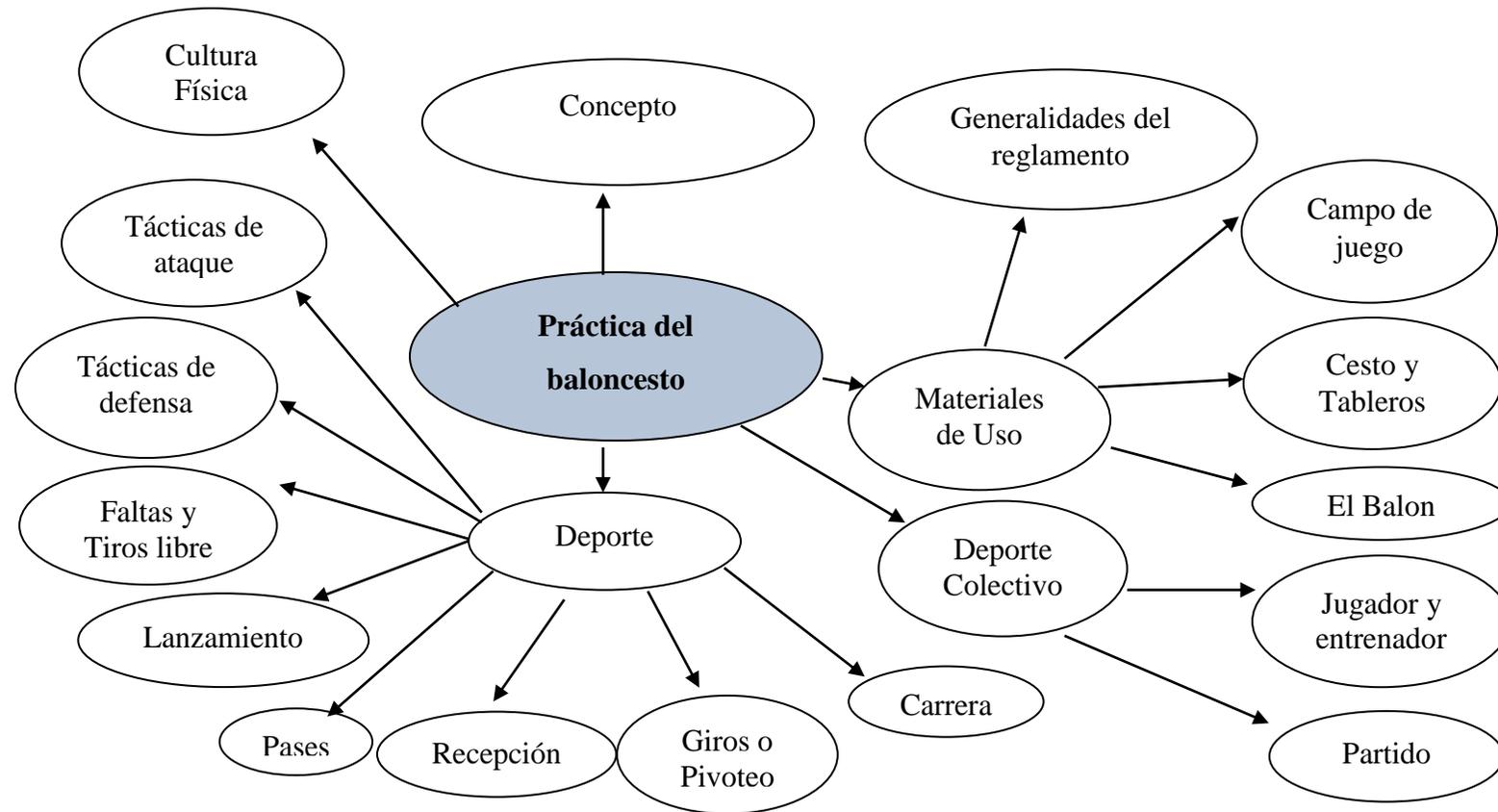


Gráfico #: 4

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

2.4. Fundamentación Teórica

Variable Independiente

Desarrollo Físico

La adolescencia es una transición de cuerpo y mente, es un fenómeno biológico, cultural y social el cual proviene de sí mismo y se conjuga con su entorno.

La adolescencia comienza con los cambios hormonales que culminan en la etapa del desarrollo conocida como la pubertad, la cual constituye la suma total de todas las adaptaciones psicológicas a los efectos en el cuerpo de dichos cambios. Basados en esta definición, puede decirse que la pubertad (los cambios físicos) es obra de Dios, y que la adolescencia (los cambios psicológicos) es obra del hombre.

Apoyados en nuestra experiencia profesional, entendemos que la adolescencia se extiende cronológicamente, desde el inicio del desarrollo de los rasgos sexuales secundarios, los cuales transforman al niño en una persona madura (capaz de reproducirse sexualmente) hasta que ocurren los cambios psicosociales finales que culminan en la selección de una carrera, de consorte y en la independencia social y económica de parte de sus padres. Desdichadamente, de acuerdo con esta definición, la adolescencia puede extenderse muy lejos dentro de los años de la vida de cualquier individuo.

En la actualidad existen mayores demandas en los seres jóvenes, la adolescencia y sus fenómenos asociados, son asuntos de la mayor importancia, recibiendo el escrutinio y las atenciones más minuciosas de investigadores dedicados al entendimiento del desarrollo emocional del ser humano.

Uno de ellos, el psicoanalista Erik H. Erikson, ha sugerido, que cuando el ser humano termina el bachillerato y se lanza en búsqueda de carrera o vocación, que he ahí cuando, por primer vez, se establece el principio de lo que él ha llamado una “Moratoria Psicosocial” en su desarrollo individual. Esta moratoria es única al ser humano; siendo, especialmente única al ser humano residente del llamado “Mundo Civilizado”.

Los cambios psicológicos que se presentan durante el transcurso de la moratoria, siempre han estado influidos por las adaptaciones que fueran hechas por cada individuo durante el transcurso de su previo desarrollo. Debido asimismo, a que muchas de estas adaptaciones envuelven experiencias dentro del ámbito familiar,

se postula, que la transición desde la niñez a la vida adulta (a través de la adolescencia), a veces no puede proceder de modo armonioso.

En el proceso de establecer una identidad (madura) de adulto, algunos individuos padecen de ansiedades características, debido a su falta de preparación psicológica para efectuar esta transición. Este fenómeno ha recibido el nombre de una “Crisis de Identidad”.

Estas crisis de identidad, si son prolongadas, o si permanecen irresueltas, pueden manifestarse en la expresión psicológica de síntomas característicos, conocidos como una “Difusión de la Identidad” Las manifestaciones psíquicas diagnósticas de este estado se traducen en los síntomas siguientes:

- Una inhabilidad de hacer decisiones
- Un sentimiento sostenido de aislamiento
- Una percepción de vacío interno
- Una incapacidad de formar relaciones interpersonales satisfactorias
- Un concepto distorsionado de la dimensión del tiempo
- Un sentimiento de urgencia y de inquietud
- Una dificultad pronunciada en la capacidad para llevar a cabo trabajo alguno y para concentrarse.

Este cuadro clínico necesita ser entendido y resuelto para rehabilitar las capacidades adaptivas del individuo tan pronto como sea posible.

Debido a la creencia falsa, popularmente aceptada, de que los años durante los cuales se hace la transición de la niñez a la vida madura son años de mucho goce y de regocijo infinitos, muchos adolescentes (y sus familiares) fallan a entrar en el proceso de duelo que caracteriza, en un número grande de los casos las pérdidas percibidas de las dependencias de otrora, y de la niñez añorada. Esto puede resultar en cuadros clínicos de ansiedad y de melancolía.

Para complicar esta situación, a menudo, el adolescente, percibe lo que le está aconteciendo como una crisis personal, única para sí, e íntima sin otros paralelos, ya que generalmente las cosas tristes que les suceden no la comparten con nadie. Esta actitud puede traer consecuencias desastrosas.

Conceptualización

Durante la adolescencia se produce un importante crecimiento corporal, incrementándose el peso y la estatura. A este fenómeno se le denomina pubertad, el cual marca el inicio de la adolescencia, como recientemente lo mencionamos.

Este proceso abarca los cambios fisiológicos y físicos que el adolescente desarrolla, teniendo consecuencias tanto a nivel social, como individual (identidad).

En las mujeres se ensanchan las caderas, redondeándose por el incremento de tejido adiposo; en los hombres se ensanchan los hombros y el cuello se hace más musculoso.

Durante este periodo del desarrollo humano es cuando maduran los órganos sexuales, tanto internos como externos, y generalmente esto ocurre antes en el sexo femenino que en el masculino, debido a factores hormonales:

En las mujeres se produce una dilatación de los ovarios y la primera menstruación.

En los hombres se desarrolla el pene y los testículos, así como la próstata y el uréter; aparece la primera eyaculación.

Dentro de este mismo proceso se desarrollan los caracteres sexuales secundarios:

En las mujeres vello púbico y en las axilas; crecimiento de los senos.

En los hombres vello púbico, facial y en las axilas; cambio de la voz.

La incertidumbre con la que se vive este desarrollo, ya sea más temprana o tardíamente, tiene mucha relación con el sentimiento de confianza en sí mismo, y del entorno social significativo del adolescente.

Con esto, queremos decir, que los cambios recientemente mencionados ejercen un profundo efecto en el individuo, ya que deben asimilarse nuevas experiencias corporales, que en ocasiones son preocupantes, como la primera menarquía en las mujeres o las poluciones nocturnas en los hombres. Todos los cambios físicos tienen efectos importantes en la identidad, ya que el desarrollo de ésta, no solo requiere la noción de estar separado de los demás y ser diferente de ellos, sino también un sentimiento de continuidad de sí mismo y un firme conocimiento relativo de como aparece uno ante el resto del mundo. (Coleman J., 1980)

El desarrollo físico del niño.

El crecimiento se emplea para referirse al aumento de tamaño y peso; mientras que desarrollo se aplica a los cambios en composición y complejidad.

Crecimiento: Es el proceso mediante el cual los seres humanos aumentan su tamaño y se desarrollan hasta alcanzar la forma y la fisiología propias de su estado de madurez. Tanto el aumento de tamaño como la maduración dependen de que

exista un aporte adecuado de sustancias nutritivas y de vitaminas, y de que se produzcan las distintas hormonas necesarias.

El desarrollo: Efecto combinado de los cambios en tamaño y complejidad o en composición; así como de los cambios resultantes de la maduración y del aprendizaje.

Designa los cambios que con el tiempo ocurren en la estructura, pensamiento o comportamiento de una persona a causa de los factores biológicos y ambientales

Maduración: desde un punto de vista psicobiológico, es el conjunto de los procesos de crecimiento físico que posibilitan el desarrollo de una conducta específica conocida. Desde una perspectiva más general, es el proceso de evolución del niño hacia el estado adulto.

Aprendizaje: Este término incluye aquellos cambios en las estructuras anatómicas y en las funciones psicológicas que resultan del ejercicio y de las actividades del niño. La maduración y el aprendizaje están muy relacionados. La primera proporciona la materia elemental sin la cual el segundo sería imposible.

Crecimiento físico: Por lo general, un recién nacido pesa 3,4 kilos, mide 53 centímetros y presenta un tamaño de cabeza desproporcionadamente mayor que el resto del cuerpo. En los tres primeros años el aumento de peso es muy rápido, después se mantiene relativamente constante hasta la adolescencia, momento en el que se da el `estirón' final, menor, no obstante, que el de la infancia. Los estudios realizados muestran que la altura y el peso del niño dependen de su salud, disminuyendo durante las enfermedades para acelerarse de nuevo al restablecerse la salud, hasta alcanzar la altura y el peso apropiados.

Características generales del desarrollo

1.- El desarrollo procede de lo homogéneo hacia lo heterogéneo. En la mayoría de sus aspectos, el desarrollo ocurre de lo general hacia lo particular o del todo hacia las partes. En su comienzo la criatura humana es una masa globular uniforme que se diferencia luego cuando surgen nuevas estructuras. El recién nacido se estremece de pies a cabeza antes de empezar a mover sus órganos o partes.

El desarrollo pues, va de lo vago y general a lo específico y definido.

2.- El desarrollo tiene una dirección cefálico-caudal. El desarrollo se orienta de la región de la cabeza hacia los pies. Esta tendencia se observa tanto en el desarrollo prenatal como en la postnatal. Mientras más cerca de la cabeza este el órgano, con

mayor rapidez lograra su madurez. El ritmo del desarrollo es más veloz en el extremo cefálico que en el caudal.

Cuando el niño nace, la estructura más desarrollada es la cabeza, mientras que las más inmaduras son las extremidades.

3.- El desarrollo tiene una dirección próxima distante. El desarrollo procede del centro del cuerpo hacia los lados. Los órganos que están más próximos al eje del cuerpo se desarrollan primero que los más distantes.

4.- El desarrollo es continuo y gradual. El desarrollo del ser humano es continuo desde la concepción hasta el logro de la madurez. Las características humanas no aparecen repentinamente.

5.- El desarrollo es regresivo. De acuerdo con la ley de regresión los individuos tienden a aproximarse a su desarrollo al promedio de su población en general. Si los padres sobre o bajo el promedio de la población en cierto rasgo físico o mental, el promedio de todos los hijos en cuanto a ese rasgo tendera a cercarse más al de la población general que al promedio de los padres.

6.- El desarrollo tiende a ser constante. Si no interviene factores ambientales, el niño que al principio se desarrolla rápidamente continuara haciéndolo con el mismo ritmo, mientras que aquel cuyo desarrollo es inicialmente lento seguirá desarrollándose de la misma manera.

El desarrollo tiende a ser constante siempre y cuando no intervengan factores ambientales adversos.

7.- Las diferentes estructuras u organismos del cuerpo se desarrollan a diferentes velocidades. Las partes del cuerpo no se desarrollan uniformemente, como puede comprobarse en el mismo momento del nacimiento cuando las diferentes partes del cuerpo tienen distintos grados de desarrollo.

8.- El desarrollo tiende hacia la correlación positiva entre los distintos rasgos y no hacia la compensación.

Cambios durante el desarrollo

Los cambios que ocurren en el desarrollo no son todos de la misma clase pueden señalarse los siguientes cambios:

Cambios en tamaño

Cambios en la composición de los tejidos del cuerpo

Cambios en las proporciones del cuerpo

Desaparición y adquisición de rasgos

La herencia y el ambiente

Todos están de acuerdo en que las pautas del desarrollo del niño están determinadas conjuntamente por condiciones genéticas y circunstancias ambientales, aunque subsisten vehementes discrepancias sobre la importancia relativa de las predisposiciones genéticas de un individuo.

"Un individuo es el producto de su naturaleza original y de las influencias ambientales sufridas antes y después de su nacimiento"

Factores específicos que influyen en el desarrollo físico.

Existen diversos factores específicos que afectan el desarrollo físico o que están relacionados con él y son los siguientes:

1.- Sexo.

2.- Inteligencia

Desarrollo Corporal

Corresponde a la organización de sensación en relación al cuerpo humano, a partir de la realización de diferentes actividades motoras en el proceso de enseñanza-aprendizaje, como también influye la imitación, exploración, nociones corporales, utilización y creación en el desarrollo infantil, de igual manera, como de la misma manera es la organización de la personalidad del individuo. "El esquema corporal puede ser considerado la clave de la organización de la personalidad, manteniendo la conciencia, entre la relación de diferentes aspectos del yo". (Luna,:4).

Lateralidad. Es en relación a la dominación lateral del ojo, manos, y pies, es el desarrollo de movimientos corporales derechos e izquierdo. En nivel de Educación Preescolar, es donde los alumnos se encuentran confundidos en este aspecto, no distinguen su mano izquierdo o derecha, o al dar indicaciones de avanzar a hacia la derecha o izquierda hacen lo contrario, esto debe obtener resultados conforme a las planeación de las clases del desarrollo psicomotor. "Es el conjunto de predominación lateral a nivel de ojos, manos y pies, desarrollo de los segmentos corporales derechos e izquierdo". (Luna, 2007.5).

Relación espacio temporal. Tiene que ver con la organización del desarrollo psicomotor, por relacionarse con el proceso de los conocimientos, que se adquiere

en el proceso de aprendizaje en la vida diaria y Educación Preescolar, además es la coordinación de movimientos corporales y desplazamientos como se les instruya practicar sus actividades de estudio de los alumnos en el desarrollo psicomotor.

Los niños tienen su propia realidad de lo que les acontece y del contexto comunitario, por citar, si nos ponemos a conversar con un menor, mañana fui con mis papás a la fiesta, está diciendo, mañana por ayer, deseando decir, ayer fui con mis papás a la fiesta, es lo correcto o ayer me van a festejar mis años, tengo cinco, está presente la dificultad de diferenciar ayer, hoy y mañana, que termina siendo el tiempo de pasado, presente y futuro. "El espacio y el tiempo constituyen la trama fundamental de la lógica del mundo sensible, la relación que se establece entre los objetos, las personas y las acciones, se sitúan en el mundo del acontecer y en esencial". (Luna, 2007:4).

Coordinación. El conjunto de actividades motrices y capacidades que posee el niño para realizar actividades que implican los movimientos musculares y otras partes del cuerpo en la vida cotidiana y Educación Preescolar. Al realizar sus ejercicios como alternar sus pies, sus brazos, manualizar objetos, el juego en binas, así mismo ejecutar cantos, practicar órdenes, saludarse con gestos faciales, con la cabeza y con diferentes partes del cuerpo practicar actividades de coordinación de movimientos motoras. "coordinación global (movimientos que pone en juego la acción ajustado y recíproca de diversas partes del cuerpo y que la mayoría de los casos implican locomoción); coordinación segmentaria (movimientos ajustados por mecanismo perceptivos normalmente de carácter visual y la integración de los datos percibidos es la ejecución de movimientos; por esta razón se le denomina coordinación Visio motriz o coordinación óculo-segmentaria". (Luna, 2007:5).

Crecimiento Humano

Es el proceso mediante el cual los seres humanos aumentan su tamaño y se desarrollan hasta alcanzar la forma y la fisiología propias de su estado de madurez. Tanto el aumento de tamaño como la maduración dependen de que exista un aporte adecuado de sustancias nutritivas y de vitaminas, y de que se produzcan las distintas hormonas necesarias.

Estos factores evolutivos están en relación con los procesos de crecimiento y maduración de los distintos componentes que constituyen al ser humano. Los ritmos de crecimiento y la velocidad de maduración de los diversos sistemas funcionales deben respetarse con el fin de favorecerlos. Una estimulación

prematura de determinados procesos metabólicos podría perjudicar seriamente el desarrollo del niño.

Fases sensibles en el desarrollo de las capacidades físicas básicas

Las Capacidades Físicas Básicas pueden definirse como “los presupuestos motrices de base sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas, y que son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad”.

El desarrollo de estas capacidades o cualidades físicas influyen de modo determinantes en las habilidades técnicas, tanto que entre técnica y cualidad física existe una inevitable y estrecha interdependencia. A la hora de enseñar diversas habilidades técnicas deberemos tener en cuenta el desarrollo de cada una de estas capacidades físicas en el niño, ya que el desarrollo de éstas condicionará, inevitablemente, la ejecución del gesto. Conociendo el estado de desarrollo de cada capacidad física en el niño, los entrenadores podremos proporcionarle instrucciones adecuadas para la realización de los gestos técnicos. Sería poco coherente, en nuestra función de formadores, exigirle al niño gestos complejos y de elevada exigencia física, poco acordes con su nivel de desarrollo físico.

Se puede apreciar la evolución de cada capacidad física a lo largo de la vida del individuo. No obstante, dentro del desarrollo de cada capacidad existen unos periodos o fases en los cuales el desarrollo de esa capacidad se ve favorecido si se estimula adecuadamente el organismo. A estas fases se les denomina Fases Sensibles: “Periodo ontogenético con una predisposición (entrenabilidad en este caso) muy favorable para el desarrollo de una determinada capacidad física”. Es decir, es más fácil influenciar (estimular) una capacidad cuando está madurando que cuando ya ha madurado.

FASE SENSIBLE EN FUERZA

Dentro de la capacidad física de la fuerza deberemos diferenciar entre:

- 1) Se puede estimular la potencia desde los 8-12 años y siempre con esfuerzos de baja sobrecarga y velocidades de ejecución elevada.
- 2) En cuanto a la fuerza resistencia, se puede empezar a estimular, al igual que la potencia, desde los 8-12 años y también con esfuerzos de baja sobrecarga, pero con elevado número de repeticiones.

En estas edades el incremento de la fuerza se basa principalmente en mejora de la coordinación intra e intermuscular no en hipertrofia.

FASE SENSIBLE EN VELOCIDAD

En la velocidad deberemos tener en cuenta que:

- 1) Gracias al desarrollo del músculo esquelético existe una fase sensible para la Velocidad de Reacción y la Frecuencia desde los 6-7 años a los 11-12 años.
- 2) Para la Velocidad Gestual, Velocidad A cíclica, la capacidad de Aceleración y la Velocidad máxima existe una fase para los niños desde los 8 a los 14-15 años, y en las niñas desde los 8 a los 11-12 años.

FASE SENSIBLE EN RESISTENCIA

Para la Resistencia diferenciaremos:

- 1) Ya que la Resistencia Aeróbica es una capacidad de baja intensidad, ésta se puede entrenar desde los 5 años (obteniéndose valores de VO₂ max. absolutos entre 15-18 años y de VO₂ max. relativos entre los 11-13 años).
- 2) En cuanto a la Resistencia Anaerobia, ésta se podrá entrenar siempre después de la pubertad.

FASE SENSIBLE EN FLEXIBILIDAD

En cuanto a la flexibilidad, deberemos diferenciar la utilización de métodos pasivos (aquellos en los que no se utiliza ninguna fuerza, ni externa, ni interna al sujeto, para producir el estiramiento del músculo y el tendón) y los métodos activos (utilización de fuerzas, ya sean externas o musculares, para el estiramiento del tendón y el músculo).

- 1) Se pueden utilizar métodos pasivos desde los primeros años de vida hasta la pubertad.
- 2) Para utilizar métodos activos, encontramos que la fase sensible se sitúa en las niñas desde los 8 a los 11-12 años y en los niños desde los 8 a los 12-13 años.

Fases del desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas

En primer lugar deberemos establecer la definición de habilidad motriz básica. Estas habilidades motrices básicas se pueden considerar como habilidades motrices comunes a todos los niños durante su desarrollo (Knapp, 1979) y además, sobre éstas habilidades básicas se desarrollan aprendizajes motores más complejos (Singer, 1975). Estas habilidades básicas son, pues, el cimiento sobre el cual se desarrollarán los aprendizajes de las acciones técnicas más complejas.

Evidentemente, no podremos enseñar habilidades más complejas si el niño no ha adquirido habilidades simples.

Estas habilidades motrices básicas pueden clasificarse en:

- a) Habilidades motrices de Locomoción. (Andar, correr, saltar, etc.)
- b) Habilidades motrices de No Locomotrices. (Giros, equilibraciones, balanceos, etc.)
- c) Habilidades motrices de Proyección, Manipulación y Recepción. (Lanzar, golpear, decepcionar, etc.)

Las habilidades motrices básicas se desarrolló en el niño desde los 2 a los 6-7 años. Es en ese momento cuando los estímulos deben ir dirigidos al desarrollo de estas habilidades sin exigencias mayores. A medida que el niño va madurando va adquiriendo capacidades que le permiten desarrollar habilidades más complejas. Es importante insistir en que las correcciones de las acciones técnicas deben basarse en el conocimiento de las capacidades del niño.

A continuación vemos la progresión en la capacidad de lanzamiento a canasta, partiendo de la fase de habilidades motrices básicas en la que el niño debe recibir un gran número de estímulos diferentes (diferentes pesos, tamaños, formas y objetivos). En esta fase no deberemos centrarnos en un solo tipo de lanzamiento. Posteriormente en la fase de habilidades motrices específicas, propondremos al niño, además de todos los lanzamientos de la fase anterior, las posiciones correctas de los segmentos corporales (brazos, piernas, muñecas, etc.) para el lanzamiento a canasta, pero deberemos tener en cuenta, una vez más la capacidad de éste para ejecutarlas. Por último, en la fase de habilidades motrices especializadas, proporcionaremos al jugador las correcciones oportunas para la adquisición de automatismo y siempre adecuadas a su nivel de capacidad física. Es en este momento en el cual el jugador debe aprender a utilizar dichos automatismos en situaciones reales de juego.

Efectos y adaptaciones de la práctica del baloncesto en las edades de crecimiento

Son cada vez más los jóvenes que practican baloncesto, tanto como ocio como de competición. Al coincidir con su etapa de crecimiento, esta práctica ocasiona una demanda energética muy importante. Esta deberá ser suministrada por las diferentes funciones orgánicas y, principalmente por los sistemas musculoesquelético y cardiocirculatorio. Además de esta intensidad energética tan elevada, el niño está presente muchas horas en el terreno de juego y deberá

responder cuantitativamente a la demanda de energía que requieren sus numerosos esfuerzos musculares. Solo en el caso de que pueda hacer frente a estas exigencias, el niño se desarrollará adecuadamente, y será indispensable asegurar que el niño-a tiene aptitud para la práctica del baloncesto y descartar cualquier anomalía orgánica o funcional que ponga en peligro su salud y desarrollo adecuado.

Otra cuestión fundamental que se plantea es valorar el tipo de entrenamiento o competición adecuados para conseguir un desarrollo y mejora progresivos sin sobrepasar sus límites fisiológicos. Es evidente que una programación inteligente de las sesiones de entrenamiento y de la participación en competición es una condición esencial para mantener a los jugadores-as jóvenes en sus mejores condiciones de salud y desarrollo físico y psíquico.

En el corazón, como en el resto del cuerpo, se producen durante el periodo de crecimiento, variaciones que progresivamente aumentan sus diversos parámetros biométricos: su peso, sus ejes, el volumen de sus cavidades y su volumen total. A continuación se exponen esquemáticamente la evolución de algunos parámetros cardiorrespiratorios a diferentes edades.

Durante la infancia, las proporciones corporales, la fuerza, la velocidad de crecimiento son similares entre los jugadores y jugadoras, siendo las variaciones debidas a influencias genéticas y alimentarias. Es a partir de la adolescencia, y debido a los cambios hormonales cuando se puede observar una diferenciación funcional entre los sexos, encontrándose diferencias en las proporciones corporales, la fuerza, la masa corporal, la distribución de la grasa, lo que repercutirá en la respuesta al ejercicio físico y por tanto al baloncesto. Además del sexo, al planificar los entrenamientos se debe tener en cuenta el grado de maduración biológica, ya que para una misma edad las diferencias corporales y funcionales entre los jugadores-as pre púberes y pos púberes son considerables.

Los efectos y adaptaciones fisiológicas que se producen al realizar baloncesto son similares cualitativamente en todas las edades, pero existen algunas diferencias cuantitativas relacionadas con el crecimiento que es necesario conocer en relación a la planificación del entrenamiento en edades tempranas.

El consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.) es un indicador de la potencia aeróbica máxima. Diferentes estudios han demostrado una relación lineal entre la edad y el VO₂ máx. que se mantiene hasta alcanzar los 18 años de edad en los niños, empezando posteriormente a descender, mientras en las niñas disminuye desde los 12 años. Antes de la pubertad no se observan diferencias significativas en su valor en función del sexo, aunque la tendencia es siempre ser ligeramente

superior en los niños pre púberes. Esta diferencia entre los sexos disminuye si la relacionamos el VO₂ máx con la masa muscular activa, ya que el rendimiento deportivo se debe más al desarrollo y maduración muscular que a la edad, por lo que en niñas el trabajo total realizado permanece estable tras la pubertad, que se caracteriza por un aumento de peso a expensas del porcentaje de grasa más que el porcentaje de músculo debido al cambio hormonal.

Existe una estrecha relación entre el consumo de oxígeno durante un ejercicio y el gasto cardiaco, independientemente de la edad, sexo y grado de entrenamiento.

El gasto cardiaco ($GC = \text{Volumen Sistólico} * \text{Frecuencia Cardíaca}$) es menor en el niño que en el adulto. Este se incrementa con la edad y la estatura, calculándose un aumento de 20ml/min/cm en ejercicios de igual intensidad.

Para un trabajo de igual intensidad y gastos cardíacos similares, se ha podido comprobar que el volumen sistólico de los niños más pequeños es inferior al de los mayores, y el de las niñas inferior al de los niños. Este menor volumen sistólico se compensa por una mayor frecuencia cardíaca para mantener el gasto cardíaco. Es decir, la frecuencia cardíaca es de 30 a 40 latidos mayor en un jugador de 8 años que en uno de 18 al realizar el mismo trabajo su máximo con el fin de compensar el menor volumen sistólico. La frecuencia cardíaca máxima permanece estable en niños y adolescentes entre 195-215 lpm (latidos por minuto), declinándose posteriormente con la edad. En las niñas la frecuencia cardíaca es mayor en todas las edades y cargas de trabajo.

La presión arterial sistólica y la duración e intensidad del ejercicio están estrechamente relacionadas, siendo los valores más bajos en las edades más jóvenes y en las niñas.

La termorregulación es un factor muy importante para el mantenimiento de un esfuerzo de intensidad moderada-intensa más allá de 20 a 30 minutos.

Existen diferencias funcionales y morfológicas que hacen que la termorregulación sea menos eficaz en los niños, teniendo gran importancia ya que la mayoría de entrenamientos y partidos en estas categorías se llevan a cabo al aire libre y en condiciones muchas veces desfavorables. Los niños tienen una superficie corporal inferior a la del adulto, lo que implica un mayor intercambio de temperatura con el medio ambiente que el adulto. El problema se produce cuando se realiza ejercicio en temperaturas extremas ya que se produce una excesiva ganancia de calor o pérdida de calor en situaciones frías. Además, los niños también presentan una menor capacidad de sudoración, lo que provoca una menor capacidad para la pérdida de calor por evaporación. También, el niño desde el punto de vista biomecánico presenta una menor eficacia al andar y correr por lo que,

proporcionalmente produce una mayor cantidad de calor para disipar por unidad de superficie corporal.

Todas estas circunstancias influyen negativamente en el ejercicio prolongado en situaciones climáticas adversas de temperatura y/o humedad pudiendo provocar situaciones extremas como un “golpe de calor” o un enfriamiento excesivo, con el riesgo que supone para su salud.

La capacidad de mejora del rendimiento va a depender del estado de forma previo y del programa de entrenamiento seguido. Es necesario que las variables del entrenamiento (frecuencia, intensidad y duración) alcancen unos valores mínimos para que se produzcan cambios sustanciales en la función que se desee mejorar. Por ejemplo, se estima que el promedio de mejoría del VO₂ máx está entre el 15 al 25%, alcanzando los niños y jóvenes su acondicionamiento en periodos más cortos de tiempo respecto a los adultos.

CONTROL DEPORTIVO, PLANIFICACIÓN CORRECTA DE LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES

El objetivo de todo entrenador es conseguir que sus jugadores-as vayan mejorando hasta alcanzar su máximo rendimiento y que este repercuta en los resultados obtenidos. Es muy difícil determinar la carga ideal de entrenamiento y los tiempos de recuperación necesarios y más aún en un deporte de equipo como el baloncesto.

Por tanto es fundamental que, desde el principio de vuestra andadura como entrenadores realicéis controles deportivos y planifiquéis correctamente el trabajo a desarrollar por los jugadores, siempre teniendo en cuenta: la edad, grado de maduración biológica, sexo, estado físico y técnico actual, así como los programas específicos de rehabilitación que deben seguir de forma conjunta e individual.

El realizar controles deportivos de forma periódica os facilitará la planificación correcta y autoevaluación en caso de observar que los resultados obtenidos no concuerdan con los objetivos prefijados.

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Numerosos estudios consideran que el calentamiento y la vuelta a la normalidad o enfriamiento tienen gran importancia desde el punto de vista preventivo.

El calentamiento tiene como objetivo preparar al organismo de forma progresiva para la actividad que se va a realizar. En los días fríos deberá ser más prolongado. El calentamiento se puede dividir en dos categorías: general, que consiste en

actividades que producen un aumento general de la temperatura corporal y que son independientes del deporte a realizar, y específico, que debe imitar a lo que se va a realizar durante el entrenamiento o la competición.

De la misma forma que no debemos iniciar un ejercicio bruscamente, no debemos finalizarlo de repente, sino de una forma progresiva.

La vuelta a la normalidad se aplica al ejercicio de reducción gradual de la intensidad que sigue a un trabajo intenso y permite el retorno de la circulación y las funciones corporales a los niveles previos al ejercicio. Una razón fisiológica importante para los ejercicios de vuelta a la normalidad es que los niveles de ácido láctico en sangre y músculos disminuyen más rápidamente durante la recuperación activa que durante la pasiva.

Formación personal

La formación de valores como parte de la educación de niños y jóvenes, es un aspecto complejo por su propia característica, las implicaciones que existen entre la concepción que sobre este aspecto tiene el profesor, las formas y métodos de transmitir los valores y su acción en el desarrollo integral del educando.

Para algunos autores, Los valores son principios que ordenan los juicios sobre la vida moral, y las acciones que se derivan de ellos, para otros Los valores se constituyen en principios normativos que regulan el comportamiento de la persona en cualquier momento, situación o circunstancia de su vida.

Se conoce también, que los valores pueden cambiar de una época a otra, que lo que es aceptado en una cultura puede no serlo en otra. Desde un análisis psicológico Los valores pueden ser todos los motivos que se constituyen y configuran en el proceso de socialización del individuo (González Rey, F. 1990), esto significa que todos los aspectos que están en la base de las relaciones humanas, potencialmente pueden constituirse en valores.

De ahí lo importante de tener en cuenta, que para la formación de valores, el proceso de SOCIALIZACIÓN juega un papel fundamental. Este proceso se presenta con características bien definidas en cada período del desarrollo humano, y en esencia podemos hablar de 3 etapas fundamentales en que transcurre este proceso de socialización. Las características de cada una de estas etapas, por las que transita todo individuo, tiene una gran importancia en el proceso instructivo-educativo, por lo cual, todo Profesor de Educación Física y/o Entrenador Deportivo, no puede dejar de tener en cuenta las características físicas, psíquicas y sociales de la etapa en que se encuentran sus educandos, a la hora de concebir, planificar y ejecutar la clase o la sesión de entrenamiento.

En este sentido, siempre será válido repetir la responsabilidad que tiene todo educador, de estar constantemente actualizando los conocimientos sobre las características del desarrollo evolutivo que se manifiesta en los educandos a los cuales debe instruir y educar adecuadamente. Por las características y objetivos de este trabajo, contemplaremos sólo algunos aspectos fundamentales del comportamiento del proceso de socialización que se manifiesta en cada una de las etapas por la que transita cada individuo.

La primera etapa la podemos considerar desde que el niño nace y comienza a relacionarse con el pequeño mundo que le rodea, hasta que concluye la primera etapa escolar. Este niño en sus primeros años de vida y primera etapa escolar, es muy dependiente del medio que le rodea, especialmente de aquellas personas que le son muy significativas como los padres, otros familiares allegados y los educadores vinculados directamente con él.

Es aquí precisamente donde comienza su proceso de **SOCIALIZACIÓN**, mediante el cual va adquiriendo conceptos sobre sí mismo y sobre el mundo que le rodea; produciéndose en esta interacción la absorción de los significados y valores de ese mundo externo al cual pertenece. Surgen para él los conceptos de lo bueno y de lo malo, lo correcto y lo incorrecto, lo permitido y lo prohibido etc.; y con ello, todas las aprobaciones, castigos, deberes, derechos, demandas y obligaciones que ese mundo le impone.

Hay una tendencia natural del niño pequeño a imitar a las personas muy significativas para él, unido a una necesidad muy grande de ser aceptado, de ser valorado y querido, lo cual lo lleva a desconocer como parte de sí mismo todo aquello que es rechazado por la valoración externa, o sea, las personas muy significativas para él. Es lo que Piaget denomina el proceso de aceptación de valores que el niño asume como válidos por el solo hecho que proviene de una autoridad legítima para él.

De esta primera a la segunda etapa, que puede extenderse hasta finales de la adolescencia, hay un largo camino donde, sentimientos, tendencias, deseos, necesidades, emociones y acciones son reprimidos, para más tarde proyectarse hacia objetos y sujetos del mundo exterior. Es un proceso generalmente permeado de conflictos, negaciones, represiones y proyecciones que pueden llevar al niño y al adolescente en ocasiones, a identificarse con una imagen reducida o negativa de sí mismo. Esta segunda etapa puede a veces ser convulsa, y pudiera llamarse de transición en el desarrollo de los valores. Ya el niño y el adolescente no aceptan de buena gana lo que dicen los mayores, comienzan a buscar por ellos mismos donde está la verdad, es la etapa de las dudas, del constante planteamiento de

dilemas; que algunos autores llaman etapa de clarificación de los valores y Piaget la denomina identificación de valores.

En síntesis, es el proceso donde los niños y adolescentes sienten la necesidad de incorporar su propia decisión ante los criterios valórales que los acompañaran en lo adelante.

Sin embargo, es una etapa muy importante para la acción educativa, la cual requiere de formas que sean aceptadas por el niño y el adolescente. No se puede olvidar que existe en ellos la necesidad de encontrarse a sí mismos, pero todavía con mucha incertidumbre y sus actitudes o formas de conducta son aun moldeables, o sea, no hay una total reafirmación de su personalidad.

Juega aquí un importante papel la orientación y dirección que debe seguir el proceso de desarrollo integral del niño y del adolescente, donde lo fundamental es que se sientan aceptados y valorados por lo que son y no por lo que quisiéramos que fueran. “A lo largo de este proceso de crecimiento se van trascendiendo las fronteras que separan el mundo del ser de aquel del no ser, y con ello, se expande la conciencia dándole la capacidad de elegir responsablemente y por ende, de ser libre”. (González Garza, 1988).

De aquí la importancia que adquiere que la jerarquía, valora más al niño y al adolescente (generalmente padres y maestros) sean una jerarquía flexible, en el sentido que, en la medida en que la conciencia se va abriendo al mundo exterior, puede suceder que valores adquiridos inconscientemente o por imposición cobren sentido para su existencia y otros, son desechados por carecer de significado para ellos. En este desarrollo de la conciencia es que se va formando la personalidad con una escala valorar que lo distingue.

La tercera etapa es conocida por la mayoría de los autores como propia de la moral autónoma. El individuo llega a la convicción como forma de conducta estable.

Lo que tiene fuerza en todo el proceso de identificación y adquisición de los valores como conducta estable, según González Garza, radica en que los valores cuando son aprendidos, más no aprehendidos, son como datos que se acumulan y no llegan a tener un significado propio para el individuo, al carecer de los elementos que le dé sentido a la acción que realiza.

Los valores no se afianzan como parte de la personalidad por el sólo hecho de que se den a conocer o se impongan mediante un poder externo. Para que los valores lleguen a constituirse en convicciones que oriente de forma consciente la conducta del individuo, tiene que producirse en cada etapa de su vida un

constante reencuentro y reevaluación de su escala valoral personal. Es la constante necesidad del encuentro con el otro (pues el hombre es ante todo un ser social) que le propicie la armonía, la unión, la búsqueda del bien común, que le lleve al compromiso con la comunidad a la cual pertenece y da sentido a su existencia.

“Toda acción humana se encuentra motivada por valores que en forma consciente o inconsciente se transmiten, por esta razón es tan importante facilitar el proceso valorar o evaluativo. Educar es contribuir a la formación del hombre en su integridad, y este proceso no puede llevarse a cabo sin conciencia, conciencia de sí, de las propias experiencias y valores, de los actos que los manifiestan, de la existencia de otros seres que al igual que uno mismo, son dignos, libres y responsables –aunque sea tan sólo en potencia-. Conciencia del ser y del quehacer en el mundo, en todos aquellos papeles, situaciones y momentos que nos toca vivir”

Variable Dependiente.

Práctica del Baloncesto

Conceptualización

Desde el mismo momento en que el canadiense James Naismith invento el baloncesto en el año 1891, las características del nuevo juego - esfuerzo colectivo, velocidad y habilidad - hicieron que se convirtiera rápidamente en el favorito de la gente joven.

El baloncesto se practica hoy en día virtualmente en todas las universidades y planteles educativos superiores del mundo entero, siendo uno de los deportes colectivos de mayor aceptación en las apuestas deportivas.

Este deporte fue creado por James A Naismith, en Springfield (Massachusetts), Estados Unidos de Norteamérica, en el mes de diciembre de 1891.

James Naismith era profesor en Springfield College, de Massachusetts (una institución YMCA, Asociación de Jóvenes Cristianos). Uno de sus superiores, ¡el doctor Luther Gulick, decano del departamento de Educación Física, le sugirió en la primavera del año 1891, que estudiara la posibilidad de crear un deporte, con características como las siguientes

- Que se pueda jugar dentro del gimnasio del colegio y por equipos.

-Que se pueda jugar en invierno, ya que no se podía hacer deporte en dicha temporada al aire libre.

Naismith emprendió un trabajo tomando elementos de otros deportes conocidos, entre ellos el fútbol y el rugby principalmente; luego redactó las reglas fundamentales del nuevo deporte. Por supuesto que esas reglas han evolucionado mucho hasta nuestros días, pero sus fundamentos siguen vigentes en el basquetbol actual. Cuando llegó el diciembre de 1891, los estudiantes de Springfield aprovecharon sus vacaciones para difundir el deporte recién creado en localidades cercanas y decidió promocionarlo en todas sus instituciones.

GENERALIDADES DEL REGLAMENTO DE BALONCESTO

Con el paso de los años las reglas del baloncesto han sufrido sustanciales innovaciones con objeto de dar mayor espectacularidad y agilidad al juego. Sus fundamentos, no obstante, permanecen invariables; el objetivo de cada equipo,

compuesto de cinco jugadores en el campo, es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón o marque. El balón puede ser lanzado, pasado, golpeado, botado, etc., con sujeción a restricciones concretas

El campo de juego

El terreno de juego es una superficie dura, rectangular, de unas dimensiones de 28 metros de largo por 15 metros de ancho, con una permisibilidad de dos metros, más o menos, de largo, y uno, más o menos, de ancho. La iluminación debe ser uniforme y no perjudicial para los jugadores en ningún momento del juego. El terreno de juego está enmarcado por dos líneas laterales y dos líneas de fondo, separadas un metro de todo obstáculo y dos de los espectadores

En el centro del terreno de juego se traza el círculo central, de 1,80 metros de radio, en el que se efectúa el saque inicial

Se traza asimismo una línea central equidistante y paralela a las líneas de fondo, que divide el campo en dos partes exactamente iguales.

Paralela a cada línea de fondo se traza una línea de tiro libre, cuyo borde más lejano está a una distancia de 5,80 metros de la línea de fondo; tiene una longitud de 3,60 metros y su punto central está en línea con los puntos centrales de las líneas de fondo; desde ella se habrá de lanzar los tiros libres.

El área restringida es un espacio trapezoidal limitado por las líneas de fondo, las de tiro libre y otras que parten de las líneas de fondo, quedando sus bordes exteriores a 3 metros de los puntos centrales de la línea de fondo y terminando en el punto donde terminan las líneas de tiro libre. El pasillo de tiro libre es la superficie comprendida por las áreas restringidas, más un semicírculo de 1,80 metros de radio que tiene su punto central en el punto medio habrá de lanzar los tiros libres.

MATERIAL DEL JUEGO

El cesto y los tableros

Los tableros en que se inserta el cesto están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de 1,80 metros en sus lados horizontales y 1,20 metros en los verticales. Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2,75 metros del suelo. Los soportes que sostienen los tableros se encuentran a una distancia de 40

centímetros del borde exterior de la línea de fondo, convenientemente forrados para evitar lesiones en caso de choque.

Los cestos comprenden el aro y la red. El aro está construido en hierro macizo y tiene un diámetro de 45 centímetros; está rígidamente unido al tablero y situado a una altura de 3,05 metros del suelo, en plano horizontal y equidistante de los bordes verticales del tablero. La red, de cordón blanco, se suspende del 3H aro y está construida de tal forma que el balón H queda momentáneamente detenido cuando pasa por el interior del cesto. La longitud de la red es de 40 centímetros y carece de cierre en el fondo.

El balón

El balón es de forma esférica y consta de una cámara de goma recubierta de cuero o material sintético; su circunferencia es de 75 a 78 centímetros y su peso de 600 a 650 gramos. El balón se infla a una presión tal que, cuando rebote en el suelo desde una altura de 1,80 metros, se eleve hasta una altura de 1,20 a 1,40 metros.

DEPORTE COLECTIVO

Los deportes colectivos son aquellas actividades en las que participa un grupo de personas con fines comunes para alcanzar un objetivo común: competir constructivamente.

Los deportes de equipo de cooperación/oposición que se juega en espacio estandarizado y cuyo objetivo motor prioritario es situar el móvil en una meta y/o evitarlo.

CARACTERÍSTICAS

Podemos decir que las características de los deportes colectivos son:

- a) la cooperación.
- b) la oposición.
- c) la presencia de dos o más jugadores.
- d) la interrelación de los mismos.
- e) en un espacios.
- f) con un móvil.

A continuación conoceremos las características de forma individual:

Cooperación.- Los componentes del equipo colaboran entre sí para conseguir un objetivo. Los movimientos, gestos y desplazamientos de los deportistas están orientados a que todo el equipo consiga hacer puntos (balonmano) no perder un punto (tenis dobles), marcar gol (fútbol), encestar (baloncesto), llegar antes a un lugar (vela, remo) etc...

Dos o más jugadores.- Si los equipos sólo tienen un jugador estaríamos ante deportes individuales o deportes de adversario. Deben existir al menos dos jugadores por equipo para poder interrelacionarse con el móvil: voleibol playa, tenis de mesa dobles, etc...

Se oponen a otros jugadores.- A la vez que el equipo pretenden alcanzar el objetivo, deben intentar evitar que otro u otros equipos contrarios lo consigan antes o más veces. Los objetivos en defensa sería: recuperar el móvil, impedir el avance del contrario y evitar el gol.

Pueden desarrollan el juego en el mismo espacio.- La participación puede ser simultáneamente en el mismo espacio de juego (waterpolo) o alternativamente (voleibol).

Se pueden interrelacionar través de un móvil.- Que habrá que llevar a una meta el mayor número de veces posibles para conseguir más puntuación que el otro equipo.

PERSPECTIVAS DE LOS DEPORTES COLECTIVOS O DE EQUIPO

La acción del juego en los deportes de equipo puede ser analizada desde 3 perspectivas:

Como técnica/táctica, la técnica constituye el elemento o parte esencial sobre la que se construye una estructura que permite un funcionamiento coordinado, denominado táctica. Partiendo de esto se elaboran los sistemas y modelos de juego que determinan el análisis teórico y el desarrollo práctico de estos deportes. De acuerdo con esta perspectiva, en todos y cada uno de los deportes de equipo existirá una técnica individual y una técnica colectiva, y una táctica individual y una táctica colectiva, que se dará tanto en la defensa como en el ataque (en posesión o no del balón).

Otra perspectiva es la situada en torno a la doble dimensión ataque/defensa, siendo el factor determinante de una u otra la posesión o no del balón. A partir de ahí el comportamiento o funcionamiento del equipo se regirá según tres principios generales:

ATAQUE:

- 1.- Conservar el balón.
- 2.- Progresar con el balón hacia la portería contraria.
- 3.- Intentar marcar gol o tanto.

DEFENSA:

- 1.- Intentar recuperar el balón.
- 2.- Impedir la progresión del balón hacia nuestra portería.
- 3.- Evitar que nos marquen tanto o gol.

\

La tercera perspectiva es la considerada como cooperación/oposición, según la cual el funcionamiento de la acción del juego se da en una constante interrelación entre adversarios, y colaboración entre compañeros. Tanto la cooperación como la oposición se dan en el ataque y en la defensa, pues los defensores colaboran entre sí para organizar la oposición al ataque, y los atacantes colaboran entre sí para oponerse a la defensa. Estos son los factores que determinan según este enfoque la estructura funcional:

- 1.- El espacio de juego
- 2.- El reglamento de juego.
- 3.- La estrategia (táctica).
- 4.- La comunicación motriz.
- 5.- La técnica.

Jugadores y entrenadores

Cada equipo está formado por diez jugadores, uno de los cuales asume la función de capitán. Cuando se trate de torneos internacionales, con cinco o más partidos consecutivos, cada equipo puede disponer de 12 jugadores. Cinco de ellos estarán en el terreno de juego y el resto en el banquillo, en la parte exterior de la pista, junto a su entrenador.

Cada jugador lleva en la camiseta el número en la parte delantera y en la trasera, claramente visibles y comprendidos entre el 4 y el 15, ambos inclusive. El color de las camisetas de ambos equipos será distinto y, a ser posible, de tonos opuestos (claro y oscuro)

El entrenador está facultado para solicitar tiempos muertos de un minuto (dos por cada tiempo de 20 minutos), efectuar las sustituciones de jugadores que desee, siempre y cuando éstas se produzcan en una interrupción del juego y tras haberlo solicitado de la mesa

El partido

El árbitro principal da comienzo al partido lanzando el balón al aire en el círculo central para un salto entre dos jugadores, uno de cada equipo; idéntico procedimiento se sigue para iniciar el segundo tiempo y en caso de producirse prórrogas o tiempos extras.

Una vez en posesión de la pelota, uno de los dos equipos, sus jugadores intentarán por medio de pases, dríbbing, etc., llevarlo al campo contrario e introducirlo finalmente en el cesto. Se marca cuando el balón en juego entra por la parte

superior del cesto y se queda en la red o pasa a través de ella. El cesto marcado en juego vale 2 puntos; un cesto marcado en un tiro libre vale un punto.

Un jugador atacante no puede tocar el balón en el área restringida mientras cae hacia el cesto y se encuentra sobre el nivel del aro, eliminándose la restricción cuando lanza un jugador contrario, excepto cuando se trata de un remate.

Después de cada cesto y de la ejecución del segundo tiro libre, si se transforma, cualquier jugador contrario al equipo al que se acreditan los puntos pondrá el balón en juego desde un punto cualquiera de su propia línea de fondo, pasándolo a un compañero en un plazo máximo de 5 segundos desde que el balón está en sus manos.

El partido es ganado por el equipo que obtenga mayor número de puntos en el tiempo de juego. Si el tanteo está empatado al terminar el tiempo reglamentario, se continúa el juego durante un período extra o prórroga de 5 minutos necesarios para deshacer el empate. Esta regla no es de aplicación en determinados países (España, por ejemplo) o en partidos del sistema de Copa (ida y vuelta) en las que se admite el empate siempre y cuando no sea obligatorio designar un vencedor.

DEPORTE

Fundamentos técnicos del baloncesto

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

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

Posición básica y desplazamientos

Posición básica (Defensiva)

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

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LA POSICIÓN BÁSICA

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

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

— Las rodillas se flexionan a un ángulo aproximado entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos.

— Los brazos semiflexionados y separados "una cuarta", aproximadamente, de los costados.

— Mantener una visión, es decir, tratar de observar todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios, además de la trayectoria del balón.

Desplazamiento (ofensivo)

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

Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

— Carrera.

— Saltos.

— Giros o pivotea.

— Paradas.

— Amagos o fintas.

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

Carrera

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

Salto

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

SALTO CON UNA PIERNA

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

SALTO CON DOS PIERNAS

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

Giros o pivoteo

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

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

Paradas

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

— A doble ritmo: El jugador, durante la carrera, recibe el balón en suspensión, cae sobre una pierna, luego la otra, con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque.

— A pies juntos: Durante la carrera, el jugador toma el balón en suspensión y cae sobre los dos pies a la vez, para frenar la inercia de la carrera; la caída frenada

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

Amagos o fintas

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

AMAGOS CON BALÓN

- Con pivote.
- Con pase.
- Con drible.
- Con lanzamiento.

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

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

RECEPCIÓN

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

TÉCNICAS DE LA RECEPCIÓN

- Brazos semiexpandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.

— Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).

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

PASES

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

TIPOS DE PASES

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

PASE DE PECHO

Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor

PASE CON DOS MANOS SOBRE LA CABEZA

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

PASES CON UNA MANO (Béisbol)

Son pases largos que oscilan entre 6 y 12 metros. Hay ocasiones de cesta a cesta (casi 24 metros), siendo más usual el de béisbol. El pase de béisbol es

frecuentemente usado para iniciar un ataque rápido. El balón no se coloca al pecho sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

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

RECOMENDACIONES DEL PASE Y RECEPCIÓN

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

DRIBLE

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

TÉCNICAS DEL DRIBLE

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

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

— El drible se ejecuta a la altura de la cadera (generalmente).

— Dependiendo de la velocidad del jugador que dribla, la pelota es "botada" contra el piso:

— En línea vertical, con jugador estacionario.

— En línea diagonal o inclinada hacia adelante con jugador corriendo hacia adelante.

— Apoyar equilibradamente los pies con rodillas semiflexionadas.

— Tratar de llevar una visión periférica de toda la cancha.

— El brazo de la mano que no se está usando en el drible cuelga libremente al costado, pero con ligera flexión a nivel de la cadera.

RECOMENDACIONES EN EL DRIBLE

- Las manos y dedos "acarician" el balón, no lo golpean.

- Para iniciarse en el aprendizaje del drible, se debe iniciar con la mano no preferida o no diestra.

- En juego se deben utilizar todos los tipos de drible y con ambas manos.

- No driblar cerca de las líneas laterales ni en las esquinas.
- El drible excesivo es negativo para el trabajo de equipo.
- Todo jugador debe saber ejecutarlo y con ambas manos.

TOMA APROPIADA DEL LANZAMIENTO CON UNA MANO

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

LANZAMIENTOS

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS LANZAMIENTOS

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

-En los lanzamientos con una mano, utilicen el brazo libre como factor de equilibrio.

-El lanzamiento de tiro libre es de mucha importancia en el resultado de los partidos practíqueno.

- Lancen desde posiciones cómodas, con buena base de sustentación y equilibrio corporal.

- No toquen el balón con la palma de la mano, sino con las yemas de los dedos en el momento de lanzar.

DOBLE PASÓ A DOBLE SALTO

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

LANZAMIENTO DE BANDEJA (Después del doble paso)

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

LANZAMIENTO CON LA MANO

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

LANZAMIENTO EMPUJADO

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

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

TÉCNICAS DEL DOBLE PASO

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

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

FALTAS Y TIROS LIBRES

El jugador sobre el que se comete un contacto ilegal, llamado falta personal, tiene derecho a lanzar uno o dos tiros libres desde una línea situada a 4 m de la canasta, siempre que éste se encontrara en posición de tiro o que el equipo contrario hubiera llegado a un número determinado de faltas (que es variable en cada país); cada tiro encestrado vale un punto. Faltas típicas son empujar, agarrar y cargar. El jugador al que se le hace falta en el momento en que está tirando y que consigue encestrar, tiene derecho a un tiro libre adicional, lo que se conoce como jugada de tres puntos. En baloncesto profesional el exceso de faltas penaliza, ya que concede al contrario oportunidades extra de tiros libres. Un jugador que exceda el número permitido de faltas (cinco o seis según las diferentes normativas de las asociaciones correspondientes), queda eliminado del partido. Cuando el balón se encuentra en trayectoria descendente hacia la canasta y es desviado por un defensor se llama tapón ilegal y se da por válida la canasta; si lo hace un jugador en ataque se llama interferencia y la canasta no es válida.

Los partidos se componen, normalmente, de dos tiempos de 20 minutos de juego real, excepto en la NBA, que constan de cuatro tiempos de 12 minutos cada uno. Otra particularidad del baloncesto es la regla que obliga a lanzar a canasta dentro de un límite de tiempo desde que se pone la pelota en juego.

TÉCNICAS DE ATAQUE

Las principales técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando la pelota, son pasar y tirar. Los pases a los compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina asistencia.

La habilidad más importante en baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión. Entre los tipos de tiros del baloncesto moderno se encuentran la dejada o bandeja, en el que se aproxima lo más posible la pelota a la canasta y se le deja entrar; el tiro en suspensión, en el que se salta estando en posesión de la pelota y en el momento en el que el jugador se queda suspendido en el aire, lanza a canasta; el gancho, tiro en arco sobre la cabeza impulsado con un solo brazo, habitualmente en trayectoria lateral, cuando el jugador se está saliendo del área de canasta; y finalmente el mate, en el que el tirador salta elevando la pelota por encima de la cesta y la introduce violentamente utilizando una o dos manos. El tiro desde una posición fija o con el jugador detenido, tan popular cuando el juego era más lento, es muy raro en el baloncesto moderno. Los tiros de falta se lanzan desde la línea de tiros libres.

Una defensa de presión a lo largo de toda la pista sobre los jugadores que tienen que sacar y avanzar, impide el movimiento fluido del balón y dificulta la anotación al contrario. También es esencial en baloncesto el bloqueo o pantalla, en el que un jugador permanece quieto (pone un bloqueo), de manera que impide el movimiento de un jugador defensivo y deja libre a un compañero para que tire a canasta.

Hablando comúnmente, una estrategia de ataque puede contar con pautas deliberadas de ataque o soltarse en un estilo más improvisado de juego. En todo caso, el objetivo es invadir la cancha contraria y esforzarse para tirar a canasta desde la posición más cómoda o pasar a un compañero que tenga mejor oportunidad de marcar.

TÁCTICAS DE DEFENSA

Las principales tácticas defensivas en baloncesto son la defensa en zona y la defensa individual. En la defensa en zona, cada jugador es responsable de defender un área de la pista alrededor de la canasta donde intenta encestar el equipo contrario. En la defensa individual, cada jugador se encarga de marcar a un contrario. La defensa en zona no está permitida en la NBA pero sigue siendo parte importante del baloncesto.

Las técnicas defensivas individuales comprenden la destreza de bloquear tiros sin hacer faltas (taponar), interceptar pases y robar balones. Quitar la posesión del balón al equipo contrario durante el juego se denomina turno ver (recuperación). El llamado 'dos contra uno' se produce cuando dos jugadores controlan a un oponente potencialmente peligroso. En otras ocasiones, todo un equipo presiona al otro, realizando un marcaje muy férreo en toda la pista. Una técnica vital tanto

para la defensa como para el ataque es el rebote, que permite conservar la posesión de la pelota bajo la canasta después de un fallo en un tiro.

CULTURA FISICA

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

Definicion.mx: <http://definicion.mx/cultura-fisica/#ixzz3SOnYWbqc>

2.5. Hipótesis

El desarrollo físico incide positivamente en la práctica del basquetbol en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”, ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago

2.6. Señalamiento de Variables

2.6.1. Variable Independiente

Desarrollo físico

2.6.2. Variable Dependiente

Práctica del baloncesto

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de la Investigación

El enfoque de la investigación es cuali-cuantitativo porque se emplean procesos cuidadosos, sistemáticos y empíricos para generar conocimientos. Los dos enfoques constituyen un proceso que a su vez, integra diversos procesos.

Según Hernández (2006) el enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema. Por lo cual, se usan métodos de los enfoques cuantitativos y cualitativos e intervienen datos cuantitativos y cualitativos y viceversa.

El cuantitativo González, J., Hernández, Z. (2003, mayo). Paradigmas Emergentes Y Métodos De Investigación en el Campo de la Orientación.

Método que buscan los hechos o causas del fenómeno. Pueden ser números o estadísticas. Por lo general tienen una connotación positiva, deductiva, de ciencias naturales, utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población.

El cualitativo González, J., Hernández, Z. (2003, mayo). Paradigmas Emergentes Y Métodos De Investigación en el Campo de la Orientación.

Método que examina fenómenos con gran detalle sin una categoría o hipótesis predeterminada. El énfasis se hace en el entendimiento del fenómeno, tal como existe. Por lo general tiene una connotación de cuestionamiento, inductivo, social antropológico, por lo común se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación, se prueban hipótesis. Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

Dentro de la modalidad de la investigación se emplearán la Investigación de Campo y la Investigación Bibliográfica.

La Investigación Bibliográfica-Documental.

Según El Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales, (Upel, 2006), la investigación bibliográfica-documental es: “el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo, principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos este tipo de investigación tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades reflexivas y críticas a través del análisis, interpretación y confrontación de la información regida.”

Ya que permite sustentar las variables de una forma teórica – científica, mediante la consulta en libros, textos, folletos que se encuentran en las diferentes referencias bibliográficas, de tal manera que todo lo referente bibliográfico tenga un sustento, para realizar un trabajo de calidad, en el caso del Desarrollo Físico en la práctica del basquetbol en los estudiantes, colegio “Antonio Samaniego”.

La Investigación de Campo.

Según el Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales, (Upel, 2006), la investigación de campo es: “el análisis sistemático de problemas de la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas de investigación conocidos.”

Se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, encuestas y observaciones, permite poner en contacto con el problema o fenómeno, en el presente caso la técnica que se empleará es la encuesta con cuestionario dirigido a estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”.

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

3.3.1. Exploratorio

BABBIE (2009). Es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto poco conocido o estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto. La investigación es exploratoria cuando no utilizas ningún modelo anterior como base de tu estudio. La razón más general de usar este acercamiento es que no tienes ninguna otra opción. Quisieras normalmente tomar una teoría

anterior como una ayuda, pero quizás no hay ninguna, o todos los modelos disponibles vienen de contextos impropios.

El objetivo es documentar el objeto de forma tan completa como sea posible, y no sólo aquellos temas que fueron documentados en estudios anteriores.

La meta del estudio es describir su carácter excepcional que las teorías existentes no puedan retratar. Se examina minuciosamente el problema o fenómeno, en el presente caso del Desarrollo físico y la práctica del basquetbol en los estudiantes del colegio Antonio Samaniego, es decir investiga el tema poco estudiado o explorado, a través del dialogo, la entrevista o la observación como instrumentos primarios de información.

3.3.2. Descriptivo

SELLTIZ et al (2005). Consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento. El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

La Investigación descriptiva, también conocida como la investigación estadística, describen los datos y este debe tener un impacto en las vidas de la gente que le rodea. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados.

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables, en este caso del Desarrollo físico-psíquico y la práctica del basquetbol en los estudiantes del colegio Antonio Samaniego

3.3.3. Correlacional.

SABINO (2005). Se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relación entre variables.

La Investigación Correlacional que tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En

ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables.

Este tipo de investigación pretende medir el grado de relación entre las variables de estudio, el Desarrollo físico y su incidencia en la práctica del basquetbol, para de esta forma fundamentar teórica-científicamente.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población.

MUÑOZ (2006) señala: “ que la población o universo como conjunto de unidades de investigación se refiere a personas, instituciones, documentos, hechos, entre otros, a los cuales hace referencia la investigación y para las que serán válidas las conclusiones que se obtengan”.(Pág.184).

La Población o Universo con el cual se va a trabajar consta de 88 personas, de las cuales 87 son estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica y 1 profesor de educación física

Cuadro #:1 Población

Población	Cantidad	% Muestra
Estudiantes de Octavo	28	31.8
Estudiantes de Noveno	30	34.0
Estudiantes de Décimo	29	32.9
Docente	1	1.3
Total:	88	100

Cuadro #:1 Población

Elaborado por: Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

3.4.2. Muestra.

MURRIA R. SPIEGEL (2004): “**Se llama muestra a una parte de la población a estudiar qué sirve para representarla**” (p.27)

Por ser la población de los estudiantes, docente y entrenador de octavo, noveno y décimo año menor a 100 personas se trabajará con la totalidad.

3.5 Operacionalización de las Variables

Variable Independiente: Desarrollo físico				
Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
El desarrollo físico del niño está íntimamente ligado a la alimentación, y a su herencia genética. En sus distintas etapas, los niños demuestran destrezas y capacidades únicas, desde cómo saltar con un sólo pie, hasta cómo mantener el equilibrio y aprender a montar bicicleta, todas habilidades necesarias para el crecimiento sano en la niñez.	Desarrollo	Alimentación	¿El desarrollo físico del niño está íntimamente ligado a la alimentación?	Encuesta con cuestionario dirigido al Docente, entrenador y estudiantes del colegio Antonio Samaniego
		Herencia Genética	¿Está íntimamente unida la herencia genética al desarrollo físico del niño?	
	Destrezas	Equilibrio	¿Los niños demuestran destrezas y capacidades únicas en sus distintas etapas?	
		Habilidades	¿Las destrezas y capacidades de los niños evitan el crecimiento sano?	

Cuadro #:2

Elaborado por: Alex Velasco Morocho

Variable Dependiente: Práctica de Baloncesto				
Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
La práctica de baloncesto es el ejercicio que se realiza de acuerdo a ciertas reglas y bajo el direccionamiento de un DT o Entrenador, para que los practicantes puedan habilitarse y mejorar su desempeño Deportivo.	Ejercicio	Físico	¿Lo ejercicio físico forma parte de la práctica de baloncesto?	Encuesta con cuestionario dirigido al Docente, entrenador y estudiantes del colegio Antonio Samaniego
		Psicológico	¿Forma parte de la práctica de baloncesto el ejercicio psicológico?	
	Direccionamiento	Director Técnico	¿La práctica de baloncesto se ejecuta de la mejor manera bajo el direccionamiento de un DT o un Entrenador?	
		Entrenador	¿El direccionamiento de un entrenador mejora el desempeño deportivo de los practicantes en el baloncesto?	

Cuadro #:3

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizará la técnica de la Encuesta.

Según GÁLTUN, Johan. (2006). La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”. (Pág. 200).

El cuestionario es un instrumento utilizado para la recogida de información, diseñado para poder cuantificar y universalizar la información y estandarizar el procedimiento de la entrevista, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario será dirigido a los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica y a los docentes de cultura física del colegio Antonio Samaniego.

3.7. Procesamiento de la Información

Luego de recogidos los datos fueron transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

- Se limpiará la información de toda contradicción, que no sea incompleta, no pertinente.
- Si se detecta fallas se volverá a repetir la recolección de la información.
- Finalmente se tabulará según las variables, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizará los cuadros de cada variable y el cuadro con cruce de variables. Y se realizará un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.

3.8. Validez y Confiabilidad

3.8.1. Validez

En el desarrollo de la investigación al tratarse de un aspecto socio - económico – humano se determina la validez de las técnicas en el momento en que se demuestra cuantitativamente la relación de las variables a través de su Operacionalización y la formulación de la hipótesis.

3.8.2. Confiabilidad

Para la aplicación definitiva de los instrumentos en la investigación, la confiabilidad se estipula, abordando, consultando y asesorándose con profesionales especialistas en el campo socio-deportivo y humano, de personas que ya han tratado temas similares al planteado.

3.9. Plan para la Recolección de la Información

Cuadro #: 4. Plan para la Recolección de la Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas u objeto	Estudiantes Docente Entrenador
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Desarrollo Físico y Baloncesto
4.- ¿Quién?	Alex Velasco
5.- ¿Cuándo?	Año 2013-2014
6.- ¿Dónde?	Colegio Antonio Samaniego
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	En las instalaciones Colegio.

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

3.10. Plan para el Procesamiento de la Información

- Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradicción, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada objetivo específico: cuadros de una sola variable, cuadro con cruces de variables.
- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis)
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados

3.11. Análisis e Interpretación de resultados

- Análisis de resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos
- Interpretación de los resultados, con el apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación estadística de los objetivos específicos
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones
- Elaboración de una alternativa de solución.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

1 ¿Considera que el desarrollo físico del niño esta aligado a la alimentación?

Cuadro N°5

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Si	1	50.0	50.0	50.0
No	1	50.0	50.0	100.0
Total	2	100.0	100.0	

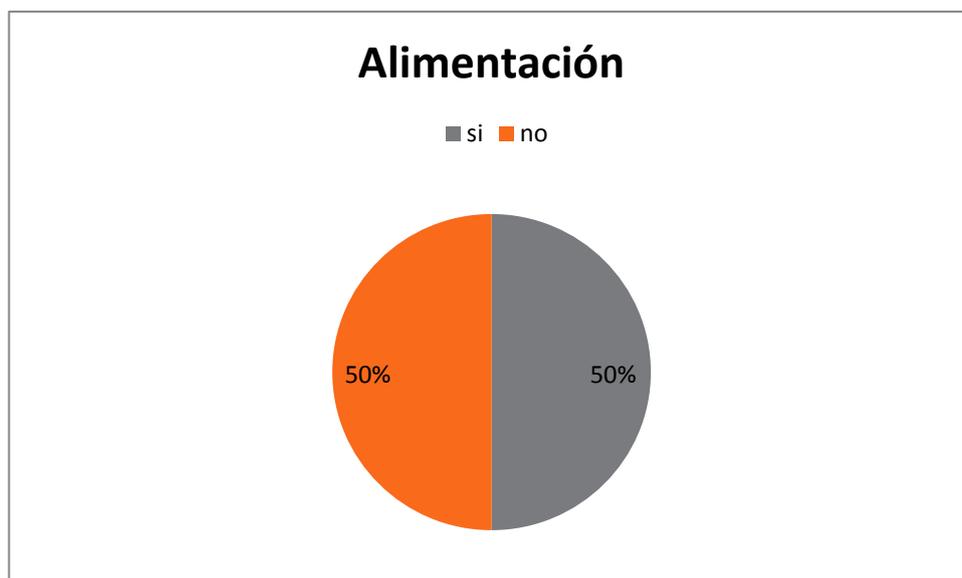


Gráfico #:5

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Del docente e instructor encuestado 1 afirma considerarlo Si que corresponde al 50%, 1 indican considerarlo No que es igual al 50%.

Interpretación

La mayoría de los docentes indica que el desarrollo físico por parte de los estudiantes es regular de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”.

2 ¿Está íntimamente unida la herencia genética del desarrollo físico del niño?

Cuadro N°6

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Si	1	50.0	50.0	50.0
No	1	50.0	50.0	100.0
Total	2	100.0	100.0	

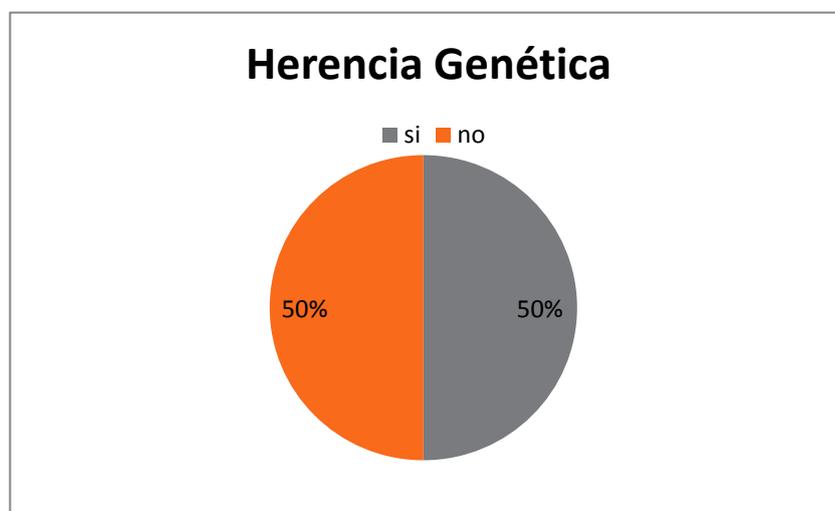


Gráfico #:6

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Del docente e instructor encuestado 1 afirman considerarlo Si que corresponde al 50%, 1 indican considerarlo No que es igual al 50%.

Interpretación

La mayoría de los docentes indica que a veces Planifican sus actividades para el desarrollo físico de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio "Antonio Samaniego". Por lo que se debería realizar correctivos que garanticen el óptimo desarrollo físico a través de la práctica de deportes.

3 ¿Los niños demuestran destrezas y capacidades únicas en sus distintas etapas?

Cuadro N°7

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Si	1	50.0	50.0	50.0
No	1	50.0	50.0	100.0
Total	2	100.0	100.0	



Gráfico #:7

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Del docente e instructor encuestado 1 afirman considerarlo Si que corresponde al 50%, 1 indican considerarlo No que es igual al 50%.

Interpretación

La mayoría de los docentes indica que el desarrollo físico de los estudiantes puede mejorar con la práctica de un deporte, por lo que se debería implementar deportes como el baloncesto en los estudiantes es de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. De manera que su desarrollo físico se vea beneficiado en la institución.

4 ¿Las destrezas y capacidades de los niños evitan el crecimiento sano?

Cuadro N°8

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Si	1	50.0	50.0	50.0
No	1	50.0	50.0	100.0
Total	2	100.0	100.0	

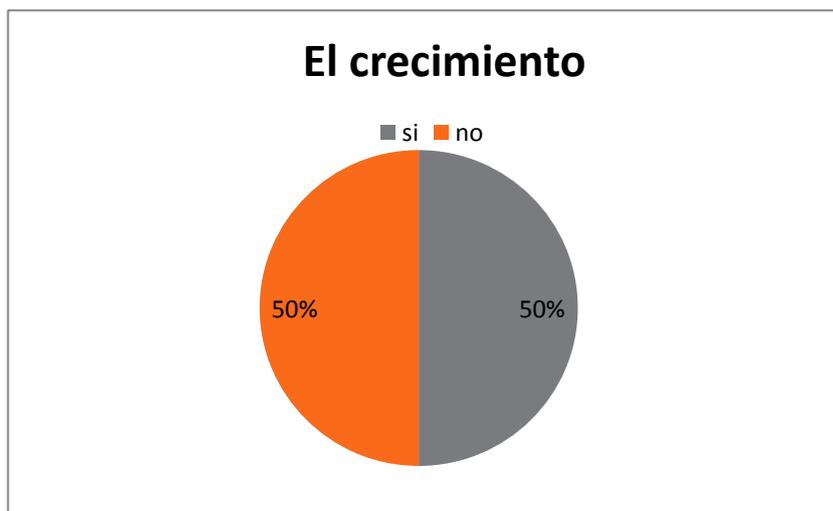


Gráfico #:8

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Del docente e instructor encuestado 1 afirman considerarlo Si que corresponde al 50%, 1 indican considerarlo No que es igual al 50%.

Interpretación

La mayoría de los docentes indica que los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica siempre o a veces tienen disposición para mejorar su desarrollo físico por lo que se debería aprovechar su disposición para promover deportes como el baloncesto de manera que se propicie el desarrollo físico en los estudiantes del colegio "Antonio Samaniego".

5 ¿Lo ejercicio físico forma parte de la práctica de baloncesto?

Cuadro N°9

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Si	1	50.0	50.0	50.0
No	1	50.0	50.0	100.0
Total	2	100.0	100.0	

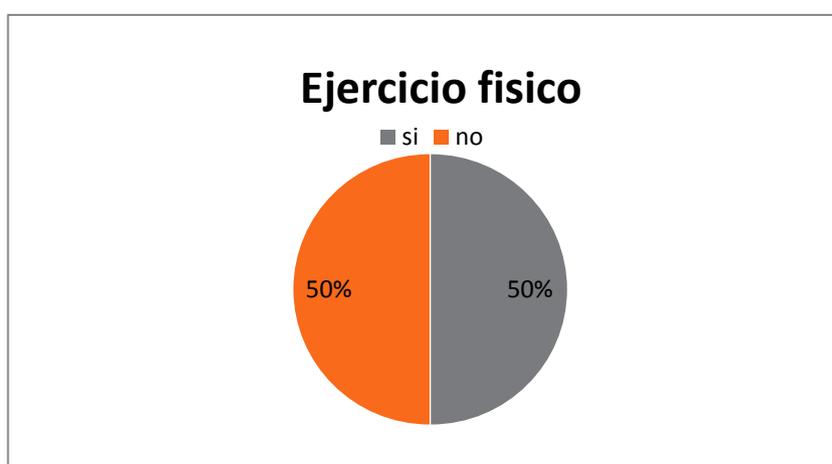


Gráfico #:9

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Del docente e instructor encuestado 1 afirman considerarlo Si que corresponde al 50%, 1 indican considerarlo No que es igual al 50%.

Interpretación

La mayoría de los docentes indica incentivar la práctica del baloncesto una vez por semana o una vez al mes en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. Por lo que se deberían elaborar planes de entrenamiento y actividades físicas que promuevan el desarrollo físico de los estudiantes en la institución.

6 ¿Forma parte de la práctica de baloncesto el ejercicio psicológico?

Cuadro N°10

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Si	1	50.0	50.0	50.0
No	1	50.0	50.0	100.0
Total	2	100.0	100.0	

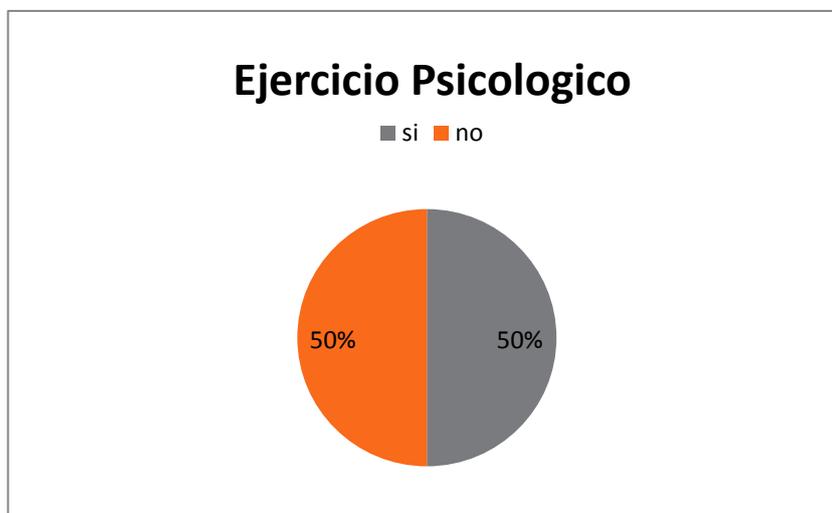


Gráfico #:10

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Del docente e instructor encuestado 1 afirman considerarlo Si que corresponde al 50%, 1 indican considerarlo No que es igual al 50%.

Interpretación

La mayoría de los docentes indica que la frecuencia de la práctica de baloncesto no es adecuada por parte de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio "Antonio Samaniego". Por lo que se evidenció resultados negativos a nivel del desarrollo físico en los estudiantes en la institución.

7 ¿La práctica de baloncesto se ejecuta de la mejor manera bajo el direccionamiento de un DT o un Entrenador?

Cuadro N°11

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Si	1	50.0	50.0	50.0
No	1	50.0	50.0	100.0
Total	2	100.0	100.0	

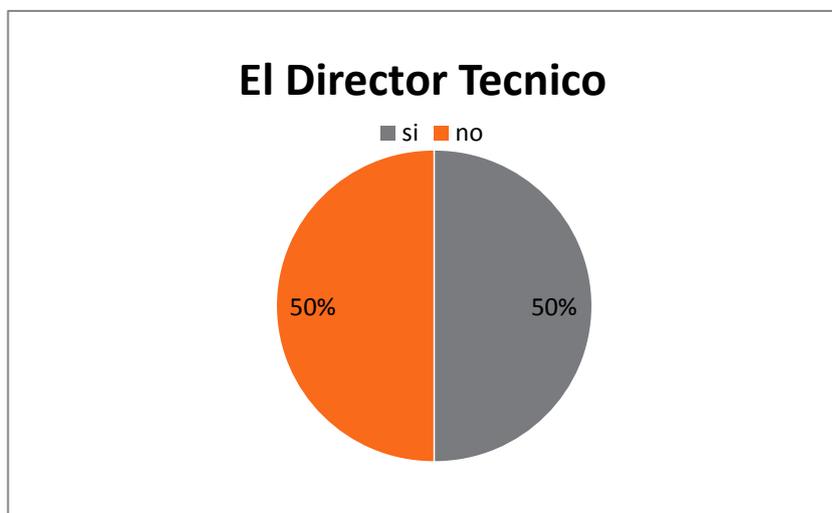


Gráfico #:11

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Del docente e instructor encuestado 1 afirman considerarlo Si que corresponde al 50%, 1 indican considerarlo No que es igual al 50%.

Interpretación

La mayoría de los docentes indica que la actividad y el entretenimiento siempre forman parte de la práctica de baloncesto de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio "Antonio Samaniego". Por lo que se deberían realizar modificaciones en la elaboración de planes de trabajo que cubran las áreas requeridas para el adecuado desarrollo físico de los estudiantes.

8 ¿El direccionamiento de un entrenador mejora el desempeño deportivo de los practicantes en el baloncesto?

Cuadro N°12

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Si	1	50.0	50.0	50.0
No	1	50.0	50.0	100.0
Total	2	100.0	100.0	



Gráfico #:12

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Del docente e instructor encuestado 1 afirman considerarlo Si que corresponde al 50%, 1 indican considerarlo No que es igual al 50%.

Interpretación

La mayoría de los docentes indica que no se cumplen de forma correcta y periódica las reglas de juego en la práctica de baloncesto los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio "Antonio Samaniego". Por lo que se deberían socializar y enseñar adecuadamente las prácticas técnicas de este deporte, propiciando un alto nivel de rendimiento en los estudiantes de la institución.

9 ¿Considera que el desarrollo físico de los estudiantes se relaciona con la práctica de baloncesto?

Cuadro N°13

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Si	1	50.0	50.0	50.0
No	1	50.0	50.0	100.0
Total	2	100.0	100.0	



Gráfico #:13

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Del docente e instructor encuestado 1 afirman considerarlo Si que corresponde al 50%, 1 indican considerarlo No que es igual al 50%.

Interpretación

La mayoría de los docentes considera que el desarrollo físico de los estudiantes siempre se relaciona con la práctica de baloncesto de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. Por lo que se debería fomentar la práctica del baloncesto con la intención de potencializar el desarrollo físico en los estudiantes de la institución.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

1 ¿Considera que el desarrollo físico del niño esta aligado a la alimentación?

Cuadro N°14

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Excelente	19	21	21	21
Bueno	48	55	55	76.0
Regular	20	24	24	100.0
Total	87	100.0	100.0	

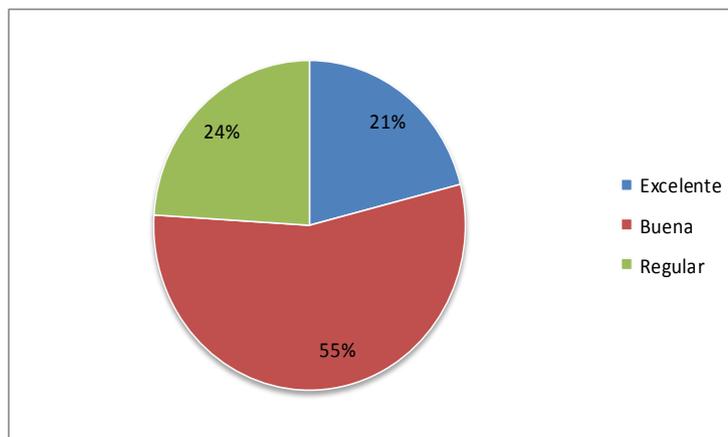


Gráfico #:14

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

De los estudiantes encuestados 19 afirman considerarlo Excelente que corresponde al 21%, 48 indican considerarlo Bueno que es igual al 55%, y 20 lo consideran Regular que equivale al 24%.

Interpretación

La mayoría de alumnos de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran que su desarrollo físico no es excelente por lo que se debería implementar correctivos para corregir esta falencia mediante el diseño de actividades que garantice un adecuado desarrollo físico en los estudiantes.

2 ¿Está íntimamente unida la herencia genética del desarrollo físico del niño?

Cuadro N°15

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Siempre	22	25	25	25
A veces	45	51	51	76
Nunca	20	24	24	100.0
Total	87	100.0	100.0	

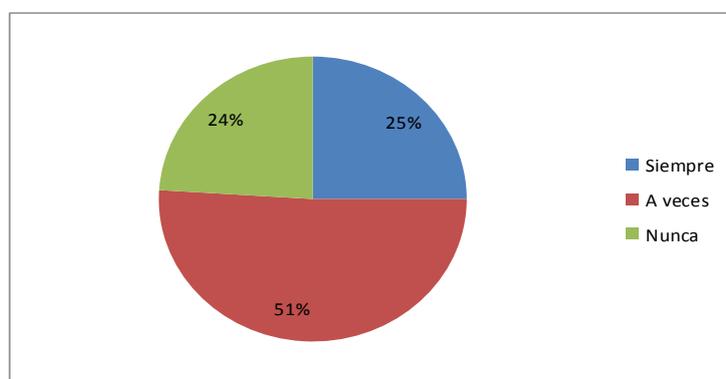


Gráfico #:15

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Delos estudiantes encuestados 22 afirman considerarlo Siempre lo que corresponde al 25%, 45 indican considerarlo A veces que es igual al 51%, y 20 lo consideran Nunca que equivale al 24%.

Interpretación

La mayoría de estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran que el profesora veces planifica para realizar actividades de desarrollo físico. Por lo que se debería implementar correctivos en esta falencia administrativa por parte de los docentes e instructores de la institución.

3 ¿Los niños demuestran destrezas y capacidades únicas en sus distintas etapas?

Cuadro N°16

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Siempre	64	73	73	73
A veces	17	19	19	92
Nunca	6	8	8	100.0
Total	87	100.0	100.0	

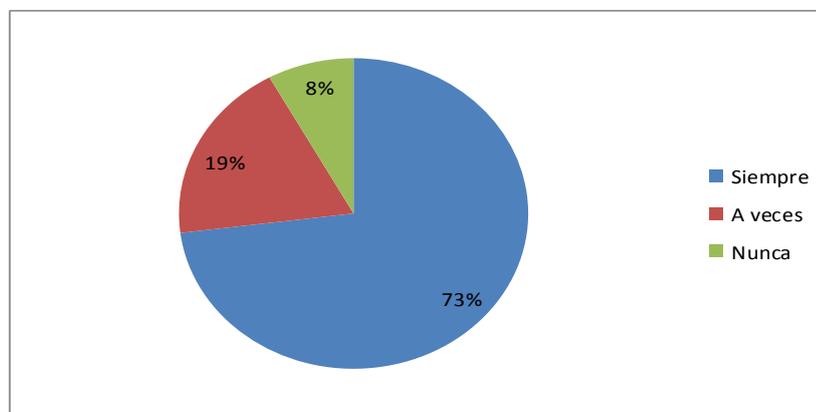


Gráfico #:16

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

De los estudiantes encuestados 64 afirman considerarlo Excelente que corresponde al 73%, 17 indican considerarlo Bueno que es igual al 19%, y 6 lo consideran nunca que equivale al 8%.

Interpretación

La mayoría de estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran que su desarrollo físico siempre mejora con la práctica de un deporte. Por lo que el incentivar la práctica del baloncesto es de gran importancia para el mejoramiento del desarrollo físico de los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego”.

4 ¿Las destrezas y capacidades de los niños evitan el crecimiento sano?

Cuadro N°17

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Siempre	61	70	70	70
A veces	13	15	15	85
Nunca	13	15	15	100.0
Total	87	100.0	100.0	

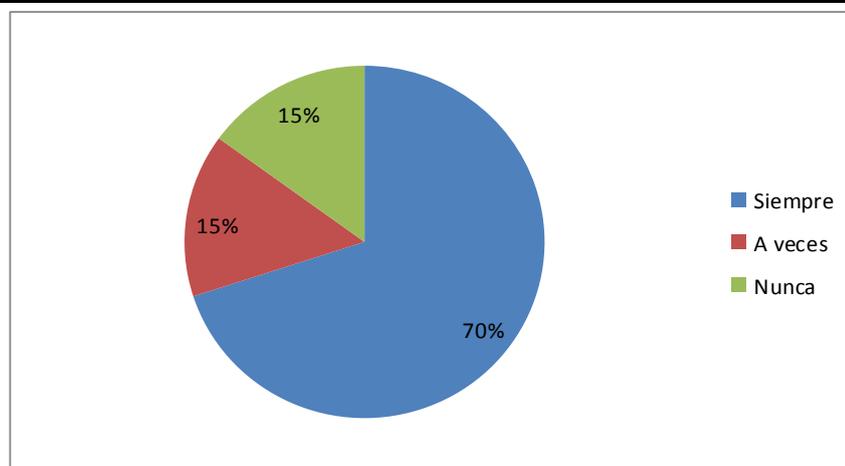


Gráfico #:17

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Delos estudiantes encuestados 61 afirman considerarlo Excelente que corresponde al 70%, 13 indican considerarlo Bueno que es igual al 15%, y 13 lo consideran nunca que equivale al 15%.

Interpretación

La mayoría de estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran que les resulta agradable realizar actividades para mejorar tu desarrollo físico. Por lo que se debería aprovechar la disponibilidad de los alumnos para realizar prácticas de baloncesto de manera que se mejore el desarrollo físico en los estudiantes de la institución.

5 ¿Lo ejercicio físico forma parte de la práctica de baloncesto?

Cuadro N°18

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido A veces	58	66	66	66
Nunca	29	34	34	100.0
Total	87	100.0	100.0	

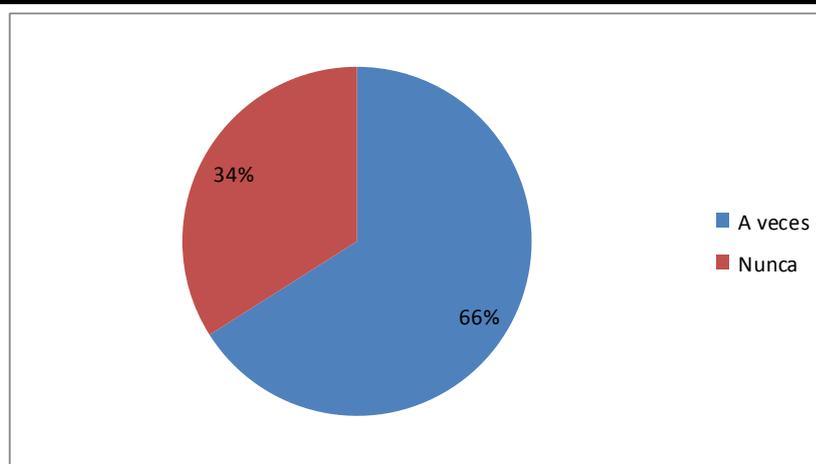


Gráfico #:18

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Delos estudiantes encuestados 58 afirman considerarlo a veceslo que corresponde al 66%, 29 indican considerarlo nunca que es igual al 34%,

Interpretación

La mayoría de estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran que el profesor a veces o nunca los incentiva a practicar baloncesto. Por lo que se debería socializar la importancia del desarrollo físico sus beneficios y como conseguirlo a través de la práctica de baloncesto por parte de los docentes e instructores de manera que se fomente la práctica de este deporte en los estudiantes de la institución.

6 ¿Cada que tiempo forma parte de la práctica de baloncesto el ejercicio psicológico?

CuadroN°19

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Una vez por semana	10	12	12	12
Una vez por mes	7	8	8	20
De vez en cuando	70	80	80	100.0
Total	87	100.0	100.0	

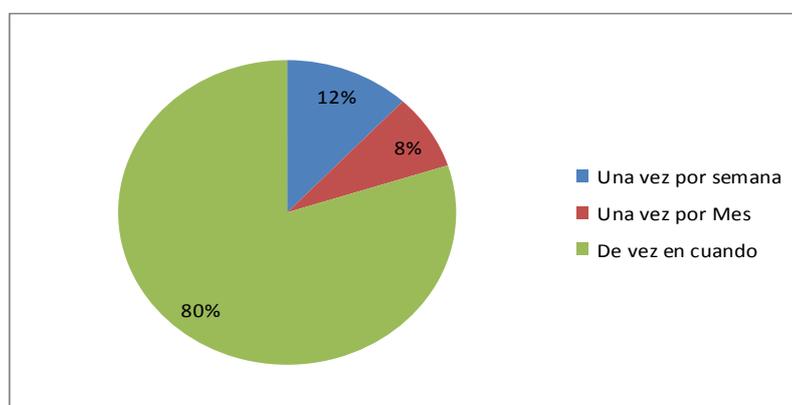


Gráfico #:19

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

De los estudiantes encuestados 10 afirman considerarlo Una vez por semana que corresponde al 12%, 7 indican considerarlo Una vez por mes que es igual al 8%, y 70 lo consideran De vez en cuando que equivale al 80%.

Interpretación

La mayoría de estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran practicar baloncesto de vez en cuando por lo que el docente e instructor deberían realizar planes de clase que involucren el adecuado número de prácticas de baloncesto de manera que propicien un desarrollo físico apropiado en los estudiantes.

7 ¿La práctica de baloncesto se ejecuta de la mejor manera bajo el direccionamiento de un DT o un Entrenador?

Cuadro N°20

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Siempre	56	64	64	64
A veces	23	26	26	90
Nunca	8	10	10	100.0
Total	87	100.0	100.0	

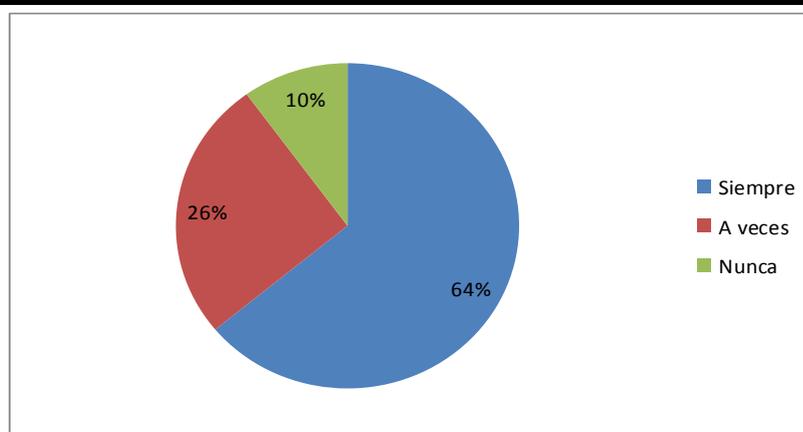


Gráfico #:20

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Delos estudiantes encuestados 56 afirman considerarlo siempre lo que corresponde al 64%, 23 indican considerarlo a veces que es igual al 26%, y 8 la consideran nunca lo que equivale a 10%.

Interpretación

La mayoría de estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran que la actividad y el entretenimiento siempre forman parte de la práctica de baloncesto. Por lo que se debería aprovechar la disposición de los estudiantes para la práctica de este deporte que amas de mejorar su desarrollo físico propicia un adecuado ambiente de convivencia y aprendizaje en los estudiantes.

8 ¿El direccionamiento de un entrenador mejora el desempeño deportivo de los practicantes en el baloncesto?

Cuadro N°21

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Si	19	22	22	22
No	68	78	78	100.0
Total	87	100.0	100.0	

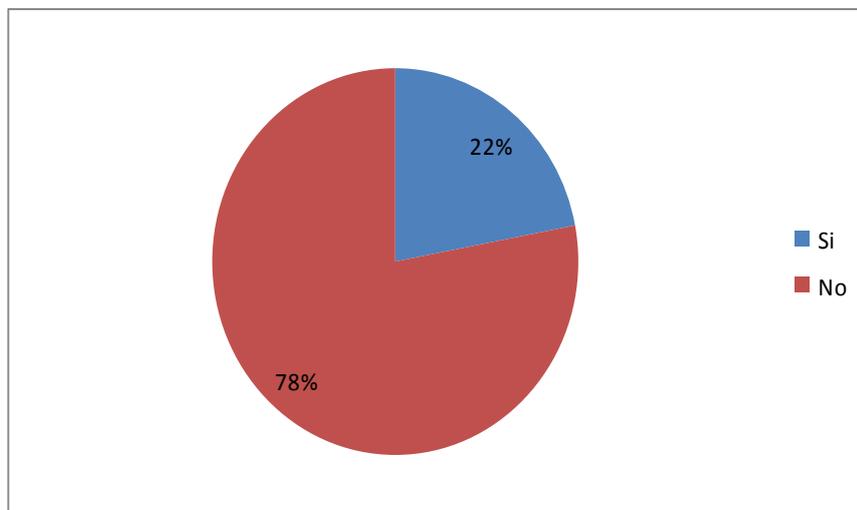


Gráfico #:21

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Delos estudiantes encuestados 19 afirman considerarlo Excelente lo que corresponde al 22%, 68 indican que No considerarlo es igual al 78%.

Interpretación

La mayoría de estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran no conocer la reglas y normas del baloncesto por lo que se debe enseñara y socializar las reglas y normas de este deporte para una práctica adecuada promoviendo a su vez el idóneo desarrollo físico en los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego”

9 ¿Consideras que el desarrollo físico de los estudiantes se relaciona con la práctica de baloncesto?

Cuadro N°22

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Siempre	71	81	81	81
A veces	7	9	9	90
Nunca	9	10	10	100.0
Total	87	100.0	100.0	

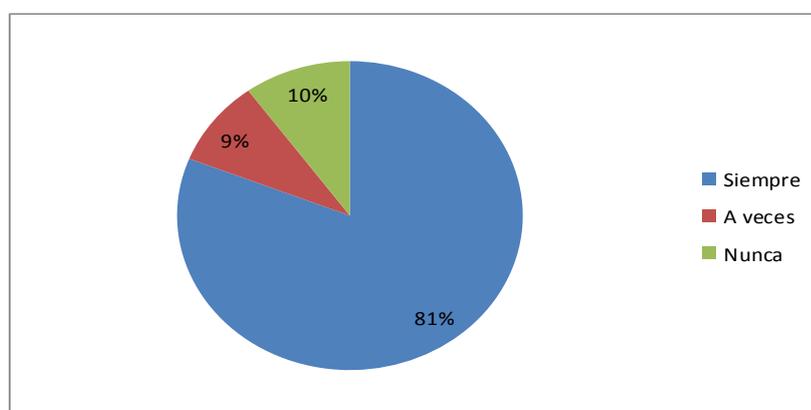


Gráfico #:22

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis

Delos estudiantes encuestados 71 afirman considerarlo siempre lo que corresponde al 81%, 7 indican considerarlo a veces que es igual al 9%, 9 lo consideran nunca que equivale al 10%.

Interpretación

La mayoría de estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran que el desarrollo físico siempre se relaciona con la práctica de baloncesto en la institución. Por lo que se debería promover la práctica de este deporte en el alumnado de manera que se garantice el desarrollo físico en los estudiantes.

10 ¿Consideras que los docentes necesitan capacitación y actualización para mejorar el desarrollo físico en la práctica de baloncesto?

Cuadro N°23

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Si	74	85	85	85
No	13	15	15	100.0
Total	87	100.0	100.0	

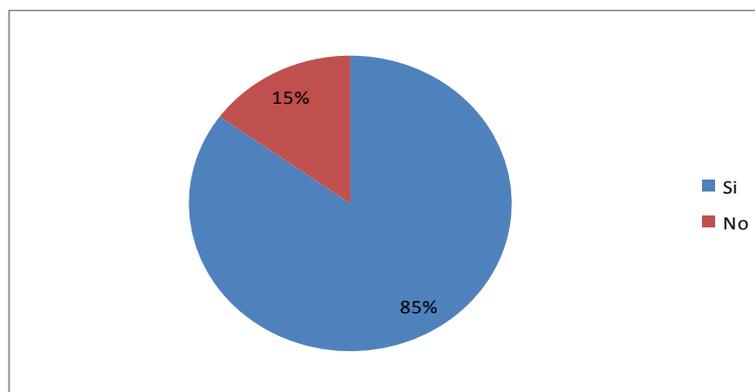


Gráfico #:23

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Análisis e Interpretación

De los estudiantes encuestados 74 afirman considerarsi lo que corresponde al 85%, 13 indican considerarlo no que es igual al 15%.

Interpretación

La mayoría de estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica consideran que los docentes necesitan capacitación y actualización para mejorar el desarrollo físico en la práctica de baloncesto. Por lo que se deben realizar correctivos que propongan el adecuado conocimiento de las prácticas y beneficios del baloncesto en el docente e instructor de la institución.

4.1. ANALISIS DE RESULTADOS

De la información obtenida mediante la investigación, se recolecto y filtro la de mayor importancia, analizando el desarrollo físico en relación a la práctica de baloncesto por lo cual se ha solicitado la colaboración del docente, instructor y estudiantes de la institución.

4.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS

En la interpretación de los datos, se toma en cuenta las opciones más relevantes del personal operativo y administrativo lo que permite realizar un diagnóstico confiable sobre el manejo y funcionamiento de los octavos, novenos y decimos años de educación básica del colegio “Antonio Samaniego”, ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago

Regla de Decisión

Como $t = 12.59$ es menor a $x^2_c = 27.18$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa es decir que el desarrollo físico incide positivamente en la práctica del basquetbol en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”, ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago.

Conclusión

El desarrollo físico incide positivamente en la práctica del basquetbol en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”, ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se pudo establecer que no hay un adecuado desarrollo físico en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. Por cuanto al no tratar con importancia esta falencia en los estudiantes afectara su estado físico y psicológico reduciendo su fuerza, agilidad, rapidez, memoria, capacidad cognitiva, resistencia, fuerza muscular, flexibilidad y relajación. Así como las relaciones sociales que al no contribuir al equilibrio personal, no se fomentan las relaciones interpersonales generando un inadecuado clima social entre los estudiantes de la institución.

Se estableció que la práctica del baloncesto es muy escasa en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. Por cuanto la inadecuada práctica de baloncesto limita el desarrollo de habilidades como el equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza, rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que al no desarrollarlos perjudican la salud propiciando enfermedades como el sobrepeso, la diabetes, la ansiedad, trastornos motores, trastornos respiratorios y otros se verían notablemente minimizados así como el aspecto físico emocional propiciando baja autoestima en los estudiantes de la institución.

Es necesario que se diseñe un manual de entrenamiento de baloncesto para el desarrollo físico en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. Puesto que al no poseer esta herramienta educativas los alumnos se convertirán en personas sedentarias, que al no tener un buen estado físico estarán limitando en la práctica de cualquier deporte en el establecimiento, al no desarrollo habilidades como el equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza, rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos, no desarrollaran masa muscular, crecimiento físico necesarios para el desarrollo integral en los estudiantes de la institución.

5.2 Recomendaciones

El docente y entrenador de los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”. Debe tratar con importancia este aspecto en los estudiantes mejorando su estado físico y psicológico incrementando su fuerza, agilidad, rapidez, memoria, capacidad

cognitiva, resistencia, fuerza muscular, flexibilidad y relajación. Así como las relaciones sociales al contribuir al equilibrio personal, fomentando las relaciones interpersonales generando un adecuado clima social entre los estudiantes de la institución.

Es necesario promover el desarrollo físico de los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego”, mediante la adecuada práctica de baloncesto optimizando el desarrollo de habilidades como el equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza, rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que al desarrollarlos benefician la salud previniendo enfermedades como el sobrepeso, la diabetes, la ansiedad, trastornos motores, trastornos respiratorios en los estudiantes de la institución.

Se debe diseñar un manual de entrenamiento de baloncesto para el desarrollo físico en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego” Puesto que al poseer esta herramienta educativa los alumnos tendrán un buen estado físico desplegando habilidades como el equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza, generando masa muscular y crecimiento físico necesarios para el desarrollo integral en los estudiantes de la institución

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1. Tema

Manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico en los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego “de la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago.

6.2. Datos Informativos

Institución: Colegio “Antonio Samaniego”

Tipo: Fiscal

Régimen: Oriente

Sexo: Hombres y Mujeres

Provincia: Morona Santiago

Ciudad: Macas

Parroquia: Puyo

Dirección: Barrió Centro

Teléfonos: 032793041

6.3. Antecedentes de la Propuesta

Se ha revisado los archivos de las áreas del Centro Educativo, así como la biblioteca del mismo, no se logró encontrar trabajos similares o iguales al planteado en la propuesta, se encontró libros de Rendimiento Físico y Deportes con algunos temas referentes al título, por lo que se procedió a extraer los principales aspectos relevantes de cada libro o texto, así como el aporte de personas especialistas en el tema, que mediante sus direccionalidades brindaron una guía al elaborar un documento útil en la enseñanza del docente y el Instructor para implementarlo en la transmisión de conocimientos de la práctica de baloncesto en la institución como un aporte al desarrollo físico.

6.4. Justificación de la Propuesta

Es Importante el planteamiento de la propuesta, porque a través del manual se va a dar a conocer diferentes aspectos que se pueden realizar para desarrollar el aspecto físico de los 84 estudiantes de esta forma se pueda garantizar su formación integral dentro de lo deportivo y humano.

Es Original porque es la primera vez que en la institución se va a dar solución viable al problema del desarrollo físico a través de la realización de una disciplina física como lo es el baloncesto, ya que nunca antes se ha trabajado en este sentido, buscando cultivar nuevos deportistas con formación integral.

La propuesta tiene un enorme **Interés** no solo porque se va a desarrollar una actividad física, sino que se trata de dar la importancia adecuada al deporte como base de la formación de los estudiantes, que se incentiven en la práctica de cualquier deporte, en pos de evitar los vicios sociales que tanto daño hacen a la juventud.

El Beneficio está dirigido hacia los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego”, quienes serán en primer lugar los beneficiarios directos en la puesta en práctica la propuesta, ya que tendrán la oportunidad de realizar actividad física de diferente manera.

La Factibilidad de la propuesta es óptima, se cuenta con el apoyo incondicional de los estudiantes y padres de familia para la ejecución de la misma, porque han concienciado en la importancia que tienen el deporte dentro de la formación personal.

6.5. Objetivos

6.5.1. Objetivo General

Diseñar un manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico de los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego “de la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago.

6.5.2. Objetivos Específicos

Socializar el manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico en los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego “de la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago.

Aplicar el manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico en los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego “de la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago.

Evaluar la aplicación del Manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico en los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego “de la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago.

6.6. Fundamentación Teórica-Científica

Aspecto físico del baloncesto

La preparación física le proporciona al jugador y al equipo la energía y vitalidad necesarias para realizar las funciones técnicas y tácticas requeridas por el baloncesto. El acondicionamiento físico se dirige principalmente al desarrollo de dos sistemas: el sistema músculo-esquelético y el sistema cardio-vascular (equilibrio entre el sistema nervioso central, el somático y el vegetativo).

Dado que el baloncesto se caracteriza por un juego de tipo a cíclico, con esfuerzos y acciones discontinuas, se dirige la preparación física en el sentido que el deportista funcione bajo esa condición, entrenándose principalmente a base de repeticiones que le proporcionan resistencia a la velocidad requerida.

La resistencia a la velocidad se logra en base a ejercicios anaeróbicos de resistencia a esfuerzos máximos en el mayor tiempo posible. Al jugador se le acondiciona para que logre la recuperación de energías entre el período de trabajo y de descanso.

El elemento de fuerza se trabaja fundamentalmente con ejercicios isométricos (a base de tensión pero sin movimiento) o isotónicos (igual tensión pero con movimiento). La utilización en el entrenamiento de la pelota medicinal es valiosa para el desarrollo de la fuerza.

La destreza y la coordinación se trabajan con rutinas de gimnasia básica y gimnasia con aparatos.

Componentes del rendimiento en baloncesto

En el baloncesto, como en cualquier deporte de equipo, son numerosos los factores que influyen para alcanzar un rendimiento óptimo. En contra de lo que pudiera pensarse, los aspectos antropométricos, técnico-tácticos y la condición física no parecen ser tan determinantes en el juego. En el baloncesto actual la preparación tanto técnico-táctica como física de los diferentes equipos es muy similar.

En suma, el rendimiento en baloncesto se debe entender como una interacción de numerosos factores en la que tiene especial interés la cohesión grupal (factor psicosocial) y el grado de acoplamiento técnico-táctico del equipo. Con ello

pretendemos dejar claro que la condición física es un factor más dentro de un complejo entramado, no el más importante pero sí necesario para el desempeño deportivo. Desde este punto de vista, se trata de adquirir una preparación física que permita mantener un elevado ritmo en las acciones técnico-tácticas del equipo durante la competición y que impida las lesiones del jugador de baloncesto.

Objetivos de la preparación física

A la hora de abordar el acondicionamiento físico de un equipo de baloncesto tenemos que partir en primer lugar de la necesidad de respetar la salud del deportista; el fin no justifica los medios, y un trabajo metodológicamente correcto permite conseguir resultados sin abusar de la salud del deportista. Por otro lado, es necesario conocer el estilo de juego del equipo. Como se puede observar, este aspecto es el más importante y el que marcará el detalle de la preparación física del jugador y del equipo. Mediante diferentes estudios sobre el análisis de la competición desde una perspectiva fisiológica, se observan cualidades físicas características del juego, si bien cada equipo, en función de los jugadores, tendrá una identidad especial en relación a su preparación física. La relación entre el preparador físico y el entrenador es fundamental para conseguir captar la filosofía de juego y con eso preparar a los jugadores. Con ese conocimiento previo, la primera pregunta que nos hacemos es: ¿Cuáles son las necesidades de preparación física para conseguir el estilo de juego deseado?

Partiendo de las dos premisas anteriores, los objetivos generales de la preparación física se podrían enunciar de la siguiente manera:

Conseguir y mantener un nivel de desarrollo físico óptimo para jugar al baloncesto según el estilo de juego definido.

Preparar físicamente al jugador para evitar las lesiones de tipo muscular y articular.

Velar por una buena recuperación después de la competición.

Los esfuerzos en baloncesto

En el diseño de la preparación física de un equipo de baloncesto es necesario conocer con detalle qué ocurre en la cancha de juego, qué acciones técnico-tácticas predominan, qué tiempos de participación se dan y con qué intensidad, qué tiempos hay de descanso, los tipos de contracción que predominan, cuáles son las concentraciones de lactato y las distancias recorridas; en su conjunto, todos estos datos ofrecen una información esencial para conocer los contenidos del entrenamiento y para programar el acondicionamiento físico del jugador de

baloncesto. A continuación se exponen una serie de investigaciones que aportan una visión detallada de los esfuerzos en baloncesto.

Los estudios realizados, establecen que el 52% de los tiempos de participación se dan en el intervalo comprendido entre 11 y 40 s. La mayoría de las acciones están próximas a los 31 s.

Los datos que hacen referencia a los tiempos de pausa también son similares en las diferentes investigaciones sobre el análisis del juego, consideran que existe una concordancia entre los tiempos de pausa y de participación. Es decir, en acciones comprendidas entre 40 y 60 s, la pausa gira en torno a los 30 s; cuando los tiempos de participación están por encima del minuto, la pausa es aproximadamente de 2 min.

Con respecto a la actividad realizada durante el intervalo de tiempo de juego, los autores que han analizado esta variable consideran que se producen entre 1 y 5 fases (ataque y/o defensa y/o contraataque).

Las distancias recorridas por los jugadores de baloncesto son dispares de unas investigaciones a otras, y estas diferencias son producto de los estilos de juego donde se tomaron los datos o del nivel de pericia de los jugadores. No obstante, la mayoría de los estudios coinciden que el base y el alero recorren más metros que el pívot. Ahora bien, independientemente de la distancia recorrida, es preciso conocer el ritmo de realización de las acciones. La mayoría de los autores coinciden en que predomina el ritmo moderado, alrededor del 50%, y son menos las acciones que se realizan a gran velocidad (entre el 10 y el 20%).

Por otra parte, destacar que la duración de los partidos es de alrededor de 63 min, de los cuales en el 37% el jugador está participando (27% de carrera moderada, 10% de acciones rápidas) y en el 63% restante el jugador se encuentra en reposo (27% en el banquillo, 36% marcha).

El porcentaje de tiempo que se utiliza en las diferentes opciones defensivas es del 88,05%, destacando la defensa individual frente al resto de sistemas defensivos. Los estudios que se han realizado para conocer los niveles de ácido láctico en jugadores de baloncesto ponen de manifiesto que las tasas medias de lactato no son elevadas en este deporte.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que dichos estudios se han llevado a cabo sin contemplar los diferentes puestos específicos y en jugadores de nivel de pericia medio. Por otra parte, la mayor parte de las recogidas de datos se han llevado a cabo en partidos amistosos y ninguno de estos estudios se ha realizado después de la nueva estructuración del tiempo de juego en 4 períodos.

La importancia del sistema anaeróbico láctico en la competición, sobre todo en el puesto de la base. Las mayores concentraciones de lactato obtenidas en este estudio han permitido a los autores afirmar que las acciones de juego son más intensas a partir de la introducción de los 4 períodos de juego

Respecto a la frecuencia cardíaca, la fluctuación de la misma entre 160 y 190 lat/min durante la competición, no es frecuente encontrar valores de frecuencia cardíaca inferiores a las 110 lat/min durante los partidos.

Por último, en lo que concierne al metabolismo aeróbico, la mayoría de los estudios coinciden en que el consumo de oxígeno de los jugadores de baloncesto está alrededor de los 50 ml/ kg/min³.

6.8. Plan de Acción

MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN BALONCESTO PARA EL DESARROLLO FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO “ANTONIO SAMANIEGO” DE LA CIUDAD DE MACAS.



CONTENIDOS

PRESENTACION	91
DEDICATORIA	92
JUSTIFICACIÓN	93
OBJETIVOS	93
METODOLOGÍA	94
ACTIVIDADES PROGRAMACIÓN	95
1. DOMINIO Y MANIPULACIÓN DE LA PELOTA	98
2. DRIBLING	99
3. PASE	104
4. ATAQUE	109
5. DEFENSA	112
6. RECEPCION	115
7. TIRO	120
EJERCICIOS	125
PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES	141
REGISTRO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO	143

PRESENTACIÓN

El presente Manual de Entrenamiento de baloncesto ha sido realizado por el investigador con el objetivo principal de potenciar la participación de los estudiantes en el ámbito deportivo en general y del baloncesto en particular.

Una de las razones fundamentales que justifican el retroceso que vive el baloncesto en la ciudad de Macas es la falta de referentes. A nivel técnico, los deportistas podrían ser un excelente modelo para todos aquellos deportistas que integran los equipos. Sin embargo, para lograr este objetivo hay que salvar la barrera fundamental de la formación y adquisición de recursos y habilidades para poder desarrollar estos roles con mayores garantías de éxito.

Para ello y para favorecer la participación de los estudiantes en órganos de decisión técnica dentro del mundo del baloncesto se presenta este Manual que no sólo pretende ser una herramienta válida y un punto de partida para motivar a los deportistas a acceder a estas posiciones, sino que ayuda a coordinar con todos los agentes que interrelacionan en el baloncesto (Equipo, instituciones y medios de comunicación). Por ello no excluye la posibilidad de servir de herramienta de apoyo a técnicos que estén ya desarrollando o quieran desarrollar en un futuro la labor de entrenar a jugadoras de BALONCESTO. El objeto con el que nace este Manual es el de difundirse entre todos los jóvenes del cantón Macas, a la Federación y entre todas las personas que pudieran estar interesadas en comenzar a introducir la dimensión de género en el desarrollo deportivo.

“Si no se introduce la dimensión de género en el desarrollo, se pone en peligro el propio desarrollo.

Y si las estrategias encaminadas a reducir los problemas no potencian a los deportistas, no lograrán beneficiar a toda la sociedad”.

EL AUTOR

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios, por haberme regalado el don de la vida, por ser mi fortaleza en mis momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de mucho aprendizaje, experiencia, felicidad y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional

A mis padres, porque creyeron en mí y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo llegar hasta el final. Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí.

A mi hermana, por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida.

A mi esposa Erika, quien me apoyo y alentó para continuar, cuando parecía que me iba a rendir. Con tu bondad y sacrificio me inspiraste a ser mejor, ahora puedo decir que esta tesis lleva mucho de ti, gracias por estar siempre a mi lado.

A mi hija Domenica, que es el motivo y la razón que me ha llevado a seguir superándome día a día, para alcanzar mis ideales de superación, a ella quiero dejarle la enseñanza, que cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculo que impida lograrlo.

JUSTIFICACIÓN

Este Manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico en los estudiantes del colegio “Antonio Samaniego” de la ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago. Es importante, porque el desarrollo físico es un medio en que los estudiantes se diviertan a través del basquetbol que esta materia proporciona, es importante que la educación física este basada un sistema de enseñanza interrelacionada en la cual el maestro y sus estudiantes se complementen. El gobierno actual junto con los organismos creados para el deporte y recreación, se han preocupado por la implementación de programas de recreación y deporte dentro y fuera de las aulas, procurando el bienestar físico y sicológico de las personas, especialmente los estudiantes.

Este Manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico en los estudiantes, de octavo, noveno y décimo año de educación general básica del colegio “Antonio Samaniego” planteará medidas alternativas que coadyuven a la implementación de un adecuado proceso de Interaprendizaje dentro de la materia de Cultura Física. Rescatando el objetivo principal de este proyecto que es el bienestar de los estudiantes.

Siendo muy importantes los beneficios aportados a niveles físico y psicomotor, a través del movimiento del cuerpo y de sus segmentos, así como del control y coordinación. Está admitido que tiene efectos favorecedores en el proceso de crecimiento debido a que el ejercicio aporta factores estimuladores sobre el tejido óseo y muscular.

Por el contrario se ha observado que largos períodos de inactividad, como en el caso de astronautas o personas que por enfermedad o lesión han pasado por largos períodos de inactividad, tienen desequilibrios en la composición ósea y atrofas en los músculos. Las presiones a las que se someten los cartílagos debido a la gravedad, el peso corporal y las acciones musculares permiten un crecimiento óseo óptimo.

Objetivos

Fomentar la práctica de baloncesto desde para el desarrollo físico.

Socializar la práctica correcta de baloncesto.

Implementar ejercicios específicos de entrenamiento para el desarrollo físico.

Metodología

El entrenamiento del Baloncesto seguirá una programación establecida que se estructurará siempre de la misma manera:

Calentamiento inicial: para comenzar el entrenamiento es fundamental calentar bien los músculos previamente de manera paulatina y estirando bien todos los músculos para evitar lesiones.

Animación: Puesto que se está entrenando adolescente es fundamental que el juego y la diversión siempre estén presentes. Por eso para comenzar el entrenamiento siempre realizaremos unos juegos de animación con los que se desarrollan estrategias importantes para el desarrollo del baloncesto.

Parte principal: en este tiempo se desarrollarán los ejercicios propios de entrenamiento de la técnica del baloncesto, trabajando distintos aspectos fundamentales de manera progresiva para ir adquiriendo las habilidades necesarias.

Vuelta a la calma: siempre para terminar realizaremos unos ejercicios de relajación y estiramiento para evitar lesiones después de ejercicio físico.

ACTIVIDADES PROGRAMACIÓN

1.- Fases de Calentamiento

Fase de Estiramiento:

El fin de esta fase es aumentar la temperatura de los músculos y evitar posibles lesiones. El orden ascendente y el estiramiento pasivo, es decir, sin carga alguna. Músculos a estirar generalmente y cómo:

Gemelos: Apoyándose en una pared o en un compañero, se estira hacia atrás la pierna que queremos estirar y la otra flexionada. Se meten los riñones hacia dentro para aumentar el esfuerzo

Cuádriceps: Agarrándonos del pie, flexionando la pierna a estirar hacia atrás hasta tocar con el talón los glúteos.

Isquiotibiales: Con los pies fijos y las piernas estiradas doblamos el tronco hacia delante intentando tocar con las manos los tobillos, los pies o el suelo según la flexibilidad de cada persona.

Aductores: De pie separando las piernas (estiradas) echar el tronco hacia delante. Mientras más separadas las piernas, mayor esfuerzo.

Bíceps crural: Colocar las piernas separadas lo máximo una de otra y dejar caer el peso del cuerpo sobre una y otra alternativamente, intentando tocar con las dos manos el pie.

Abdominales: Tumbarse boca abajo y ayudándose con las manos levantar el tronco lo más alto que puedas pero con las piernas tocando el suelo.

Bíceps: Con el brazo estirado, doblar la muñeca hacia detrás con la mano restante. Alternar brazos.

Tríceps: Pasar el brazo por detrás de la cabeza y con la otra mano empujar el codo hacia abajo. Alternar brazos.

Pectorales: Juntar los dos brazos estirados por detrás y tirar de ellos.

Deltoides: Apoyándose en una pared o en un compañero, bajar la cabeza lo máximo posible del cuerpo.

Cada músculo se ha de estirar durante unos 15 / 20 segundos.

Fase de movilidad articular:

Fase con finalidad de calentar las articulaciones del cuerpo. Articulaciones:

Tobillos: Con la punta del pie tocando el suelo hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior. También echar el peso del cuerpo doblando el pie hacia delante y hacia detrás y viceversa.

Rodillas: Con las rodillas juntas y con las manos en éstas, hacer movimientos circulares y/o doblarlas hacia delante.

Caderas: Asentando fuertemente los pies y con las piernas separadas, hacer movimientos circulares con la cadera.

Cintura: Con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.

Hombros: Como si estuviéramos nadando, mover los brazos hacia delante y hacia detrás a la vez o alternándolos.

Codos: Poner la mano contraria al brazo que estas calentando en el codo, con el brazo mirando hacia arriba, mover el codo hacia delante y hacia detrás. También doblar el codo como en un levantamiento de mancuernas a la vez o alternando.

Muñecas: Poner la mano contraria en la muñeca que estás calentando, y hacer girar sobre sí misma la muñeca hacia un lado y hacia el otro y/o realizando una circunferencia.

Cuello: Hacer movimientos hacia delante y hacia detrás, y hacia la derecha y la izquierda con el cuello (no hacer movimientos circulares para no marearnos).

De cada ejercicio realizar de 5 a 15 repeticiones.

Fase de calentamiento específico:

En esta fase se calientan los músculos y las articulaciones que vayamos a trabajar durante la sesión o el deporte que realicemos. Acciones:

Lanzamientos de tiros libres.

Realizar pases directos y picados.

Correr votando el balón.

Saltar.

Fase de vuelta a la calma:

Con esta fase se finaliza el calentamiento específico. Tiene la finalidad de no enfriarnos de golpe provocando lesiones. Acciones: Andar o trotar lentamente durante 3 a 5 minutos.



DOMINIO DE BALON	
Lanzar los balones	
Objetivo	1.-Dominio y familiarización con el balón 2.- Coordinación de movimientos 3.- Desarrollo del juego en equipo y práctica de los movimientos fundamentales
Valor	Concentración
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	2 Balones
Tiempo	25Min
Detalle	Cada jugador con un balón en cada mano realizaran los siguiente ejm. 1.-Lanzar un balón más alto que el otro en movimiento Continuo. 2.- Lanzar un balón más alto y a continuación el otro, recogemos el Primero lo dejamos en el suelo y Rápidamente cogemos el segundo.
<p>Grafico</p> 	

DRIBLING	
Posición Básica	
Objetivo	1.-Manejo de Balón 2.- Coordinación de movimientos
Valor	Concentración, disciplina
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	Balones. Conos
Tiempo	30Min
<p>Detalle</p> <p>Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo cae sobre las puntas de los pies. Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie de la mano con que se bota.</p> <p>El balón se impulsa suavemente, sin golpearlo, con la muñeca, la cual hace de palanca y amortiguación al mismo tiempo. El codo un poco despegado del cuerpo. La mano abierta y encima del balón, no tiene que estar rígida, de esta manera podemos controlar mejor el bote.</p> <p>El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.</p> <p>El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.</p>	
<p>Grafico</p> 	

DRIBLIN	
Con alteración de manos	
Objetivo	1.-Dominio y familiarización con el balón 2.- Coordinación de movimientos
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	2 Balones
Tiempo	10, 15Min
<p>Detalle:</p> <p>Cada jugador con 2 balones corre alrededor de la cancha en driblin asimétrico es decir alternando el vote del balón de la mano izquierda seguida de la mano derecha y así sucesivamente.</p>	
<p>Grafico</p> 	

DRIBLIN	
Con velocidad	
Objetivo	1.-Dominio y familiarización con el balón 2.- Coordinación de movimientos
Valor	Concentración
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	2 Balones
Tiempo	15, Min
Detalle:	
Correr la cancha en driblin a máxima velocidad con el menor número de botes, alternando la mano a cada bote del balón	
Grafico	
	

DRIBLIN	
En combinación con tiro	
Objetivo	1.-Dominio y familiarización con el balón 2.- Coordinación de movimientos
Valor	Concentración, Responsabilidad y seguridad personal.
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	Balón
Tiempo	15, 20 Min
<p>Detalle: De media cancha salir en driblin desde el fondo de la cancha con una mano y volver en driblin con la otra, efectuando un tiro a la bandeja.</p>	
<p>Grafico</p> 	

DRIBLIN

Con cambio de mano entre las piernas

Objetivo	1.-Dominio y familiarización con el balón 2.- Coordinación de movimientos
Valor	Concentración, Responsabilidad, eficiencia.
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	Balón
Tiempo	15, 20 Min

Detalle:

Botar en dirección contraria a la que queremos tomar, adelantar la pierna contraria a la mano que bota. Realizar el bote de adelante-atrás o sino de atrás – delante teniendo la piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca yendo de una mano hacia la otra.

Girar hacia delante sobre la pierna más adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo tiempo q pasa va efectuando el cambio de ritmo.

Grafico



PASE	
De pecho con bote	
Objetivo	1.- Desarrollo del control del pase.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	2 Balones
Tiempo	10 Min
Detalle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pulgares hacia abajo con pase de pecho. 2. Pases tensos. 3. Muñeca y dedos en la orientación del pase. 4. Extender brazos en la recepción, para contraerlos al contacto con el Balón. 5. Ofrecer un blanco (receptor del pase).
Grafico	
	

PASE	
Por encima de la Cabeza	
Objetivo	1.- Conocer diferentes tipos de pase y practicarlos.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	2 Balones
Tiempo	5,10 Min
<p>Detalle:</p> <p>El pase por encima de la cabeza se realiza manteniendo los brazos extendidos, aunque ligeramente flexionados, y sin presionar con fuerza el balón, llevando éste un poco retrasado y por encima de la cabeza, para lanzarlo mediante un impulso, en el que participan los brazos y el tronco que, mediante una ligera flexión, desplaza hacia adelante el peso del cuerpo, al tiempo que la extensión de los brazos asegura la tensión de la trayectoria.</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

PASE	
En picado	
Objetivo	1.- Desarrollo de la capacidad de coordinación del pase.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	2 Balones
Tiempo	5, 10Min
<p>Detalle :</p> <p>Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

PASE	
De espalda	
Objetivo	1.- Perfeccionamiento del pase.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	2 Balones
Tiempo	5,10 Min
<p>Detalle:</p> <p>Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

PASE	
De beisbol	
Objetivo	1.- Perfeccionamiento del pase en movimiento.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	5,10 Min
<p>Detalle:</p> <p>Normalmente suele usarse para iniciar un contraataque. La forma de ejecutarlo es la siguiente, se sujeta el balón por encima del hombro con las dos manos, se lanza el balón extendiendo el brazo primero y con un golpe de muñeca a continuación.</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

ATAQUE	
Avanzar hacia canasta	
Objetivo	1.- Perfeccionamiento del ataque hacia la canasta.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	20Min
Detalle:	
<p>Según reglamento del baloncesto de la FIBA disponemos de 8 segundos para avanzar hacia el otro campo. Durante ese tiempo nos podemos encontrar defensas que presionan o defensas que no, dependiendo de cuál nos concentremos deberemos usar unas acciones tácticas individuales u otras. Estas acciones van desde el botar, pasar, fintar, arrancar desplazarse, etc. Existen distintos tipos de arrancadas como veremos más adelante. Para desplazarnos usaremos los botes de velocidad y de progresión, ayudándonos si es necesario de los pases tipo béisbol, a dos manos por encima de la cabeza, de pecho, o picado, e incluso con fintas ya sean de desplazamiento o de pase, además de añadir la posible ayuda de los bloqueos, de los cuales hablaremos más adelante.</p>	
Gráfico:	
	

ATAQUE	
Mantener la posesión del balón	
Objetivo	1.- Desarrollo de la capacidad de compenetración de los jugadores.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	20 Min
Detalle:	
<p>Mantener la posesión es el objetivo principal para poder conseguir una canasta. Disponemos de 24 segundos de posesión según el reglamento FIBA. Para ello dispondremos del bote de protección incluyendo el pivotar. Debido a la presión deberemos hacer uso de los distintos pases (de pecho, picado, por alto) para que no nos roben el balón, a la vez que organizamos el ataque para conseguir el objetivo final. El rabotear de manera ofensiva podría incluirse dentro de mantener la posesión, ya que es el comienzo de otra nueva ofensiva.</p>	
Gráfico:	
	

ATAQUE	
Conseguir meter canasta	
Objetivo	1.- Perfeccionamiento del ataque hacia la canasta.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	20 Min
<p>Detalle:</p> <p>Conseguir meter canasta: Este es el objetivo final del deporte de baloncesto, para ello sólo existe un método final que consiste en el tiro. Existen variantes del tiro como pueda ser un tiro en suspensión, un tiro estático, un tiro libre, un tiro en el aire después de un rebote ofensivo (palmeo), una entrada a canasta (entrada normal, a aro pasado, con pérdida de paso). Para conseguir dicho objetivo dependeremos de haber realizado un buen avance y una buena estrategia durante el mantenimiento de la posesión utilizando como ya hemos comentado antes todos los recursos tácticos necesarios.</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

DEFENSA	
Impedir el avance	
Objetivo	1.- Perfeccionamiento ofensivo para impedir el ataque.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	30 Min
<p>Detalle:</p> <p>La defensa tiene un papel importantísimo en el baloncesto y para ello el primer paso es impedir que el adversario se acerque a la canasta debido a que la distancia es un hándicap para conseguir el objetivo final de meter la canasta. Desplazarse al unísono empleando distintos tipos de defensas es importante, y utilizando acciones tácticas como interceptar un pase para recuperar el balón, que será la siguiente acción táctica colectiva que explicaremos</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

DEFENSA	
Recuperar el balón	
Objetivo	1.- Perfeccionamiento del recuperación ofensiva del balon.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	30 Min
<p>Detalle:</p> <p>Para recuperar el balón podremos interceptar un pase, o robar a un adversario el balón limpiamente (es importante limpiamente puesto que es muy fácil cometer una falta). Debemos marcar a nuestro oponente y encontrar el momento justo para meter la mano y robarle el balón o aguantar hasta el final de la posesión agotando los 24 segundos de los que disponen. Buenas defensas individuales o en zona evitan un lanzamiento limpio por lo que favorece el juego por el terreno agotando el tiempo de posesión.</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

DEFENSA	
Impedir la consecución de la canasta	
Objetivo	1.- Perfeccionamiento del defensivo
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	30 Min
<p>Detalle:</p> <p>Impedir la consecución de la canasta: El objetivo principal de una defensa es no encajar puntos. Para ello disponemos de acciones tácticas ya mencionadas antes y añadiendo algunas nuevas como puedan ser el punteo o el tapón. Si estas dos acciones no son posibles por llegar tarde al defensor y además los recursos de robar, marcar e interceptar no ha surtido efecto, solo queda esperar al error del tiro y cerrar el rebote con un rebote defensivo, del cual ya hablaremos más extensamente después. Una vez cogido este rebote, la acción defensiva termina o comienza una ofensiva, por lo que el objetivo estará cumplido.</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

RECEPCION	
Estática	
Objetivo	1.- Desarrollo de la capacidad de reacción.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	30 Min
Detalle:	
<p>En cualquier recepción se debe mirar el balón hasta tenerlo cogido con ambas manos. Si el balón viene de frente y al pecho se extienden los brazos y se da un paso hacia el balón, las manos en posición de agarre, abiertas hacia el balón, la fuerza del balón se amortigua flexionando los brazos y el balón se coloca en posición de triple amenaza.</p> <p>Si el balón viene lateralmente, se produce la extensión del brazo más cercano, con la palma perpendicular al balón, se amortigua la fuerza del balón flexionando el brazo, simultáneamente la otra mano coge el balón. Inmediatamente se lleva a la posición de triple amenaza.</p>	
Gráfico:	
	

RECEPCION	
En movimiento	
Objetivo	1.- Desarrollo de la capacidad de reacción.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	30 Min
Detalle:	
<p>El pase debe ir adelantado ya que el receptor está en movimiento, la mano más alejada de donde viene el balón es la primera que toma contacto, la mano se acerca con la palma perpendicular a la trayectoria y nada más tomar el contacto la otra mano coge el balón y se lleva el balón cerca del cuerpo. Este tipo de recepción supone un incremento de la dificultad del control manual. Las recepciones en carrera se enlazan muchas veces con aproximaciones, dando o no algún bote intermedio, y con lanzamientos, tras una parada en uno o dos tiempos. Por otra parte, la dirección del movimiento respecto a la trayectoria del pase es muy variada. Esta orientación marcará la amplitud de los cambios de dirección, cambios de ritmo, giros aéreos y pivotes. En consecuencia, la extereotipación de ejercicios de pase y recepción, con muchas repeticiones de los mismos gestos y a unas distancias poco variables, resultan desaconsejables para un aprendizaje ameno del baloncesto.</p>	
Gráfico:	
	

RECEPCION	
A dos manos	
Objetivo	1.- Desarrollo de la capacidad de reacción.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	30 Min
<p>Detalle:</p> <p>En esta recepción se presupone una carencia de presión defensiva frontal o lateral y el balón llega al receptor a la zona del cuerpo o muy próximo a la misma. Las manos forman una superficie donde encaja el balón. Se amortigua con los brazos en ligera flexión. Los pulgares casi se tocan por sus extremos, los dedos se cierran abrazando fuertemente el balón. Si la recepción motiva un salto, debe de caer con el cuerpo encarado hacia la canasta y el balón sujeto tanto para iniciar el giro como para completar la aproximación. Siempre se trata de recibir el balón en una posición técnica eficaz que permita realizar las siguientes acciones del juegos con rapidez.</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

RECEPCION	
A una manos	
Objetivo	1.- Desarrollo de la capacidad de reacción.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	30 Min
<p>Detalle:</p> <p>Esta recepción se produce cuando la oposición defensiva es fuerte. El gesto se ejecuta habitualmente sin estar encarado al aro, lateral a él, para recepción exterior y de espaldas para una posición interior. El siguiente gesto será recuperar la ubicación frontal. La palma de la mano mira el pasador. Si bien el primer control del balón se realiza con una mano debe rápidamente buscarlo con la otra para completar un dominio con participación de las dos.</p>	
<p>Gráfico:</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

RECEPCION	
Movimiento de recepción en alejamiento con respecto al pasador	
Objetivo	1.- Desarrollo de la capacidad de reacción.
Valor	Concentración, responsabilidad
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balón
Tiempo	30 Min
<p>Detalle:</p> <p>La pierna más cercana al defensor es la que inicia el movimiento para ganar espacio e iniciar el desmarque. Al situarse el defensor en línea de pase, el receptor realizara un movimiento en profundidad acercándose a la línea de fondo, de forma explosiva. Este movimiento sólo se puede realizar en posición de alero alto ya que necesita espacio en profundidad, o de lo contrario queda limitado por otros defensores y atacantes con respecto al juego. El tipo de pase más idóneo para este tipo de recepción sería un pase bombeado, evitando así que pueda ser interceptado por el defensor.</p>	
<p>Gráfico:</p> 	

TIRO LIBRE	
Posición Básica	
Objetivo	1.-Mejora la puntería de lanzamiento.
Valor	Concentración, disciplina, responsabilidad
Núm. Participantes	Un equipos de 6 a 8 jugadores
Materiales	Balón
Tiempo	30Min
<p>Detalle</p> <p>Es un lanzamiento a la canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del tablero y a 5,80 de la línea de fondo, y que normalmente se produce como consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica.</p> <p>Cada lanzamiento de tiro libre anotado otorga un punto al equipo que lo realiza. A pesar de ser el lanzamiento que menos puntuación otorga, resulta extremadamente importante en la resolución de un partido, ya que por lo general son muchas veces las que un equipo acude a la línea de tiros libres a lo largo de un partido</p>	
<p>Grafico</p> 	

TIRO	
Por los lados laterales	
Objetivo	1.-Dominio y familiarización con el balón
Valor	Concentración, Disciplina
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balones
Tiempo	30 Min
<p>Detalle :</p> <p>Consiste en salir en bote lateral por la línea de triple y cuando parece adecuado se realiza un bote ofensivo para parar tirar. Este ejercicio debe ser realizado en las dos direcciones.</p>	
<p>Grafico</p> 	

TIRO	
Con Velocidad	
Objetivo	1.-Dominio y familiarización con el balón 2.-Perfeccionalizacion al realizar un tiro
Valor	Responsabilidad, Disciplina
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balones
Tiempo	30 Min
<p>Detalle :</p> <p>Consiste en salir corriendo a velocidad máxima desde la zona media del campo, frenar en la línea de 3 y realizar el tiro sin saltar hacia delante, evitando así la inercia que se trae con la carrera.</p>	
<p>Grafico</p> 	

TIRO	
Con Auto – Pase	
Objetivo	1.-Dominio y familiarización con el balón 2.-Perfeccionalizacion al realizar un tiro
Valor	Responsabilidad, Disciplina
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balones
Tiempo	30 Min
Detalle : Consiste en realizar un auto-pase hacia uno de los lados, saltar para coger el balón y automáticamente sea cogido saltar para lanzar.	
<p>Grafico</p> 	

TIRO	
Libres y Coger los Rebotes	
Objetivo	1.-Dominio y familiarización con el balón 2.-Perfeccionalizacion al realizar un tiro
Valor	Responsabilidad, Disciplina y reacción.
Núm. Repeticiones	3 Secciones de 11 repeticiones
Materiales	1 Balones
Tiempo	30 Min
Detalle : Consiste en comenzar efectuando un tiro de 3 o libre y coger los rebotes sucesivos hasta encestar.	
<p>Grafico</p> 	

EJERCICIOS

Ejercicios combinados de Ofensiva - defensa con aumento y disminución progresiva de participantes.

Ejercicio N°.1

Rebote-balance



La defensa del contraataque empieza en el momento que se produce un tiro. En esos momentos hay que estar trabajando, para conseguir el rebote de ataque, o para realizar adecuadamente el balance defensivo.

Objetivos

No comenzar la transición defensiva cuando no hemos cogido el rebote en ataque, sino mientras el balón está en el aire, unos estarán actuando para ganar la posición y coger el rebote, y los otros estarán buscando las posiciones adecuadas para proteger correctamente nuestra canasta = Balance defensivo.

Observaciones

En cualquier situación o ejercicio que tenga relación con el juego de 5X5, aunque se esté trabajando en medio campo, se debe entrenar y mentalizar a los jugadores para que sepan actuar y reaccionen, en consecuencia, lo más rápidamente posible. Aunque solamente sea un paso o dos hacia atrás, es decir, ejecutar un movimiento que les recuerde y acostumbre a actuar.

Se pueden dar ciertas normas para que los jugadores vayan o no al rebote de ataque según el tipo de jugador que sea. Lo normal es que el (4) y el (5), de los rebotes que se producen, ellos vayan a un 90%, el (3) un 60% y ya el (2) a un 20% así como el (1), como mucho a un 10%.

Todo ello teniendo en cuenta que la participación es colectiva pero sobre la base del comportamiento individual, o sea, de la posición de cada jugador. Teniendo además observando la ruptura del balance defensivo, y que se debe influir en la participación de cada atleta según la salida del contraataque donde, (1) y (2) inician siempre la salida, secundados por el jugador (3).

Se empleara en un lapsus de tiempo no superior a 15 minutos, a una intensidad media con participación balanceada del total de los atletas.

Ejercicio N°.2

Responsabilidades



Objetivos

Determinar las responsabilidades para cada atleta dentro de su radio de acción y obedeciendo a sus obligaciones individuales. Considerar necesarios los apoyos de

cada atleta desde su posición para el mejor funcionamiento del equipo en el orden colectivo.

Observaciones

Aquí es necesario señalar la manera como se marcan las responsabilidades en el balance defensivo.

* (1) es responsable de que nos metan una canasta de uno contra nadie (1X0), es decir, una canasta de "palomero", o una canasta de un pase y una bandeja de un contrario solo. Debe bajar a defender y no pueden anotarnos una canasta en esas condiciones (1X0), sea su hombre o no lo sea.

* El (2) habitualmente es responsable de que nos hagan un 2X1. Es decir, si nuestro (1) ha bajado, nuestra defensa atacante o escolta debe estar atento para que no se produzca una situación de inferioridad numérica.

Igual que en el supuesto anterior, en el caso que (2) realice una entrada es sustituido en sus responsabilidades por el (3), que en este caso será quien deba ayudar a (1) en el balance defensivo.

*Así sucesivamente, ya que en el caso que se produzca un 3X2 la responsabilidad es del (3) a no ser que haya realizado una entrada.

Antiguamente se denominaba y trabajaba mucho la desventaja numérica desde lo que se denominaba, y se llama, "defensa en tándem". Se designara inicialmente por el entrenador la participación de los atletas por posición y la salida del balón según la ubicación de estos en el rebote.

El trabajo se realizara en repeticiones de hasta 15 minutos, a intensidades media-baja propiciando con ello la comprensión de las responsabilidades y su necesidad. Además se le dará un uso lógico a estas efectuando una valoración sistemática del resultado de cada acción.

Ejercicio N°.3

Trabajo en desventaja. Superioridad ofensiva.



Objetivo

En este se propone el trabajo desde el concepto de inferioridad defensiva de los jugadores de la posición 1, 2 y 3 sin dejar de un lado la participación según la situación de los restantes jugadores.

Observaciones:

Se presupone que cada uno responde aun cuadrante del terreno y a un grupo de acciones propias de la posición que desempeña. Háblese de posición defensiva y posición de juego, cosa esta que implica una mayor concentración y aplicación de soluciones particulares a los momentos de juego recreados desde las situaciones especiales de juego.

La intensidad y la densidad de ejecución del ejercicio serán fluctuantes, desde una intensidad media para fijar los elementos o soluciones posibles hasta alta para lograr con ello un desarrollo paralelo de habilidades y capacidades esencialmente de tipo específica. Entre 15 y 25 minutos de trabajo.

Ejercicio N°.4

Cerrar el rebote. (Bloqueo indicado)



Objetivo

Durante este ejercicio el trabajo de oposición al tiro (bloqueo) se hará de acuerdo a las indicaciones dadas inicialmente por el entrenador que se convertirán en variantes aplicadas por cada atleta según su posición no solo como jugador, sino también según la posición ocupada en el instante de la acción por cada uno de ellos.

Se reforzara el trabajo de fuerza explosiva y de resistencia a la fuerza de acuerdo al régimen de realización de la acción descrita en el ejercicio, donde el trabajo de aleros y pívots debe ser más controlado y tomado en cuenta según su posición. La duración del mismo será de hasta 20 minutos, con trabajo alterno de tiros estáticos y posicionales.

Ejercicio N°.5

Señalar. (Llamar a uno o a dos jugadores)



Objetivos

Se trabajará un poco más estas situaciones, pero vamos a hacerlo intentando que se produzcan en el juego de 5X5.

Jugamos 5X5, pero en cada lanzamiento el entrenador señala en voz alta el jugador que tiene que ir a tocarle antes de bajar a defender. (Variamos cada vez nuestra posición).

Observaciones

.- Se comenzara el trabajo llamando a uno. Una vez que se ha trabajado suficientemente con todos, se llama a dos.

Se trata de que los jugadores comprendan adecuadamente los conceptos y se den cuenta que:

A. Deben recuperar lo más pronto posible, la posición defensiva.

B. No dejar, nunca, claramente (sólo un instante) la superioridad numérica del contrario.

C. Deben ajustarse, ordenadamente, a los atacantes que se encuentren más cerca de nuestra canasta. Indicar claramente a mis compañeros a quien debo defender, de esta forma mi defensa será organizada.

D. No se deja de defender, hasta que recuperamos el balón, o nos anoten canasta.

E. Aportar desde mi ubicación defensiva primero y luego a la defensa lo necesario para que mi equipo no se afecte por una ofensiva mejor ubicada por parte del contrario y de efectividad en el caso de la nuestra.

El trabajo se desarrollara a un ritmo medio-alto y en varias sesiones de entrenamiento durante 20 a 25 minutos con micro pausas de hasta 1.30 minutos, determinadas como ya se dijo por tiros libres y de posición que contribuyan a la recuperación búsqueda de respuestas lógicas porcada uno de los atletas en los pequeños momentos de estabilidad.

Ejercicio N° 6

1x1 en carrera



1x1 en carrera. Con participación continúa de escoltas y aleros (defensas atacantes y delanteros).

La mejor vía para realizar un tiro fuera de la situación 1 para 1 consiste en tener al jugador ofensivo adivinando los movimientos del defensa.

Objetivos

Mantener el pensamiento técnico-táctico de los jugadores implicados focalizado en el desdoblamiento defensa y ofensiva, a partir de los fundamentos de la posición.

Al defensa atacante iniciar un ataque efectivo con las prohibiciones que implica tener un atleta más adelantado, eleva la posibilidad de cubrir el primer repliegue defensivo siendo esta alta aunque sea el jugador más ofensivo del equipo.

El jugador alero, se convertirá indistintamente en el jugador ofensivo y el iniciador de la ruptura de la apertura ofensiva contraria sin dejar de recordar su función de reboteador.

Observaciones

Si el jugador ofensivo piensa que él puede desmarcarse en el drible, este podría alcanzar el balón y llevarlo al aro de todas formas, así como también velar por la conducción y entrada del mismo al aro.

Si el defensa trabaja bien frente al drible, entonces el jugador ofensivo, podría saltar para hacer un tiro en suspensión a corta distancia.

Las condiciones de la puntuación y el tiempo lo determina el entrenador (15-20 min., con micro pausa en tiros libres de 3 min.)

Él puede incitarlos a decirles a sus jugadores compañeros que realicen solamente la entrada al aro si la penetración es válida. Si no es así, puede quizás pedirle sacar por detrás de la defensa para asistir ofensivamente a medio terreno.

Ejercicio N° 7

El (5) ayuda



Objetivos

Cada acción defensiva exige del jugador delantero un apoyo al compañero, y viceversa el compañero ayudara a este para con su salida oportuna y definiciones certeras impedir el logro de la acción ofensiva. El 5 será este jugador de apoyo atendiendo a su objetivo primordial de moverse ofensivamente y cuidar defensivamente la zona roja o de peligro ofensivo.

Observaciones

Jugador 5 hará movimientos cortos de ajuste, y tratara de mantenerse cercano a la canasta para apoderarse del balón en la primera oportunidad y a partir de ahí iniciar los movimientos de ofensiva rápida o ruptura rápida. Se le exigirá ser el que mayor número de rebotes obtenga y ponga de forma lógica a jugar el balón desde, los saques laterales de salida en flecha por los jugadores 1 y 2 esencialmente.

Esto implica que este jugador no solo ayude en la acción defensiva para la obtención del balón y el pase a la ofensiva, sino que también inicie la salida ofensiva y se incorpore a esta en corto tiempo desde su posición.

El trabajo se hará en repeticiones cortas de 5-10 minutos, con macro pausas señaladas por trabajos de posición que ubiquen a cada atleta en su radio de acción y lo obliguen a reaccionar según las cualidades que se le han de recordar por el profesor constantemente. Se pueden realizar hasta 3 repeticiones en días alternos.

Ejercicio N° 8

3X3 Ayuda y recupera



3X3 Ayuda y recupera. Inicio desde 1 jugador, acompañamiento de pareja de atletas en función de primero y segundo pases.

Objetivos

Aunque la participación en este ejercicio es de un menor número de atletas con respecto a alguno de los anteriores por su dinamismo hará de este uno de los más movidos y exigentes, además de darle oportunidad de exigir una preparación física especial mayor, preponderante ya en la etapa pre y competitiva.

Observaciones

Se crearan espacios donde desarrollen las habilidades individuales, pero que estas no se vean divorciadas a la hora del resultado. (Aportación de cada atleta participante). Se exigirá por tanto pensamiento lógico y colectivo, desde lo colectivo y la ubicación y posición de cada atleta.

Se podrá aplicar y desarrollar en tres sesiones del entrenamiento, por espacios de tiempo que fluctuaran entre 20 y 30 minutos a una intensidad alta.

Ejercicio N° 9

5X5 (4) y (5) no atacan

En cualquier situación o ejercicio que tenga relación con el juego de 5X5, aunque se esté trabajando en medio campo, se debe entrenar y mentalizar a los jugadores para que sepan actuar y reaccionen, en consecuencia, lo más rápidamente. Aunque solamente sea un paso o dos hacia atrás, es decir, ejecutar un movimiento que les recuerde y acostumbre a actuar.





Objetivo

Diferenciar las responsabilidades, esencialmente para los jugadores 4 y 5 donde, estos atletas se destacaran desde la zona de rebote y como acompañantes del proceso de contraofensiva, marcado por la apertura a partir del contra ataque de los jugadores rápidos y efectivos.

Observaciones

La función esencial y como tal, la participación de los jugadores señalados se recogerá en el desempeño de los jugadores 4 y 5 teniendo en cuenta su ubicación en el terreno, con y sin balón así como su empeño por apoyar las acciones de sus compañeros. (Pantallas y cortes, a la ofensiva. Saltos y cambios en la defensa impidiendo la ofensiva contraria) todo ello marcado por un ritmo de trabajo que desarrolle el pensamiento técnico-táctico, las acciones de conjunto desde su acción y la intensidad de las respuestas dadas según el momento de la acción. Se realizarán en sesiones de trabajo físico especial alternas a los ejercicios de trabajo intenso de los grupos musculares inferiores (Fuerza rápida, resistencia a la fuerza), por espacio de 15 a 20 min.

Ejercicio N° 10

Ejercicios combinados de Ofensiva - defensa con aumento y disminución progresiva de participantes.



Objetivos

Interrelacionar cada componente del equipo, sus habilidades, obligaciones y nivel de respuestas a un trabajo que demuestre un nivel de resistencia especial alto, efectividad ofensiva y aportación individual para un mejor desempeño colectivo.

Se realizara a partir del acostumbrado ejercicio de 5vs0 hasta llegar a la defensa y acción ofensiva 1v1, invirtiendo en el segundo caso este proceso donde

comenzaremos ofensivamente con 1 jugador hasta insertar a todos los atleta de un equipo que recibirán la oposición de otros 5 para conocer el desarrollo alcanzado en el pensamiento técnico-táctico y la concepción que poseen sobre el trabajo de que debe primar ya en esta etapa.

Observaciones

Se propone solo explicar la idea inicial del ejercicio, para buscar soluciones conjuntas a acciones que, solo tendrán respuestas con el desarrollo práctico de lo que propuso durante todo el periodo de preparación y competencia.

Se realizara a una alta intensidad buscando responder directamente a la etapa competitiva que será en la que se enmarque mayormente este último ejercicio.

Hasta 25 minutos de trabajo, con micro pausas producto de la misma actividad que pueden ser, tiros libres de bonificación o explicaciones cortas con ejemplos prácticos (1-2 minutos).

CUADRO DE PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES		
FECHA: 07 de septiembre de 2014	HORARIO: 11:00am-12:30pm	
VOLUMEN:	INTENSIDAD	
DESARROLLO FÍSICO: En la práctica del baloncesto en los estudiantes de 8vo, 9no, 10mo de educación básica del Colegio Antonio Samaniego.		
	OBJETIVOS	EJERCICIOS
DEFENSA	1.-Familiarización con el balón. 2.-Robillas flexionadas. 3.-Piernas separadas. 4.-Brazos y antebrazos abiertos. 5.-Recuperar el balón.	1.-Dos jugadores, uno contra el otro con una bola. Un jugador es el delantero y uno el defensor. El jugador ofensivo comienza en la parte superior de la llave y trata de anotar, mientras que el defensor trata de evitar esto y bloquear con el rebote.
ATAQUE	1.-Avanzar hacia la canasta. 2.-Mantener la posesión del balón 3.-Conseguir meter canasta.	1.-El jugador atacante con la pelota la rebota hacia atrás y adelante a un lado de la cancha, mientras va hacia abajo de la cancha en la línea de fondo opuesta. El jugador de la defensa tratará de ponerse en frente del atacante para hacerle girar e ir en la otra dirección.
OTROS	1.-Respetar las reglas del juego.	1.-Cada jugador tira y debe hacer diez tiros libres consecutivos. Otro jugador

	<p>2.- Cooperación en equipo.</p> <p>3.-Respeto a los compañeros.</p> <p>4.-Intensidad en los entrenamientos</p> <p>5.- Fomentar la progresión individual y grupal.</p>	<p>está bajo los aros para agarrar los rebotes y pasar el balón al jugador que tira al aro.</p>
PROGRAMA	<p>1.-Observar y deducir los principios tácticos del juego del Baloncesto.</p> <p>2.-Determinar los medios tácticos y técnicos necesarios para progresar hacia el aro y conseguir lanzar a canasta.</p> <p>3.-Conocer y familiarizarse con los elementos técnicos necesarios para conseguir ventaja respecto a un defensor.</p>	<p>1.-Es bueno trabajar puntería de forma general, no teniendo que necesitar la canasta: tirar a dar en una línea, meter el balón en un aro, dar en un cono.</p>

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

CUADRO DE REGISTRO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO

REGISTRO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO

FECHA:10 de septiembre del 2014

OBJETIVOS: Fundamentos básicos de baloncesto.

TRABAJO PLANIFICADO ANTES DE LA SESION	TRABAJO REALIZADO EN LA SESION
<ul style="list-style-type: none">• Aprendizaje: el objetivo es que los jugadores aprendan o perfeccionen habilidades nuevas o que no dominan suficientemente.• Preparación específica de partidos: el objetivo es preparar al equipo para enfrentarse a rivales concretos que plantearán dificultades específicas.	<ul style="list-style-type: none">• Ensayo repetitivo: el objetivo es que los jugadores repitan habilidades que ya dominan con el fin de consolidarlas.• Preparación específica de partidos: el objetivo es preparar al equipo para enfrentarse a rivales concretos que plantearán dificultades específicas.

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

6.7. Matriz del Plan de Acción

FASE O ETAPAS	OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
SOCIALIZACION	Sensibilizar a los involucrados sobre Manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico.	Socialización y motivación a los involucrados.	Marcadores Papelotes Proyector Laptop	Investigador	A partir del mes de septiembre de 2014
PLANIFICACION	Organizar las actividades, recursos, responsables y tiempo para la ejecución de las actividades y ejercicios.	Planificación de cada una de las actividades, recursos, responsables y tiempos para el desarrollo de la propuesta.	Computador, hojas	Investigador	Segunda semana de septiembre de 2014
EJECUCIÓN	Aplicar el Manual de entrenamiento en baloncesto para el desarrollo físico.	Se pone de manifiesto todas las actividades del Manual.	Materiales definidos en cada ejercicio	Instructores	Dos horas diarias de acuerdo al horario
EVALUACIÓN	Realizar seguimiento a la aplicación de la propuesta.	Verificación del cumplimiento de actividades.	Ficha de indicadores	Autoridades Investigador	Semiquimestral

Cuadro# 25 Matriz de Plan de Acción

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

6.10. Administración de la Propuesta

Las acciones que cumplirán cada uno de los integrantes de la Propuesta serán:

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
COLEGIO “ANTONIO SAMANIEGO”	Autoridades	Planificar las actividades para la puesta en práctica la propuesta	\$310,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar sobre las actividades de la Propuesta		
	Instructor	Aplicar las actividades programadas en la propuesta		

Cuadro # 26 Administración de la Propuesta

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

6.11. Evaluación de la Propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Determinar el cumplimiento de los objetivos de la propuesta
¿De qué personas?	Instructores
¿Sobre qué aspectos?	Sobre las actividades programadas en la propuesta
¿Quién?	(Velasco Javier, 2014)
¿Cuándo?	Periodo Septiembre 2014-Enero de 2015
¿Dónde?	Colegio “Antonio Samaniego”
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Observación
¿Con qué?	Con una escala de valoración
¿En qué situación?	Durante los entrenamientos

Cuadro #: 27: Evaluación Propuesta

Elaborado por: Alex Javier Velasco Morocho

Bibliografía

PILAR RICO.: "Proceso de enseñanza-aprendizaje". En Compendio de Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 2002

BELTRÁN, J.: (2008) "Claves psicológicas para la motivación y el rendimiento académico". En Creatividad, motivación y rendimiento académico. Coordinador M. Acosta Ediciones Aljibe S. L. Málaga.

BERMÚDEZ MORRIS, R.(2004) "El desarrollo ontogénico de la personalidad". Material en soporte Digital, del Departamento de Psicopedagogía, de la Universidad de Ciencias Pedagógicas "José de la Luz y Caballero", Holguín.

BOZHOVICH, L. I. y N. V BLAGONADIEZHINA.: (2007) "Estudio de las motivaciones de la conducta de niños y adolescente". Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

GONZÁLEZ REY, F y A. MITJANS.: (2002) "La personalidad, su formación y desarrollo". Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

NARANJO, Armado, (2005) Enciclopedia EL BALONCESTO, editorial Maraven.

NUTTIN, J.: (2003) "La motivación". En Motivación y procesos afectivos II. Selección de lecturas. Prólogo y compilación de Manuel Calviño. Universidad de la Habana. Facultad de Psicología. Ciudad de La Habana.

ORDINES, C. (2002) Factores de la efectividad del juego en el Baloncesto, Cuba.

PIAGET, J. :(1972) "Psicología de la inteligencia". Editorial psique. Buenos Aires.

PENDENZA, R. (2004) Fundamentos del Baloncesto. Ed. Limusa. Argentina

PONCE, P. (2006) Clínica de básquet, Apuntes para entrenadores, Ecuador.

VIGOSTSKY, L.S.: (1987) "Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores". Editorial Científico-Técnica. La Habana.

Web grafía

<http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto>

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

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

Anexos



Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES, DE OCTAVO, NOVENO Y DECIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO "ANTONIO SAMANIEGO".DE LA CIUDAD DE MACAS, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO

OBJETIVO: Recabar información sobre el desarrollo físico en la práctica del baloncesto

La información que usted consigne en la encuesta es de carácter confidencial, se utilizará exclusivamente como referente para la ejecución de la investigación. Sea veraz en sus respuestas por lo que se agradece su colaboración.

Marque con una (X) la opción que usted crea correcta.

Contenido

1 ¿Considera que el desarrollo físico del niño esta aligado a la alimentación?

Si ()

No ()

2 ¿Está íntimamente unida la herencia genética del desarrollo físico del niño?

Si ()

No ()

3 ¿Los niños demuestran destrezas y capacidades únicas en sus distintas etapas?

Si ()

No ()

4 ¿Las destrezas y capacidades de los niños evitan el crecimiento sano?

Si ()

No ()

5 ¿Lo ejercicio físico forma parte de la práctica de baloncesto?

Si ()

No ()

6 ¿Forma parte de la práctica de baloncesto el ejercicio psicológico?

Si ()

No ()

7 ¿La práctica de baloncesto se ejecuta de la mejor manera bajo el direccionamiento de un DT o un Entrenador?

Si ()

No ()

8 ¿El direccionamiento de un entrenador mejora el desempeño deportivo de los practicantes en el baloncesto?

Si ()

No ()

9 ¿Considera que el desarrollo físico de los estudiantes se relaciona con la práctica de baloncesto?

Si ()

No ()

Gracias por su atención



Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES, DE OCTAVO, NOVENO Y DECIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO "ANTONIO SAMANIEGO".DE LA CIUDAD DE MACAS, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO

OBJETIVO: Recabar información sobre el desarrollo físico en la práctica del baloncesto

La información que usted consigne en la encuesta es de carácter confidencial, se utilizará exclusivamente como referente para la ejecución de la investigación. Sea veraz en sus respuestas por lo que se agradece su colaboración.

Marque con una (X) la opción que usted crea correcta.

Contenido

1 ¿Considera que el desarrollo físico del niño esta aligado a la alimentación?

Excelente ()

Bueno ()

Regular ()

2 ¿Está íntimamente unida la herencia genética del desarrollo físico del niño?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

3 ¿Los niños demuestran destrezas y capacidades únicas en sus distintas etapas?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

4 ¿Las destrezas y capacidades de los niños evitan el crecimiento sano?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

5 ¿Lo ejercicio físico forma parte de la práctica de baloncesto?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

6 ¿Forma parte de la práctica de baloncesto el ejercicio psicológico?

Una vez por semana ()

Una vez al mes ()

De vez en cuando ()

7 ¿La práctica de baloncesto se ejecuta de la mejor manera bajo el direccionamiento de un DT o un Entrenador?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

8 ¿El direccionamiento de un entrenador mejora el desempeño deportivo de los practicantes en el baloncesto?

SI ()

NO ()

9 ¿Considera que el desarrollo físico de los estudiantes se relaciona con la práctica de baloncesto?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Gracias por su atención