



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

**ANÁLISIS DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON
BALÓN DE BALONCESTO EN JUGADORES EN EDADES
COMPRENDIDAS ENTRE 15 Y 18 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO “100%
BASQUETEROS” DE LA URB. “LA LUZ”, DURANTE EL PERÍODO
2013-2014**

**TESIS DE GRADO PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

AUTOR: PONCE VINUEZA, MILTON DANIEL

DIRECTOR DE TESIS: Ms.C. PATRICIO PONCE

CODIRECTOR DE TESIS: Ms.C. MARIO VACA

SANGOLQUÍ-ECUADOR

2015

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD
DANIEL PONCE**

DECLARO QUE:

El proyecto de grado **ANÁLISIS DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN DE BALONCESTO EN JUGADORES EN EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 15 Y 18 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO “100% BASQUETEROS” DE LA URB. LA LUZ**, DURANTE **EL PERÍODO 2013-2014**. Ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que consta en la bibliografía correspondiente, consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración, me hago responsables del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, marzo 2015

PONCE VINUEZA, MILTON DANIEL

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

AUTORIZACIÓN

Yo, **MILTON DANIEL PONCE VINUEZA**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el proyecto titulado: **“ANÁLISIS DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN DE BALONCESTO EN JUGADORES EN EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 15 Y 18 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO “100% BASQUETEROS” DE LA URB. LA LUZ”, DURANTE EL PERÍODO 2013-2014**”. Cuyos contenidos, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, marzo 2015

PONCE VINUEZA, MILTON DANIEL

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

CERTIFICADO

Ms.C. PATRICIO PONCE GUERRERO

Ms.C. MARIO RENÉ VACA GARCÍA

CERTIFICAN

Que el proyecto / tesis de grado **“ANÁLISIS DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN DE BALONCESTO EN JUGADORES EN EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 15 Y 18 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO “100% BASQUETEROS” DE LA URB. “LA LUZ”, DURANTE EL PERÍODO 2013-2014”**.Ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por el Reglamento de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recomendamos su publicación por cuanto es de interés para todos los docentes, estudiantes y profesionales.

El mencionado proyecto / tesis consta de (un) documento empastado y (un) disco compacto el cual contiene los archivos en forma portátil de acrobat (pdf) se autoriza al señor estudiante: **MILTON DANIEL PONCE VINUEZA**, que entregue el indicado contenido al señor **MSc. MARIO VACA GARCÍA**, Director de la carrera.

Sangolquí, marzo 2015

**Ms.C. PATRICIO PONCE G
DIRECTOR**

**.Ms.C. MARIO RENÉ VACA G.
CODIRECTOR**

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico esta tesis a mi familia que siempre ha estado junto a mí en las buenas y en las malas.

A mi hermosa madre quien ha sido mi ejemplo, mi maestra, mi amiga y mi orgullo, por ser esa mujer que luchó por vernos felices a costa de cualquier sacrificio, porque a pesar de los múltiples problemas nunca me dejó solo y simplemente porque sin ella no hubiese llegado a culminar mi carrera ni nada en mi vida.

A mi padre por inspirar en mí el valor de la perseverancia y la ayuda incondicional hasta culminar con esta etapa de mi vida profesional.

A mis hermanas porque cada una de ellas me han entregado lecciones trascendentales para sobresalir en la vida, lecciones que no se aprenden en la universidad además de obsequiarme una gran familia.

A mi hija Danna Rafaella que es la razón de mí vivir, por quién lucho día a día, me esfuerzo para seguir mejorando y poder ser un ejemplo en su futuro.

A mi esposa quién ha estado apoyándome en todo instante convirtiéndose en parte fundamental de mi existencia, gracias mi amor por tu comprensión y enseñanzas.

PONCE VINUEZA, MILTON DANIEL

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento principal a Dios por darme la oportunidad de haber culminado una etapa más, a él que me ha regalado la vida y bendice mi camino, a mis padres por el apoyo brindado en el día a día de la profesionalización y mejoramiento académico para el culminar con éxito la carrera además de constituirse el soporte en mi existencia, también un profundo y eterno agradecimiento a los maestros que impartieron su conocimiento en las aulas de esta prestigiosa universidad en especial al Ms.C. Patricio Ponce y al Ms.C. Mario Vaca que con su tiempo, sabiduría y paciencia lograron contribuir en mi tesis siguiendo minuciosamente el proceso para alcanzar el cumplimiento de un objetivo más con el proyecto de graduación.

PONCE VINUEZA, MILTON DANIEL

RESUMEN

El presente proyecto de tesis ha sido realizado con el fin de contribuir al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos con balón de los jugadores del club 100% BASQUETEROS,

El proyecto aplicado se basó en realizar una batería de test técnicos ofensivos con balón en donde se consideró el drible, pase, recepción y tiro, de cada uno de estos en sus diferentes manifestaciones dentro del juego, para tener una media aritmética de base para su análisis estadístico de los problemas presentado en cada uno de los elementos técnicos para su posterior corrección.

En la investigación se comparan los resultados de los test técnicos en un completo análisis de diferentes aspectos que involucran tener una eficiencia técnica y un menor gasto energético en la realización de cada elemento ofensivo con balón, lo cual ayudará a realizar un plan de trabajo para su corrección en los futuros expositores del baloncesto Nacional.

PALABRAS CLAVE:

FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS

BALONCESTO

TEST TÉCNICOS

DRIBLE,

PASE Y RECEPCIÓN.

SUMMARY

The present project of thesis has been realized in order to contribute to the improvement of the technical offensive foundations with ball of the players of the club 100 % BASQUETEROS, The applied project was based in offensive technical personnel realized a battery of test with ball where was considered the dribble, pass, receipt and shot, of each of these in his different manifestations inside the game, to have a base arithmetic mean for his statistical analysis of the problems presented in each of the technical elements for his later correction.

In the investigation there are compared the results of the technical test in a complete analysis of different aspects that involve has a technical efficiency and a minor energetic expense in the accomplishment of every offensive element with ball, which was helping to realize a plan of work for his correction in the future exhibitors of the National basketball.

KEY WORDS:

TECHNICAL OFFENSIVE FOUNDATIONS.

BASKETBALL.

TEST TECHNICAL PERSONNEL.

DRIBBLE.

HAPPENED AND RECEIPT.

INDICE

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	i
AUTORIZACIÓN.....	ii
CERTIFICADO.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN.....	vi
SUMMARY.....	vii
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	2
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.4 OBJETIVOS.....	3
1.4.1 Objetivo General.....	3
1.4.2 Objetivos Específicos.....	3
1.5 JUSTIFICACIÓN.....	3
1.6 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	4
SEGUNDA PARTE	6
CAPITULO II.....	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1 ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA.....	6
2.2 ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA	7
2.3 ENTRENAMIENTO TÁCTICO-TÉCNICO.....	8
2.4 CONSIDERACIONES DIDÁCTICAS	9
2.5 METODOLOGÍA FUNDAMENTOS INDIVIDUALES.....	10
2.6 FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN.....	13
2.6.1 DEFINICIÓN	13
2.6.2 EL DRIBLE	14
2.6.2.1 IMPORTANCIA.....	14

2.6.2.2 ASPECTOS TÉCNICOS.....	15
2.6.2.3 POSICIÓN Y TÉCNICA	15
2.6.3 TIPOS DE DRIBLE	16
2.6.3.1 DRIBLE DE PROGRESIÓN O AVANCE	16
2.6.3.2 DRIBLE DE PROTECCIÓN	17
2.6.3.3 DRIBLE DE VELOCIDAD	18
2.6.3.4 DRIBLE CON DOS MANOS	19
2.6.3.5 ERRORES FRECUENTES.....	20
2.6.4 EL PASE.....	20
2.6.4.1 DEFINICIÓN.....	20
2.6.4.2 IMPORTANCIA.....	20
2.6.4.3 TIPOS DE PASE	21
2.11.4.5 PASES CON DOS MANOS:.....	21
2.11.4.6 EL PASE DE PECHO CON AMBAS MANOS.....	21
2.11.4.7 PASE DE PIQUE O PICADO CON AMBAS MANOS.....	23
2.11.4.8 PASE PICADO CON EFECTO.....	24
2.11.4.9 PASE SOBRE LA CABEZA CON AMBAS MANOS.....	25
2.11.4.10 EL PASE SOBRE LA CABEZA.....	25
2.11.4.11 PASE MANO A MANO O ENTREGADO.....	26
2.11.4.12 EL PASE POR DEBAJO CON DOS MANOS.....	27
2.11.4.13 EL PASE A DOS MANOS POR ENCIMA DEL HOMBRO.....	28
2.11.4.14 PASES CON UNA SOLA MANO.....	28
2.11.4.15 PASE DE BÉISBOL (BASEBALL) CON UNA MANO.....	28
2.11.4.16 PASE DE GACHO CON UNA MANO.....	29
2.12 EL TIRO.....	31
2.12.1 DEFINICIÓN.....	31
2.12.2 IMPORTANCIA.....	31
2.12.3 TIPOS DE TIRO	32
2.12.3.1 TIRO LIBRE.....	32

2.12.3.1.1 MECÁNICA DE EJECUCIÓN	32
2.12.3.3TIRO TRAS PARADA.....	36
2.12.3.4TIRO EN SUSPENSIÓN.....	37
2.12.3.5MECÁNICA DE EJECUCIÓN	37
2.12.3.6TIRO DE GANCHO.....	38
2.12.4 ENTRADAS A CANASTA	39
2.12.4.1MECÁNICA DE EJECUCIÓN	39
2.12.4.2RECOMENDACIONES.....	40
TERCERA PARTE.....	41
CAPITULO III.....	41
DISEÑO METODOLÓGICO	41
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	41
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	41
3.3 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	41
3.4 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	42
3.5 MATRIZ DE OPERACIONALIZACION.	43
3.6 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	44
3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS	44
3.8 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	44
3.8.1 TEST DE DRIBLE.....	44
3.8.2 TEST DE DRIBLE CON OBSTÁCULOS	45
3.8.3 TEST DE TIRO	46
3.8.4 TEST DE ATAQUE A LA CANASTA.	47
3.8.5 TEST DE PASE	48
3.8.6 TEST DE PASE Y RECEPCIÓN.	49
CAPITULO IV.....	52
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.	52
4.1TEST DE DRIBLE.....	52
4.3 TEST DE TIRO	56

4.4	TEST DE ATAQUE A LA CANASTA	58
4.5	TEST DE PASE	60
4.6	TEST DE PASE Y RECEPCIÓN	62
	CONCLUSIONES:	64
	RECOMENDACIONES:	66
	Bibliografía	67

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Fundamentos Técnicos Ofensivos con balón	43
Tabla 2.	Nómina de alumnos participantes de la investigación	51
Tabla 3	Resultados del test de drible	52
Tabla 4	Valorización grupal del test de drible	53
Tabla 5	Resultado del test de drible con obstáculos	54
Tabla 6	Valorización grupal del test de drible con obstáculos	55
Tabla 7	Resultados de test de tiro	56
Tabla 8	Valorización grupal de test de tiro	57
Tabla 9	Resultados del test de tiro con 2 pasos	58
Tabla 10	Valorización grupal de test de tiro con 2 pasos	59
Tabla 11	Resultados del test de pase	60
Tabla 12	Valorización grupal de test de pase	61
Tabla 13	Resultados del test pase y recepción	62
Tabla 14	Valoración grupal del test de pase y recepción	63

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 2.	El drible	14
Gráfico 3.	Drible en progresión o avance	17
Gráfico 4.	Drible de protección	18
Gráfico 5.	Drible de velocidad	19
Gráfico 6.	Drible a 2 manos	19
Gráfico 7.	El pase	20
Gráfico 8.	Pase de pecho con 2 manos	22
Gráfico 9.	Pase con pique	24
Gráfico 10.	Pase picado con efecto	24
Gráfico 11.	Pase sobre la cabeza	25
Gráfico 12.	Pase sobre la cabeza	26
Gráfico 13.	Pase mano a mano	26
Gráfico 14.	Pase por debajo	27
Gráfico 15.	Pase de béisbol	29

Gráfico 16. Pase de béisbol.....	30
Gráfico 17. El tiro.....	31
Gráfico 18. El tiro Libre.....	35
Gráfico 19. Tiro estático.....	35
Gráfico 20. Tiro en suspensión.....	38
Gráfico 21. Tiro de gancho.....	39
Gráfico 22. Entrada a canasta.....	40
Gráfico 23. Entrada a canasta.....	45
Gráfico 24. Entrada a canasta.....	46
Gráfico25. Test de tiro.....	47

PRIMERA PARTE

CAPITULO I

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A nivel mundial el desarrollo del deporte en especial del baloncesto, siempre ha sido una preocupación, pues es importante que un país se destaque por sus logros deportivos, además demuestra el apoyo que se recibe de las entidades gubernamentales.

Un deportista empieza su carrera desde edades tempranas, conociendo de manera superficial, la fundamentación teórica y aplicando en la práctica de su deporte favorito, es así como nacen los grandes talentos en el campo del deporte. (Machado, 2009)

Muchos especialistas en el campo deportivo concuerdan, que un deportista con un conocimiento amplio de la fundamentación técnico ofensivo del juego, puede aprovechar sus capacidades y rendir eficientemente dentro de una cancha deportiva.

América Latina ha dado un paso importante en los últimos años, dando énfasis al fortalecimiento de programas que brinden oportunidades para que sobre todo adolescentes desarrollen sus talentos a través del conocimiento teórico, táctico y práctico de las distintas disciplinas deportivas.

El baloncesto es un deporte de tipo social y popular practicado en el barrio y establecimientos educativos, por ello no puede quedar a un lado de los distintos programas formación.

En Venezuela, existe una investigación realizada sobre El plan de entrenamiento para fortalecer los fundamentos básicos del baloncesto, realizado en el año 2011, cuyo objetivo, fue determinar la influencia de dichos fundamentos en el rendimiento de niños y adolescentes, llegando a concluir sobre la importancia de este conocimiento para llevarlo a la práctica y potencializar así el rendimiento de los jugadores y alcanzar éxitos colectivos.

En el Ecuador, existen algunos estudios sobre planes de entrenamiento de baloncesto, reglamentaciones, y efectividad de tiros, pero no se conoce una investigación que realice un análisis de los fundamentos del baloncesto, de allí la importancia de su desarrollo. (San, 2010)

1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El deporte juega un papel muy importante en el desarrollo del ser humano, porque a más de ser una actividad recreativa, constituye el medio más eficaz para su formación física y conservar la buena salud.

Al baloncesto se lo considera como un deporte muy antiguo que permite desarrollo social, el trabajo en equipo, a más de fortalecer el aspecto físico cuya interacción permiten un adecuado desenvolvimiento del adolescente en la vida social.

Esta actividad física, juega un rol importante y se convierte en un pilar fundamental sobre el que se apoyan otros aprendizajes que conllevan a la formación integral del ser humano, dando énfasis al desarrollo motriz básico, cognitivo y social.

Muchas escuelas y entrenadores de baloncesto, han dado énfasis al desarrollo de estrategias que permiten mejorar la parte táctica, y se han olvidado de realizar un análisis de los fundamentos técnicos ofensivos con balón, que contribuirán a aprovechar las capacidades de cada deportista y mejorar su desempeño durante el juego.

En el sector norte de la Ciudad de Quito, se encuentra ubicada la Urbanización “La Luz”, en ella existe una población considerable de jóvenes interesados en el deporte del baloncesto, situación reflejada en el incremento de equipos participantes en los diferentes campeonatos deportivos y la asistencia permanente a las canchas deportivas. Siendo uno de ellos el Club “100 % basqueteros”, donde sus integrantes, con la guía adecuada pueden llegar a alcanzar numerosos éxitos deportivos.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel técnico de los fundamentos ofensivos con balón en el baloncesto en edades comprendidas entre 15 y 18 años de edad, del Club Deportivo “100% basqueteros” de la Urbanización La Luz durante el período 2013-2014?

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Determinar el nivel técnico de los fundamentos ofensivos con balón de baloncesto en jugadores en edades comprendidas entre 15 y 18 años del club deportivo “100% basqueteros” de la Urbanización La Luz durante el período 2013-2014, mediante la investigación y observación directa.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Aplicar instrumentos de evaluación para determinar el nivel técnico de los jugadores de baloncesto, en edades comprendidas entre 15 y 18 años de edad, del club deportivo “100% basqueteros” de la Urbanización La Luz.
- Analizar los resultados arrojados por los instrumentos de evaluación aplicados a los jugadores de baloncesto, en edades comprendidas entre 15 y 18 años de edad, del club deportivo “100% basqueteros” de la Urbanización La Luz.
- Diseñar una propuesta acorde a los resultados obtenidos de los test aplicados en el drible, pase y tiro, previo un análisis.

1.5 JUSTIFICACIÓN

La sociedad actual ha ido desarrollando rápidamente, el avance científico y tecnológico ha hecho que la metodología tradicional no sea la adecuada para el aprendizaje de los deportes, especialmente del baloncesto, por ello se hace necesario adoptar nuevas estrategias que permitan aprovechar las capacidades de adolescentes, asociarlas con la debida fundamentación técnica y táctica, para formarlos deportivamente en edades tempranas y fortalecer su juego individual y colectivo.

Las escuelas de baloncesto creadas en los últimos años cuentan con entrenadores que dan énfasis en su trabajo a las características físicas del jugador, dejando de lado los fundamentos técnicos ofensivos, tan necesarios para optimizar su desempeño en la cancha, haciendo que con el tiempo éste se pierda y no exista interés por la práctica del deporte.

Estos antecedentes determinan la necesidad de investigar los fundamentos técnicos del baloncesto y de qué manera influye este conocimiento en el rendimiento individual y colectivo dentro de la cancha, además pretende ser una guía para entrenadores pues contará con un grupo de ejercicios que toma en cuenta el trabajo multilateral, para hacer el adolescente mejore su rendimiento, se forme de manera integral y pueda continuar con el aprendizaje y sea fácil de desarrollar en calidad de deportista de alto rendimiento.

Es factible de realizar, gracias a la apertura brindada por el Club deportivo “100% basqueteros”, además cuenta con la debida sustentación teórica y práctica y cuyos beneficiarios directos son adolescentes la Urbanización La Luz, que disfrutan de este deporte y ven él la oportunidad de convivir en armonía los otros y el medio.

1.6 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son los fundamentos técnico ofensivos que deben conocer los jugadores de baloncesto, en edades comprendidas entre 15 y 18 años de edad, del club deportivo “100% basqueteros” de la Urbanización La Luz?
- ¿Qué consecuencias acarreará la aplicación de las técnicas ofensivas en los encuentros deportivos del club deportivo “100% basqueteros” de la Urbanización La Luz?
- ¿Cómo se realiza el aprendizaje y preparación de las técnicas ofensivas de los jugadores en edades comprendidas entre 15 y 18 años de edad, del Club “100% basqueteros” de la Urbanización La Luz?

- ¿Cómo se mejorará el rendimiento y autoestima de los jugadores en edades comprendidas entre 15 y 18 años de edad, del Club “100% basqueteros” de la Urbanización La Luz?

SEGUNDA PARTE

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA

Tradicionalmente la enseñanza del Baloncesto ha tenido una estructura analítica en el que a partir del aprendizaje y dominio de determinados elementos técnicos, éstos se iban introduciendo en el contexto real del juego. Esta enseñanza de la técnica se centra en situaciones aisladas, en donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado, se ubica dentro del marco de la situación real.

Numerosos estudios reflejan que este tipo de enseñanza declina en una serie de factores poco favorecedores para los jugadores en categorías benjamines, alevines e incluso infantiles. Este tipo de actuación por parte del entrenador, anula una serie de valores indispensables para la correcta evolución del jugador. Cabe destacar que con la propuesta del entrenamiento de la técnica:

- a) Los jugadores no comprenden fácilmente la transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación de partido.
- b) Es una enseñanza muy directiva que ofrece escasas tomas de decisión al jugador/a; por tanto cabe la posibilidad de que los jugadores estén automatizados y no sean capaces de crear situaciones de peligro en los partidos.
- c) Requiere mucho tiempo para dominar los fundamentos.
- d) Es monótono para los jugadores, y consideramos necesario, sobre todo en estas edades, que los chicos y las chicas tengan un alto nivel desmotivación y estén ilusionados por entrenar y jugar.

Este tipo de entrenamiento abarca totalmente la cuestión de ¿cómo hacer los fundamentos? Sin embargo, presenta una gran incógnita al desarrollar el juego, y es la de ¿cuándo realizar esos fundamentos en los partidos?; ¿qué fundamento elegir en función de las circunstancias del juego?

2.2 ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA

Fundamentalmente se basa en plantear tareas globales en donde los jugadores tengan que resolver situaciones y problemas planteados por los defensores o atacantes que impiden cumplir el objetivo previsto. Una vez que los jugadores "comprenden" la esencia del juego en el contexto global, el entrenador irá introduciendo los distintos elementos técnicos para que los puedan aplicar en esas situaciones de juego. Esta tendencia del trabajo global es más actual y parece más preponderante que la enseñanza analítica. Son muchos los partidarios de esta propuesta, entre otros Devís y Peiró (1992), Durán y Lasierra (1987), Zaragoza (1992), Junoy (1997).

Este planteamiento de iniciar el Baloncesto por el aspecto táctico ofrece unos valores considerables:

- a) El entorno de aprendizaje de los jugadores es el mismo en donde se desarrolla la acción del juego, por tanto existe una clara transferencia.
- b) El entrenador/a "cede" al jugador/a en gran medida el bloque de tomas de decisión, elemento muy importante para potenciar el nivel de creatividad y la capacidad de elegir.
- c) Fomenta que los jugadores sean polivalentes; evita la especialización temprana.
- d) Tiene un alto nivel de motivación en los jugadores puesto que las actividades que realizan son grupales, y el juego es un elemento imprescindible en el desarrollo de dichas actividades.

Este tipo de entrenamiento de iniciar por el componente táctico solventa la problemática de cuándo realizar una acción idónea en función de la situación que plantea el juego. Sin embargo, puede llegar una etapa del

entrenamiento en que los jugadores deban conocer una gama más variada de fundamentos y de esta forma poder elegir cuál de ellos utilizar de modo correcto.

2.3 ENTRENAMIENTO TÁCTICO-TÉCNICO

Este planteamiento considera importantes tanto el iniciar la enseñanza del Baloncesto con un planteamiento técnico, como con un planteamiento táctico, por este motivo intenta la enseñanza aglutinando los dos bloques el de la táctica y la técnica, sin que uno sea excluyente del otro. En realidad se parte de la opinión de que un elemento no podría, o no debería desarrollarse sin el otro.

Esta tendencia surge a partir de algunos estudios que muestran que no existen diferencias significativas a nivel de rendimiento, cuando se utiliza el entrenamiento de la técnica en primer lugar, o se inicia con el entrenamiento de la táctica. (Castejon, 1997)

(Castejon, 1997) Se plantean una serie de cuestiones: ¿para aplicar una correcta táctica es necesario dominar la técnica?; ¿cómo se puede realizar una buena técnica sin realizarla en un contexto global del juego?

Partiendo de la base de que técnica y táctica son indivisibles y que no puede existir un buen desarrollo de un elemento sin el otro, se plantea la posibilidad de realizar una enseñanza de ambas partes; es decir, situar a los jugadores en contextos globales, situaciones en donde ellos deban resolver los problemas que ofrecen atacantes o defensores, aplicando elementos técnicos más o menos básicos y necesarios para que dichos jugadores puedan elegir correctamente y obtengan el resultado deseado.

De este modo los partidarios de esta opción, consideran que existen mayores ventajas ofreciendo más beneficios tanto a los jugadores como entrenadores. No obstante es preciso destacar que en determinados momentos del entrenamiento se tendría que dar mayor consideración a los

elementos tácticos y menor a los elementos técnicos, y viceversa, mayor consideración a los fundamentos técnicos y menor a los fundamentos tácticos.

Estos modelos presentados no tienen que estar enfrentados unos a otros. Dependiendo del momento en que se aplique y de su objetivo, puede que sea más idóneo uno que otro. Serán los entrenadores los que deban elegir el que más beneficio proporcione a sus jugadores atendiendo a las características del equipo. No obstante parece ser que el entrenamiento de la táctica y el entrenamiento de la táctica-técnica son los más completos en las categorías de iniciación.

2.4 CONSIDERACIONES DIDÁCTICAS

Compartiendo la opinión de un gran número de entrenadores, entendemos que existen unos puntos que debemos considerar, al aplicar nuestra labor como entrenadores:

1. No olvidar las características individuales de todos y cada uno de nuestros jugadores, (a nivel de juego, social, maduración, psicológico etc).
2. El Baloncesto de iniciación no debe ser una réplica del Baloncesto profesionalizado y es necesario inculcar valores imprescindibles para la formación como jugadores y como personas.
3. El Baloncesto en estas edades debe orientarse como una actividad lúdica y agradable, no vinculada exclusivamente a los parámetros "éxito y derrota". El juego es un medio idóneo para cumplir los objetivos previstos; la motivación aumenta considerablemente.
4. Cualquier tarea que se plantee es importante que siga una progresión de menor a mayor dificultad.
5. La participación del jugador es imprescindible, por tanto es conveniente que los entrenamientos no tengan pausas largas y esto se puede evitar si el entrenador evita grandes discursos, tanto al ofrecer información como al corregir. También es importante la organización de los grupos en

función de la tarea planteada, de las características de los jugadores y de las instalaciones en donde se entrena.

6. No hipotecar el futuro del jugador especializándolo en un puesto que posiblemente no será el de dentro de unos años.
7. No trabajemos sólo a corto plazo; aunque posiblemente no sigamos dentro de unos años con nuestro equipo actual, si "quemamos" etapas, perjudicaremos la formación y trayectoria de estos jugadores.
8. Seamos capaces de ofrecer al jugador la posibilidad de que tomen decisiones en las situaciones de resolver los problemas. La función de ayudar, sin dar respuestas totales reforzará al jugador a pensar y comprender mejor el juego.
9. Procurar que nuestra enseñanza en Baloncesto provoque en los jugadores la resolución de estas cuestiones: ¿qué hacer? ¿Cómo hacerlo? y ¿cuándo hacerlo?

2.5 METODOLOGÍA FUNDAMENTOS INDIVIDUALES

(HERNANDEZ) Para trabajar con sus jugadores, un entrenador debe tener claro no sólo qué enseñara, sino también cómo lo enseñara. El proceso metodológico usado en nuestra actividad constituye en la mayoría de los casos el elemento clave para alcanzar el objetivo propuesto.

Lo primero que debemos saber es que no todo puede ser enseñado en cualquier momento. Debemos establecer una planificación del trabajo a realizar en la que se establezca un orden de ejecución. Este orden no sólo debe de estar marcado por la edad del jugador, sino que también por su experiencia deportiva y su madurez física e intelectual. Es un error considerar que a un jugador se le debe enseñar un determinado fundamento sólo porque tenga una edad en concreto.

Una vez tenemos claro qué es lo que vamos a enseñar, entra en juego el cómo enseñarlo. Cada entrenador puede escoger distintos caminos (modo de enseñar) para llegar a un mismo objetivo (adquisición de un determinado

fundamento) y aquí entrar en juego un sin fin de cosas. El baloncesto es un deporte de gran complejidad técnica, y el niño debe acercarse a él de una forma estructurada. Lo primero que debe hacer es entender desde una perspectiva global a través del propio juego la utilidad de cada fundamento. Posteriormente se trabajará el fundamento en pos de la consecución de su dominio técnico. Luego deberá saber aplicarlo adecuadamente dentro del propio contexto del juego, con lo que estamos añadiendo componentes tácticos a la ejecución técnica.

Pero, ¿cuál es el camino para la consecución del dominio técnico en un fundamento? Todo comienza con la explicación detallada de aquello que se quiere trabajar. Pero con la teoría no es suficiente, será necesario el modelado: el entrenador, actuando como modelo, muestra al deportista el movimiento correcto que quiere que este haga.

Posteriormente, llega el momento en el que el deportista debe ponerse en acción. Para ello, el entrenador debe diseñar unos ejercicios en los que se trabaje aquello que se le quiere enseñar. Es importante que en el aprendizaje técnico fijemos una serie de objetivos progresivos, de forma que el deportista pueda focalizar su atención en un aspecto o aspectos concretos del movimiento que está haciendo en vez de dispersar su atención en múltiples cosas. En estos ejercicios se pueden trabajar simplificaciones del fundamento que se quiere enseñar o el fundamento completo, pero centrándose en un determinado aspecto. Es importante tener la paciencia suficiente para saber que si estoy trabajando determinado objetivo, deberé pasar por alto errores que no constituyen el propio objetivo o que no dificultan su consecución. Cuando inundo al jugador con información, imposibilito que este se centre en aquello que representaba el objetivo del ejercicio. No se debe corregir varias cosas a la vez. Conforme se vayan dominando determinados aspectos, irá siendo en momento de centrarse en otros nuevos objetivos.

Es importante el variar los ejercicios destinados a la consecución de un objetivo, con el fin de evitar la monotonía y consiguiente pérdida de intensidad, concentración y motivación en el jugador, pues hay que tener en cuenta que para dominar un determinado aspecto técnico será necesario su repetición un alto número de veces.

Además, primero debemos buscar la perfección del movimiento a ritmo lento, sin buscar la velocidad en la ejecución y sin oposición. Será bueno proporcionar feedback (informar al deportista sobre la conducta que ha emitido). Eso, en el ámbito del aprendizaje de los fundamentos individuales, se convierte en una estrategia crucial, pues en su ausencia será difícil que el deportista sepa cuál ha sido el resultado de sus intentos y, por tanto, más probable que disminuya su interés por el aprendizaje y su capacidad para centrar su atención en aquello que se le está demandando que haga.

Cuando hayamos conseguido el dominio técnico a velocidad reducida, será el momento de perseguir una mayor rapidez en el mismo, todavía sin oposición.

Posteriormente deberá ser trabajado en situaciones reales, a través de la oposición. Pero es importante darse cuenta de que las circunstancias que rodean un entrenamiento no son las mismas que las que rodean la propia competición. Muchas veces vemos como un jugador que domina determinada habilidad durante el entrenamiento, es incapaz de llevarla a la práctica en la competición. Esto es debido a que la competición deportiva tiene sus propias características, combinando condiciones estresantes y motivantes, lo cual suele afectar al funcionamiento de los deportistas, llevándonos en muchos casos a un rendimiento inferior al del entrenamiento (si bien hay casos en los que el efecto es a la inversa). Por todo esto, será importante trabajar en determinados momentos en el entrenamiento bajo situaciones estresantes que nos acerquen a la competición e incluso, como la mejor simulación de la competición es la propia competición, se puede

usar esta como una prolongación del entrenamiento y poner para un partido o para un determinado momento del mismo, por ejemplo un cuarto, un objetivo de realización concreto (e.g. efectuar cambios de dirección por entre las piernas).

A la hora de llevar a cabo toda esta metodología es bueno explotar los recursos de que dispones, y uno de ellos es el entrenador ayudante. A veces resulta adecuado huir de estilos de trabajo autocráticos (autoritarios) y usar modelos más delegatorios, lo cual como en ocasiones por error pensamos, no significa perder el control. El trabajo de los fundamentos individuales en grupos reducidos suele ser fundamental, y es donde entra en juego la labor del ayudante, que bajo las directrices marcadas por el primer entrenador o elaboradas en conjunto puede realizar su trabajo por separado. Ya sabéis eso de que cuatro ojos ven más que dos, y muchas veces, por ser demasiado dominantes, dejamos al equipo tuerto.

Al trabajar los fundamentos hay que ser modesto pero ambicioso: hay que centrarse sólo en un objetivo o dos, pero buscando la perfección. Además debemos cuidar los detalles y no dejar nada a la improvisación. No debes obviar que todo el mundo trabaja. No te conformes con eso, busca la calidad en tu trabajo diario.

2.6 FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN

2.6.1 DEFINICIÓN

“Es el conjunto de gestos técnicos que nos permite realizar las acciones propias de ataque en el juego sin transgredir las reglas del mismo”.

El propio nombre, como lo indica, con el que se conoce a la Técnica Individual, FUNDAMENTOS, ya muestra su importancia: es la base, el origen de donde debe partir cualquier jugada ofensiva que pretenda terminar en canasta. (FIBA, 2014)

2.6.2 EL DRIBLE



Gráfico 1. El drible

Fuente: (Rojas, 2014)

El jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio de su herramienta de trabajo, con la que deberá desarrollar el juego: El Balón.

Debemos lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo. Es fundamental, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: Pase, Tiro, etc.

Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja. Se puede decir que el manejo del balón, como tal, no es un fundamento concreto propiamente tal, sino una gama de ejercicios que permiten al jugador dominar absolutamente el balón y que le permite el correcto desarrollo de su aprendizaje.

2.6.2.1 IMPORTANCIA

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista

sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego (Como mirar el campo o el reloj de posesión, o el movimiento de los jugadores y la generación de espacios en el juego, etc).

Debe conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

Existen además unas severas normas sobre el bote lo que hace imprescindible el perfecto dominio del mismo para no incurrir en violaciones.

2.6.2.2 ASPECTOS TÉCNICOS

Hay varios puntos iniciales muy importantes:

- Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego, como el pase.
- Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
- Es preciso no abusar de él, no botar por "vicio", por muy bien que se domine. Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para qué sirve el bote:
 - Para penetrar a canasta.
 - Para salir de una situación de presión.
 - Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase.
 - Para mejorar ángulos de pase.

Nunca debe usarse por usarse y nunca se debe finalizar el bote hasta haber conseguido el objetivo previsto.

2.6.2.3 POSICIÓN Y TÉCNICA

Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta 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 correspondiente a la mano con que se bota.

No mirar el balón. Hay que sentirlo y no mirarlo para tener una visión más amplia del juego.

Los dedos, y más concretamente sus yemas son los únicos que deben tocar el balón. Deben "Acariciarlo", y debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque nunca el balón. Así tendremos mucho mejor control.

El balón se impulsa suavemente, sin pegarle, con la muñeca, la cual hace de palanca y de amortiguación al mismo tiempo. La flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando, asimismo, su control. El codo un poco despegado del cuerpo.

El antebrazo, también debe seguir el movimiento del balón, con una flexión del codo. Sin embargo, el hombro y el brazo deben permanecer quietos y no subir y bajar con él.

El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo. (FIBA, 2014)

El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.

2.6.3 TIPOS DE DRIBLE

2.6.3.1 DRIBLE DE PROGRESIÓN O AVANCE

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

Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.

El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

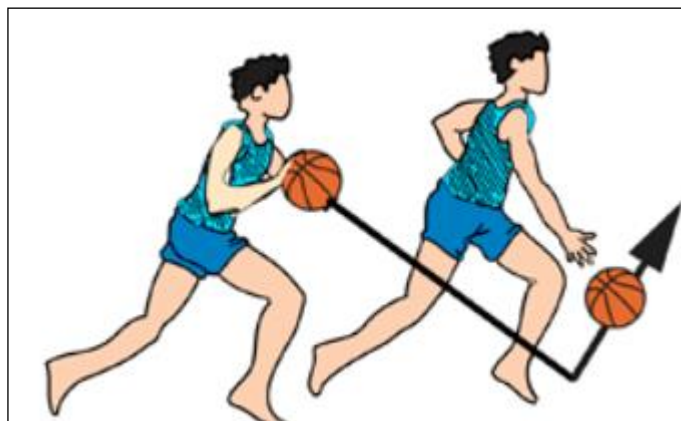


Gráfico 2. Drible en progresión o avance
Fuente: (Rojas, 2014)

2.6.3.2 DRIBLE DE PROTECCIÓN

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

La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón.

Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor.

La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión marginal.

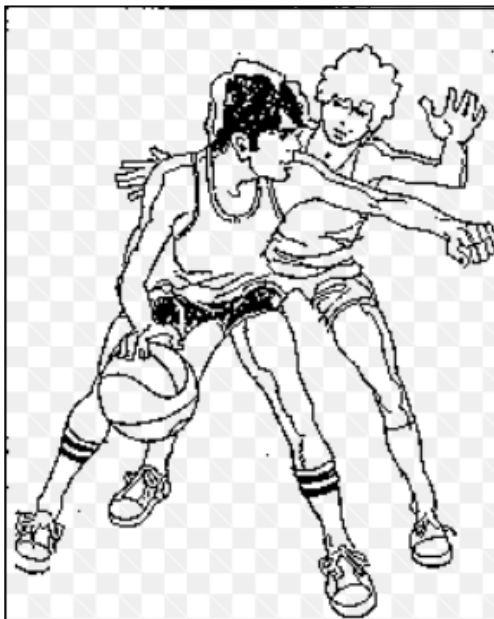


Gráfico 3. Drible de protección
Fuente: (Rojas, 2014)

2.6.3.3 DRIBLE DE VELOCIDAD

Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco.

Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés.

El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante. El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.

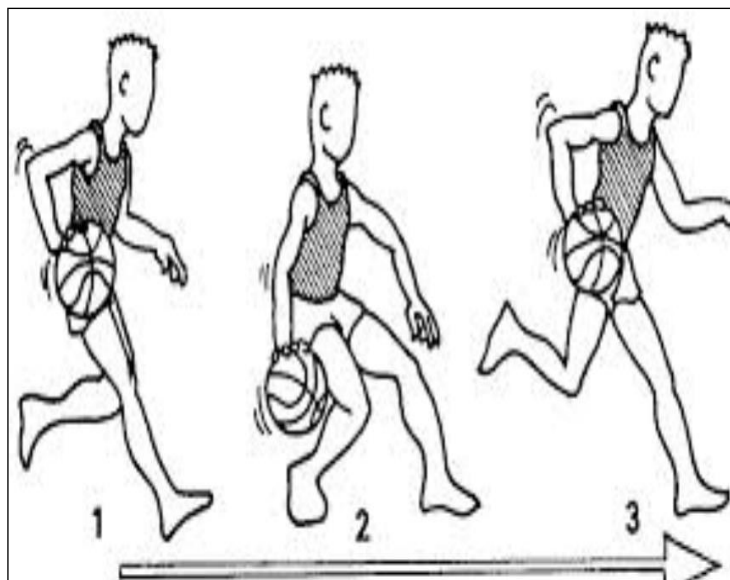


Gráfico 4. Drible de velocidad
Fuente: (Rojas, 2014)

2.6.3.4 DRIBLE CON DOS MANOS

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



Gráfico 5. Drible a 2 manos
Fuente: (Rojas, 2014)

2.6.3.5 ERRORES FRECUENTES

Evidentemente, todos los derivados del empleo de una técnica incorrecta: Mirar el balón mientras se bota, golpearlo con la palma de la mano, preocuparnos sólo del bote descuidando lo demás, botar demasiado flojo, botar muy alto, con los dedos cerrados, no dominar ambas manos, "Ser botado" por el balón más que al revés, etc.

2.6.4 EL PASE

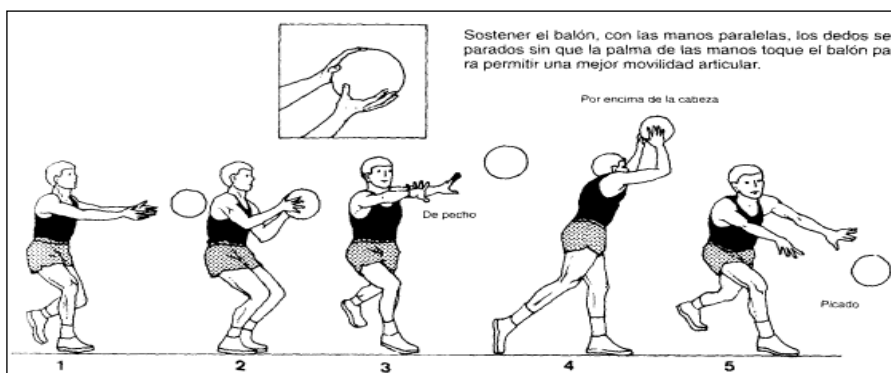


Gráfico 6. El pase
Fuente: (Alemanni, 2006)

2.6.4.1 DEFINICIÓN

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.

2.6.4.2 IMPORTANCIA

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta. (Alemanni, 2006)

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

La visión periférica es uno de los elementos fundamentales del pase ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones ante el adversario. El jugador decide en cada oportunidad qué tipo de pase va a efectuar y a quién pasará la pelota.

Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad, altura del lanzamiento, etc.

2.6.4.3 TIPOS DE PASE

Existe una gran variedad de pases, se pueden clasificar los más utilizados como veremos a continuación.

2.11.4.5 PASES CON DOS MANOS:

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

2.11.4.6 EL PASE DE PECHO CON AMBAS MANOS

Es uno de los más utilizados, generalmente en distancias medias. Se realiza con impulso de los brazos, las muñecas y los dedos.

Ejecución:

Su correcta ejecución, el cuerpo debe estar en buen equilibrio, manos extendidas y ligeramente hacia atrás, cubriendo los extremos del eje horizontal, manteniendo la pelota en posición más bien elevada. Los pulgares se colocan hacia la parte de atrás de la pelota y el resto de los dedos apuntan hacia arriba. Los brazos van flexionados hacia el pecho, los codos ligeramente despegados del cuerpo, descansando el peso del cuerpo en la pierna trasera.

El impulso del balón está dado por la presión de los dedos, el movimiento de resorte de la muñeca y la extensión de los brazos.

Al dar impulso a la pelota las manos rotan y quedan con las palmas hacia adelante. La pelota se envía en línea recta hacia el receptor.

Si el impulso del pase va acompañado de un paso hacia adelante, el cuerpo acompaña la acción y se logra mayor ritmo en la jugada.

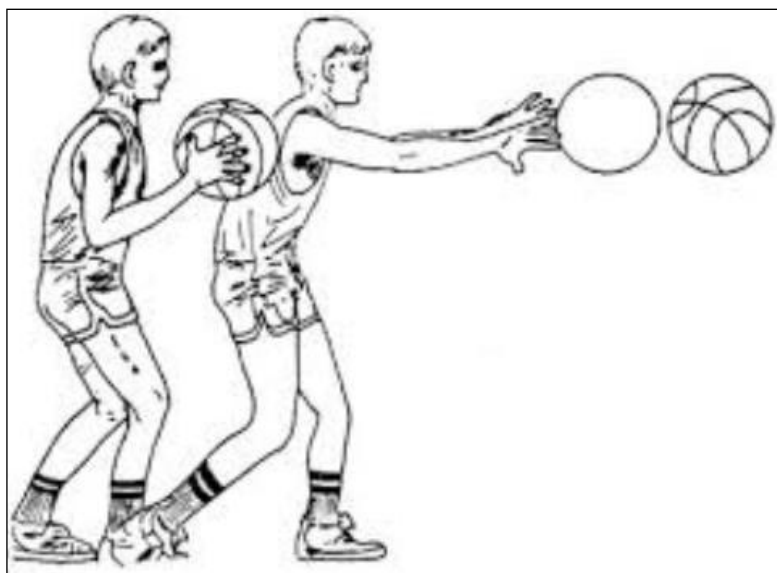


Gráfico 7. Pase de pecho con 2 manos

Fuente: (Alemanni, 2006)

2.11.4.7 PASE DE PIQUE O PICADO CON AMBAS MANOS.

Este pase es similar al pase de pecho descrito anteriormente, variando sólo el efecto y la dirección de la pelota al hacer contacto con la cancha.

El jugador parte de la posición de ataque fundamental. La ubicación de las manos es la misma que en el pase de pecho, variando la acción de las muñecas. El impulso va de arriba hacia abajo, dedos apuntando hacia el suelo, pulgares detrás de la pelota.

El pase está dirigido a un punto de la cancha situado entre el pasador y la posición que ocupará el receptor al momento de recibir la pelota. Si existe la marca de un contrario, la pelota rebotará a una distancia menor de 30-45 cms de su posición y la altura del bote debe ser menor que la altura de las rodillas, a fin de disminuir las posibilidades de intercepción.

Es muy favorable en este pase picado la utilización de una buena finta con la mirada, de manera de hacer creer al defensa que se va a realizar un pase alto.

Para buscar el pase, el jugador receptor se coloca en posición agachada, con las manos en forma de media copa, avanzando una pierna por el lado del defensa de forma tal de imposibilitar su acceso al pase. (FIBA, 2014)

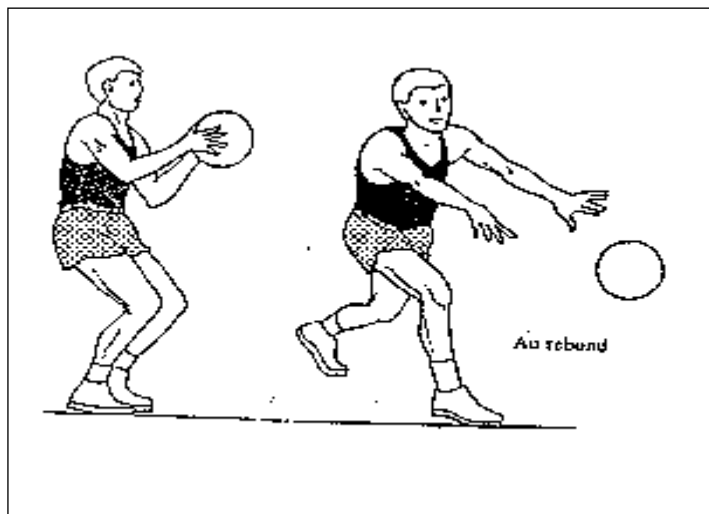


Gráfico 8. Pase con pique

Fuente: (Rojas, 2014)

2.11.4.8 PASE PICADO CON EFECTO.

Para aumentar la distancia del pase se aplica a la pelota un "efecto" (rotación) hacia adelante; para que la pelota suba hacia las manos del receptor se utilice el efecto hacia atrás.

Ejecución:

Para que la pelota varíe su dirección después del pique contra el suelo se le imprime un efecto lateral, girando las manos en sentido horario cuando se desea que salga hacia derecha, e inversamente hacia la izquierda.

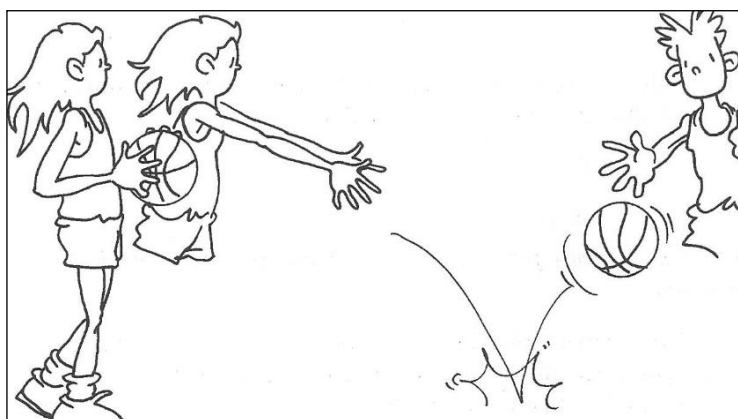


Gráfico 9. Pase picado con efecto

Fuente: (Rojas, 2014)

2.11.4.9 PASE SOBRE LA CABEZA CON AMBAS MANOS.

Brazos en alto de manera que la pelota quede por encima de la cabeza del jugador, entre las manos ligeramente flexionadas. El cuerpo se extiende en la dirección del pase, impulsando la pelota hacia adelante con un movimiento enérgico de muñeca y dedos.

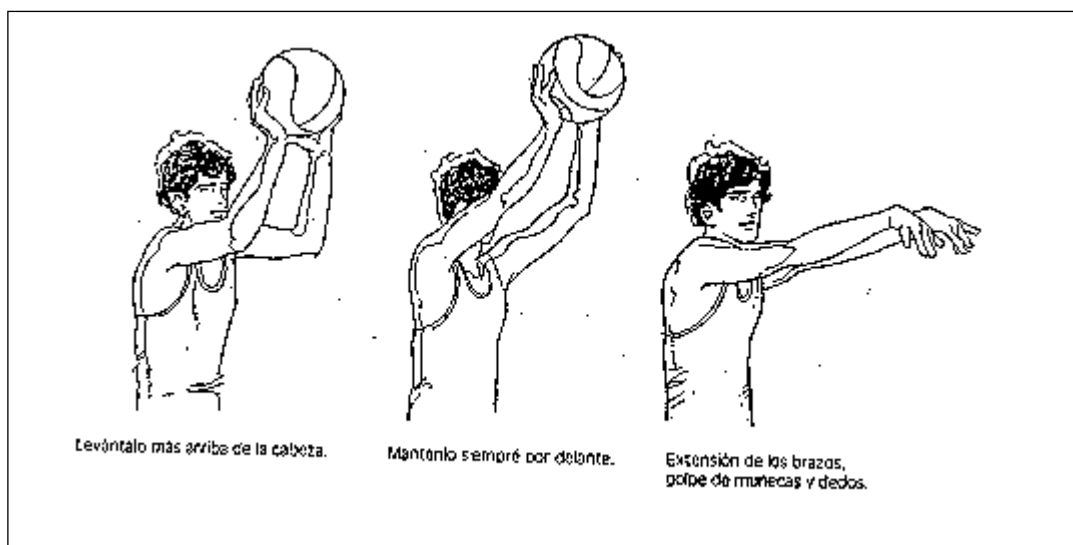


Gráfico 10. Pase sobre la cabeza

Fuente: (Alemanni, 2006)

2.11.4.10 EL PASE SOBRE LA CABEZA

Es muy efectivo cuando lo emplean jugadores de estatura elevada o cuando un jugador es marcado por otro más bajo.

Generalmente se utiliza en distancias entre 3 y 6 metros, para pasar al pivote, dirigido hacia adelante y abajo con destino al pecho del receptor.

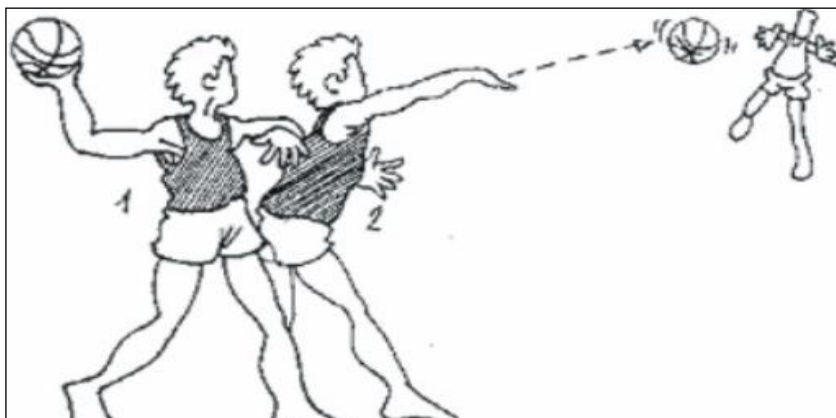


Gráfico 11. Pase sobre la cabeza
Fuente: (Rojas, 2014)

2.11.4.11 PASE MANO A MANO O ENTREGADO.

Se entrega la pelota con ambas manos y a muy corta distancia, generalmente a un compañero que penetra diagonalmente hacia el cesto, en jugadas de combinación con un pivot, de forma que ayuda a desmarcarse al cortador. Se efectúa con muy poca rotación del cuerpo protegiendo la pelota hasta entregarla.

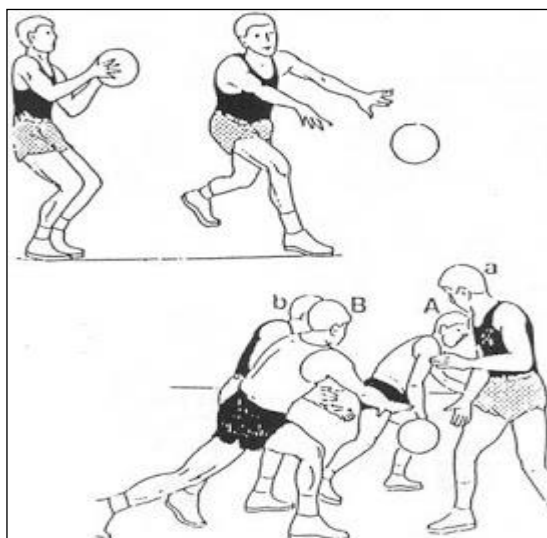


Gráfico 12. Pase mano a mano
Fuente: (Rojas, 2014)

2.11.4.12 EL PASE POR DEBAJO CON DOS MANOS.

Se aplica generalmente en la ofensiva, en casos de formaciones de juego cerradas o de bloqueo.

Ejecución:

En posición flexionada, se sostiene la pelota con ambas manos a la altura de la cadera, protegiendo el balón de la acción del defensa. Si la jugada es por la derecha, el peso del cuerpo se desplaza hacia el pie derecho antes de ejecutar el pase. Los pulgares se apoyan sobre la parte superior de la pelota, los otros dedos apuntan hacia abajo. La pelota se dirige rectamente al receptor, impulsada por las muñecas y las dos primeras articulaciones de los dedos, con un movimiento de “resorte” o “latigazo”. (Wellynk, 2000)

Completando el movimiento, el peso del cuerpo se traslada al pie izquierdo.



Gráfico 13. Pase por debajo
Fuente: (Rojas, 2014)

2.11.4.13 EL PASE A DOS MANOS POR ENCIMA DEL HOMBRO.

Se ejecuta cuando un defensa fuerza al jugador en control de la pelota a girar interponiendo su cuerpo entre la pelota y el defensa.

2.11.4.14 PASES CON UNA SOLA MANO.

Los pases con un asola mana se sub dividen en diferentes variaciones las cuales se utilizan de acuerdo a la situación en la q se encuentran de acuerdo al presión que realice el contrario y a los espacios que fabriquen los compañeros.

- De béisbol (baseball)
- De gancho
- De pelota dirigida
- Por detrás
- Por debajo
- De pique
- De lado
- Mano a mano
- tocada.

A continuación se describen algunos de ellos:

2.11.4.15 PASE DE BÉISBOL (BASEBALL) CON UNA MANO.

Este es un pase directo que conlleva un recorrido certero del balón.

Se utiliza generalmente:

- En sistemas ofensivos, especialmente en roturas rápidas
- En pases largos y cuando el pasador está suelto o poco marcado
- Para poner la pelota en juego por la línea lateral
- Para pasar la pelota a un compañero desmarcado a todo lo largo de la cancha.

Al inicio del pase el peso del cuerpo recae sobre el pie derecho; mano izquierda extendida haciendo contrapeso y talón izquierdo levantado sin

tocar la cancha. El jugador lleva la pelota con ayuda de la mano izquierda a una posición cercana a la oreja derecha. En esta posición retira la mano izquierda y la derecha sostiene la pelota con los dedos bien extendidos. Luego lanza el balón extendiendo brazo y muñeca en la dirección del pase. (Wellynk, 2000)

Al momento de realizarse el pase se adelanta el pie izquierdo y sobre él recae el peso del cuerpo al avanzar, el brazo derecho lanza la pelota dándole efecto con la punta de los dedos en el último momento del contacto. Al instante de trasladar el peso del cuerpo al pie izquierdo, el pie derecho se coloca a la misma altura del izquierdo.

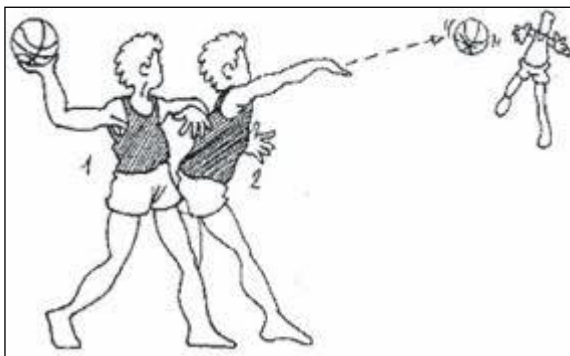


Gráfico 14. Pase de béisbol
Fuente: (Alemanni, 2006)

2.11.4.16 PASE DE GACHO CON UNA MANO.

El jugador salta y se extiende tanto como le sea posible antes de pasar, girando su cuerpo en el aire de manera de encarar al defensa y al receptor del pase. La pelota se lleva a la altura de los hombros y desde allí se lanza con un movimiento de latigazo (brazo flexionado a la altura del codo).

El pase se dirige de arriba hacia abajo. Se lanza de lado por encima de la cabeza del pasador, con el brazo extendido, dedos bien separados agarrando bien la pelota, apoyando la pierna contraria a la mano del pase.

Ejecución:

Para efectuar un buen pase de gancho se requieren unos movimientos bien coordinados y es utilizado generalmente:

- Al iniciar un contraataque desde el tablero defensivo
- Ante una situación de ruptura rápida, entre dos, atrayendo al defensa y distanciándolo de la cesta, al mismo tiempo que se pasa de gancho a un compañero que se dirige a encestar.
- Para pasar desde la línea de banda, desde las esquinas y desde la línea del centro.
- Para pases al pivot por encima de las cabezas de los defensas.



Gráfico 15. Pase de béisbol
Fuente: (Alemanni, 2006)

2.12 EL TIRO.

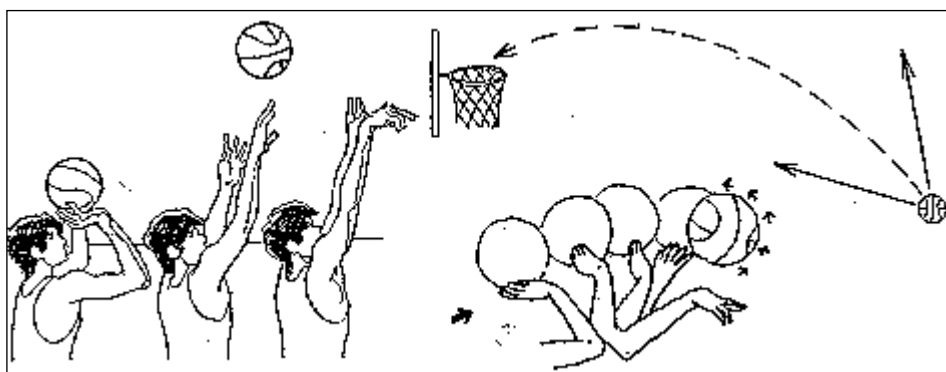


Gráfico 16. El tiro
Fuente: (Alemanni, 2006)

2.12.1 DEFINICIÓN

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque.

2.12.2 IMPORTANCIA

El tiro es el fundamento que hace llegar al aro el balón. La anotación puede ser de uno, dos o tres puntos.

Podríamos decir que el tiro, es el fundamento supremo del básquetbol, y es el punto final de una elaboración, de una construcción que va enfocada, que el tiro al final, sea en las mejores condiciones. (Wellynk, 2000)

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta tirar, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. Aunque esto entraña un riesgo: un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno si bien, como comentábamos al principio, no debemos olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del tiro.

Como cualquier otro fundamento, para que el tiro resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es SELECCIÓN DE TIRO. Por selección de tiro entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro.

2.12.3 TIPOS DE TIRO

- Tiro libre
- Tiro estático
- Tiro tras parada
- Tiro en suspensión
- Entradas a canasta
- Tiro de gancho

2.12.3.1 TIRO LIBRE

Empezaremos por éste por dos motivos: es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático.

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Deberemos realizar este tipo de tiro cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que al hecho de tirar tendrá que tener un sistema de premios - castigo.

2.12.3.1.1 MECÁNICA DE EJECUCIÓN

PIES. Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie

de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cms.) y con las puntas apuntando al aro.

PIERNAS. Flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón. La puntera del pie debe estar en línea vertical con la rodilla.

TRONCO. Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.

BRAZOS Y MANOS. El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. De esta manera el control sobre el balón será el mejor posible.

El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro. He debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.

Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción de tiro.

Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total. (Machado, 2009)

El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él.

El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con

El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto.

Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.

2.12.3.1.2 RECOMENDACIONES.

Detalles importantes son el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad.

En el tiro libre no se debe saltar, debiendo permanecer sobre las puntas de los pies tras la extensión de las piernas. El motivo es el de hacerlo con una automatización total y siempre igual, cosa que si saltásemos sería más difícil de lograr.

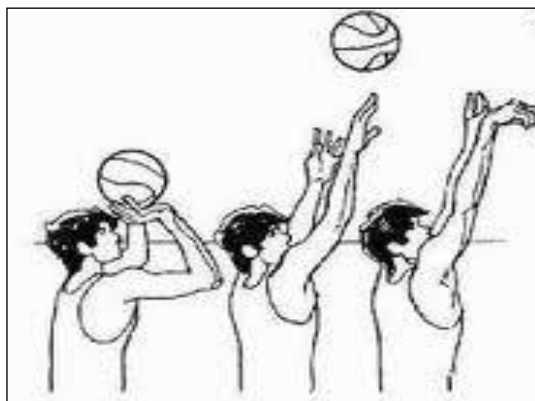


Gráfico 17. El tiro Libre

Fuente: (Rojas, 2014)

2.12.3.2 TIRO ESTÁTICO

Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.

En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.

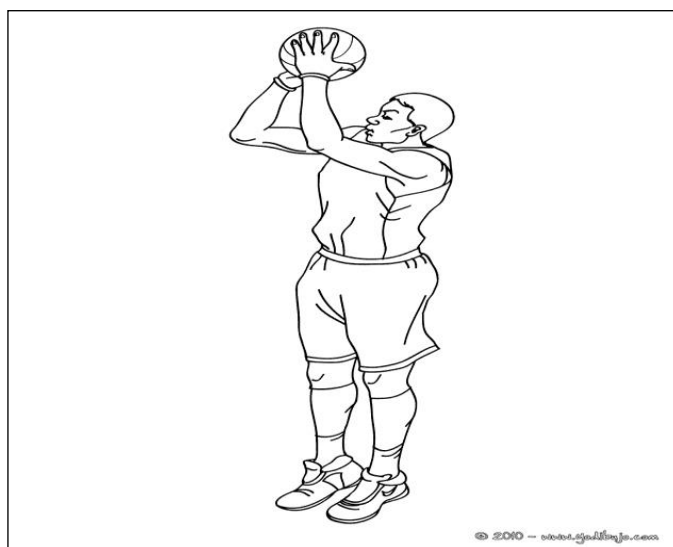


Gráfico 18. Tiro estático

Fuente: (Rojas, 2014)

2.12.3.3 TIRO TRAS PARADA.

Esencialmente es el mismo que el anterior, pero se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o dos tiempos y después de finalizar un regate o haber recibido un pase. Esto plantea un grave problema, pues muchos jugadores no encaran correctamente el aro o no logran una buena posición de equilibrio. Por ello debemos dedicar un buen tiempo a ensayar correctamente la conjunción parada - tiro.

Deberemos tener en cuenta lo siguiente: si vamos en línea con el aro podemos pararnos en un tiempo o en dos. Pero siempre que nuestros pies no estén en línea con el aro, será necesaria hacer una caída en dos tiempos (aunque también podremos realizar un giro en el aire para parar en un tiempo y quedar encarados al aro)

Paremos en uno o dos tiempos, la parada tendrá que dejar los pies bien alineados con el aro y ser suficientemente buena para que nos permita tirar rápidos y equilibrados.

Una parada en un tiempo siempre será más rápida y nos permitirá tirar con más velocidad, lo que en general facilitará mucho las cosas. Las paradas en dos tiempos proporcionarán más equilibrio. (San, 2010)

Si paramos en dos tiempos seguiremos la siguiente norma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de ella. La dinámica sería: apoyo del primer pie - pivote - apoyo del segundo pie. La parada por la izquierda tendrá la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no puede superar al primero si queremos quedar en posición correcta de tiro. La razón de apoyar siempre el pie más cercano al aro, es que generalmente es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.

2.12.3.4 TIRO EN SUSPENSIÓN

Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución.

Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco.

El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas: saltar, quedarse, tirar.

2.12.3.5 MECÁNICA DE EJECUCIÓN

1. SALTAR. El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.

2. QUEDARSE. En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.

3. TIRAR. La mecánica es la ya descrita con anterioridad.

Tanto en este tiro como en el tiro estático se hace necesario subir el balón desde abajo, bien porque estemos botando, porque nos han pasado bajo o porque hemos recogido el balón del suelo. En todos los casos deberemos subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en su sitio teórico y tirar.

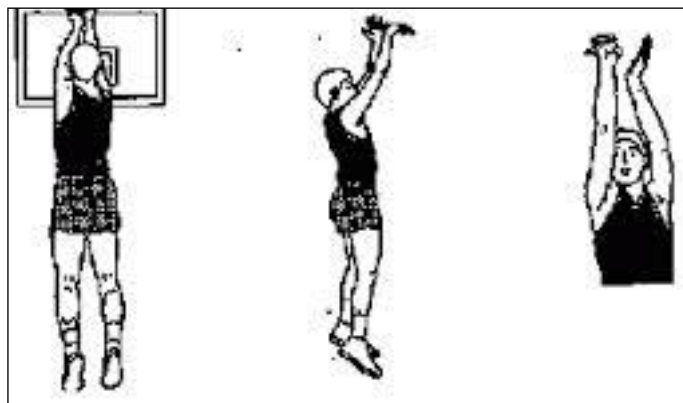


Gráfico 19. Tiro en suspensión.

Fuente: (Rojas, 2014)

2.12.3.6 TIRO DE GANCHO

Se dice que un gancho es aquel lanzamiento a una mano, en posesión perpendicular al aro, con el brazo estirado, deslizándose suavemente el balón. Hook Shot, Jump Hook, son términos en inglés para definir diferentes modalidades del tiro de gancho. (Wellynk, 2000)

El primer jugador que utilizó con efectividad el tiro de gancho fue la primera gran estrella del baloncesto americano George Mikan. Su técnica era un tanto rudimentaria, pero su alto porcentaje de acierto en los ganchos con ambas manos obligó a la inclusión de dos nuevas reglas que perduran hasta el baloncesto actual: el tapón ilegal y los 3 segundos en zona.



Gráfico 20. Tiro de gancho
Fuente: (Rojas, 2014)

2.12.4 ENTRADAS A CANASTA

Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase.

No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón mientras los dos pies estaban en el aire), en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar a canasta. Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.

2.12.4.1 MECÁNICA DE EJECUCIÓN

Su técnica es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro.

El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para

equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos.

Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

2.12.4.2 RECOMENDACIONES

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor y es causa de numerosas pérdidas de balón.

A la vez que sube el cuerpo se sube el balón para lanzar en el momento en que se llega a la máxima altura.

La mano contraria debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal, sin exageraciones que últimamente conducen casi siempre a faltas del atacante.

Es muy importante aprender a realizar las entradas desde un principio con ambas manos y por ambos lados.

Cualquier entrada a canasta debe ser hecha con mucha fuerza y debe, por tanto, ir acompañada de un cambio de ritmo y evitar la común tendencia a frenarse en el momento de hacer la entrada.

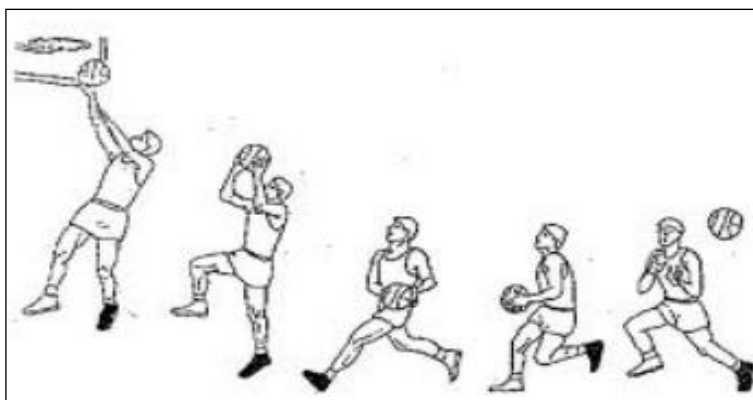


Gráfico 21. Entrada a canasta

Fuente: (Rojas, 2014)

TERCERA PARTE

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El proceso investigativo se enmarca dentro de la modalidad de campo, porque se desarrolla en el lugar de los hechos, es decir en las canchas deportivas de la Urbanización “La Luz”, además se realizará una investigación descriptiva, con el propósito de conocer, comparar, ampliar y deducir diferentes enfoques, teorías y sustentos legales, que serán el sustento teórico de éste trabajo.

El método científico dirige la investigación, por lo tanto se utilizarán un conjunto de operaciones y procedimientos teóricos, metodológicos y técnicos en torno a la problemática a investigar.

Será una investigación de tipo descriptiva, pues se realizará un estudio profundo de la población en estudio cuya finalidad es conocer sus propiedades y perfiles, relacionándolos con un análisis de los fundamentos teóricos ofensivos con balón de baloncesto, para identificar su eficacia en el rendimiento dentro de la cancha de juego.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está determinada por 30 adolescentes comprendidos entre las edades de 15 a 18 años miembros del Club Deportivo, “100% basqueteros”.

En razón que la población es pequeña, se trabajará con todo el universo.

3.3 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

El conocimiento de los fundamentos técnico ofensivos con balón de baloncesto mejorará el rendimiento y autoestima de los jugadores en edades comprendidas entre 15 y 18 años de edad, del Club “100% basqueteros” de la Urbanización La luz.

3.4 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

Conocimiento de los fundamentos técnico ofensivos con balón de baloncesto.

3.5 MATRIZ DE OPERACIONALIZACION.

Tabla 1. Fundamentos Técnicos Ofensivos con balón

Definición	Dimensiones	Subdimensiones	Indicadores	Instrumentos
Es el conjunto de gestos técnicos que nos permite realizar las acciones propias de ataque en el juego sin transgredir las reglas del mismo	Drible	Alto Bajo	Tiempo Espacio	Test de drible
	Pase	Pecho → directo → indirecto	Efectividad Precisión	Test de pase
	Tiro	Baseball Tras la cabeza Por la espalda Básico En movimiento En suspensión	Efectividad Precisión	Test de tiro

3.6 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

La técnica a utilizar es la observación directa y como instrumento, el test una ficha de recolección de datos para cada uno de los fundamentos ofensivos con balón de baloncesto, (drible, tiro y pase), los que podemos evaluar en forma más precisa, de manera evolutiva en cuanto a su dificultad se dará una calificación y un puntaje.

Se tomará en cuenta los diversos factores externos (piso, viento, sol, etc.) que podrían afectar de una manera directa la ejecución del fundamento y haciendo no tan real los resultados numéricos.

Pero también se sabe que estos test, ayudarán a analizar las falencias y tratar de corregir en un periodo de tiempo determinado.

3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de la información, se realizaron los siguientes procedimientos:

- Selección de la ficha de observación
- Aplicación del test a toda la población de estudiantes del Club Deportivo “100% basqueteros” de la Urbanización La Luz.
- Procesamiento y análisis de información obtenida.

3.8 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.8.1 TEST DE DRIBLE

Ejecutar el regate o drible alternando la izquierda y derecha en un espacio libre de la cancha de baloncesto, se desplazará de un extremo al otro corriendo, al mismo tiempo que domina el balón, mientras que otro compañero le toma el tiempo, debe de demarcar la línea de salida y la línea de llegada, con unos conos de señalización, Usará un cronómetro y lo hará en 3 intentos, buscando en cada intento hacer el mejor tiempo posible registrándolos en una hoja de apuntes.

Donde para nuestra investigación se calificara la ejecución técnica del elemento considerando los siguientes aspectos:

A=mirada al frente

B=boteo a la altura de la cintura

C=boteo sin perder el control del balón.



Gráfico 22. Entrada a canasta
Fuente: (Rojas, 2014)

3.8.2 TEST DE DRIBLE CON OBSTÁCULOS

Drible con obstáculos (conos) a lo largo de la cancha, en cada cono hacer un giro hacia la espalda para pasar el obstáculo, manteniendo el drible hasta el siguiente cono, los conos están ubicados en las líneas de tiro libre y en la línea de la mitad de la cancha, se tomará el tiempo por tres ocasiones para poder sacar un promedio y un estimado del tiempo.

Donde para nuestra investigación se calificara la ejecución técnica del elemento considerando los siguientes aspectos:

A=vista al frente

B=giro hacia atrás sin perder el balón

C=cambio de mano por encima del balón

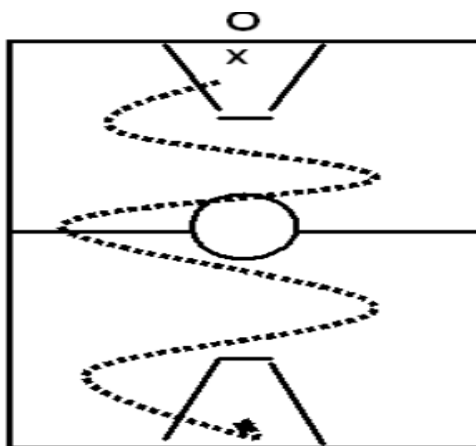


Gráfico 23. Entrada a canasta
Fuente: (Alemanni, 2006)

3.8.3 TEST DE TIRO

El estudiante debe realizar la siguiente prueba individual:

Ejecutar el lanzamiento con balón en 10 intentos, con su mano dominante, derecha o izquierda, ubicándose frente al cesto desde la zona de tiro libre en la cancha de baloncesto. Registrándolos en una hoja de apuntes.

Donde para nuestra investigación se calificara la ejecución técnica del elemento considerando los siguientes aspectos:

A=separación de los pies ancho de los hombros

B=flexión de rodillas agarre de balón mano dominante y mano de apoyo

C=extensión del cuerpo al finalizar codo sobre la oreja y muñequo



Gráfico24. Test de tiro
Fuente: (Alemanni, 2006)

3.8.4 TEST DE ATAQUE A LA CANASTA.

Ataque a la canasta (uno, dos, arriba), con la mano dominante por diez ocasiones tratando de en todas ellas encestar, se tomará nota de las canastas convertidas y las fallidas, se lo debe hacer a una velocidad media, tratando de que no haya fatiga, para no dañar el gesto técnico.

Donde para nuestra investigación se calificara la ejecución técnica del elemento considerando los siguientes aspectos:

A=boteo a un costado

B=agarre del balón en el primer paso

C=elevación y extensión del brazo en bandeja

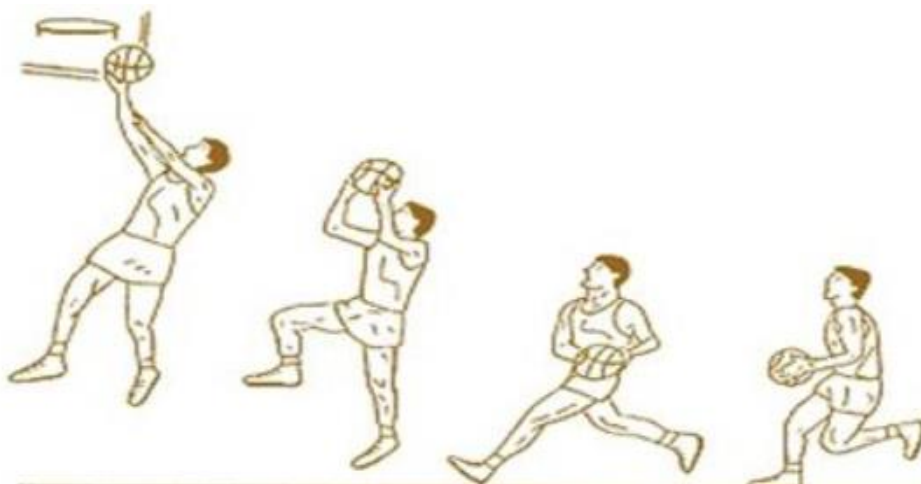


Gráfico 26. Test de ataque a la canasta
Fuente: (Alemanni, 2006)

3.8.5 TEST DE PASE

Ubicados individualmente los jugadores frente a una pared a una distancia de 4 metros, intentarán pegar en el centro de un círculo pintado en la misma por 5 intentos, los cuales serán anotados en una hoja de datos, los válidos y fallidos.

Donde para nuestra investigación se calificara la ejecución técnica del elemento considerando los siguientes aspectos:

A=pie de apoyo adelantado y balance el cuerpo

B=extensión de codos y brazos a la altura de los hombros

C=proyección de dedo pulgar e índice hacia adelante

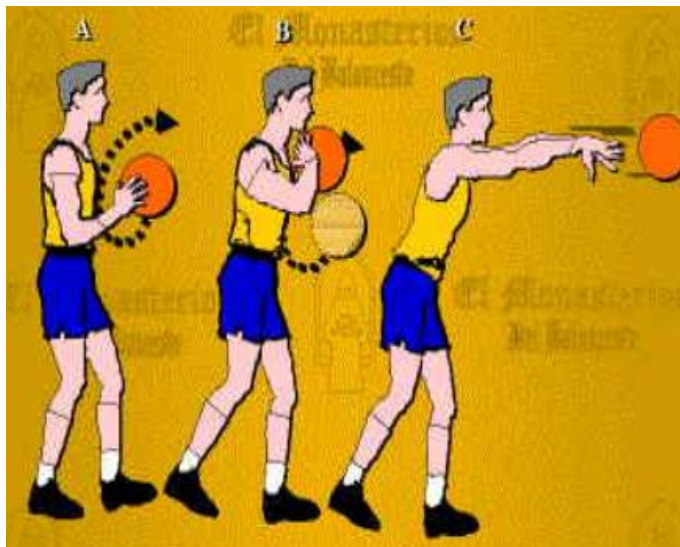


Gráfico 27. Test de pases.
Fuente: (Alemanni, 2006)

3.8.6 TEST DE PASE Y RECEPCIÓN.

Los jugadores deben realizar el siguiente trabajo de pase y recepción: El jugador que hace de receptor se para frente a su compañero en la línea de la mitad de la cancha, y el pasador en la línea de tiro libre, pasando el balón por diez ocasiones, se anotará los pases al pecho los realizados y los fallidos en una hoja de datos.

Donde para nuestra investigación se calificara la ejecución técnica del elemento considerando los siguientes aspectos:

A=postura en balance con pie de apoyo

B=brazos a la altura de los hombros y extensión de codos

C=dedos pulgar e índice hacia el frente

D=balón receptado a la altura del pecho

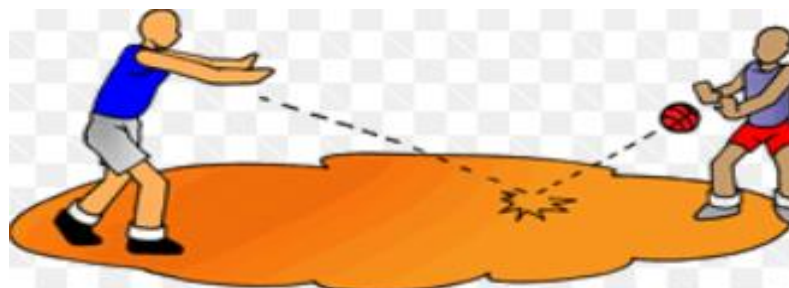


Gráfico 28. Test de pase y recepción
Fuente: (Alemanni, 2006)

Tabla 2. Nómina de alumnos participantes de la investigación

NOMBRE	EDAD
Acosta Adrián	15
Aguirre Henry	17
Arauz Martín	15
Bedoya Santiago	15
Bulia Leonardo	15
Burbano Josué	18
Cabezas Gonzalo	16
Calero Juan	16
Capilla Mathías	17
Carrera Javier	18
Carrera Paúl	18
Cevallos Manuel	18
Cortez Alex	17
Erazo Ruth	16
Flores Andrés	18
Gómez Carlos	16
Gordon José Luis	18
López Carla	16
Maldonado Ángel	18
Mendoza Juan Diego	17
Miranda Alejandro	16
Moreno Diego	15
Morillo Roberto	17
Olivera Michael	16
Parreño Edison	18
Pineda Carlos	15
Santana Juan Andrés	15
Silva Emily	15
Tobar Alejandro	18
Vela Carlos	18

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.

4.1 TEST DE DRIBLE

Tabla 3 Resultados del test de drible

	mirada al frente	boteo a la altura de la cintura	boteo sin perder el control del balón		
NOMBRE	A	B	C	TOTAL	CALIFICACION
Acosta Adrián	3	4	5	12	M B
Aguirre Henry	3	3	3	9	BUENO
Arauz Martín	3	4	5	12	M B
Bedoya Santiago	3	4	5	12	M B
Bulía Leonardo	3	4	5	12	M B
Burbano Josué	4	4	5	13	SOBRESALIENTE
Cabezas Gonzalo	3	4	5	12	M B
Calero Juan	4	4	4	12	M B
Capilla Mathías	3	2	3	8	BUENO
Carrera Javier	3	4	4	11	M B
Carrera Paúl	3	4	4	11	M B
Cevallos Manuel	3	4	4	11	M B
Cortez Alex	3	4	4	11	M B
Erazo Ruth	3	2	2	7	BUENO
Flores Andrés	3	4	4	11	M B
Gómez Carlos	3	4	4	11	M B
Gordón José Luis	3	4	4	11	M B
López Carla	3	3	4	10	M B
Maldonado Ángel	3	3	4	10	M B
Mendoza Juan Diego	3	3	4	10	M B
Miranda Alejandro	4	3	3	10	M B
Moreno Diego	4	3	3	10	M B
Morillo Roberto	4	3	3	10	M B
Olivera Michael	4	3	4	11	M B
Parreño Edison	4	3	4	11	M B
Pineda Carlos	3	3	4	10	M B
Santiana Juan Andrés	3	3	4	10	M B CONTINUA

Silva Emily	3	4	4	11	MB
Tobar Alejandro	3	4	4	11	MB
Vela Carlos	3	4	4	11	MB
PROMEDIO	3,23	3,50	3,97	10,70	
MAXIMO	4	4	5	13	
MINIMO	3	2	2	7	
RANGO	1	2	3	6	

Tabla 4 Valorización grupal del test de drible

Valorización grupal del test de drible

BAREMOS			
MALO	0	0,00	3,00
REGULAR	0	3,01	6,00
BUENO	3	6,01	9,00
MUY BUENO	26	9,01	12,00
SOBRESALIENTE	1	12,01	15,00

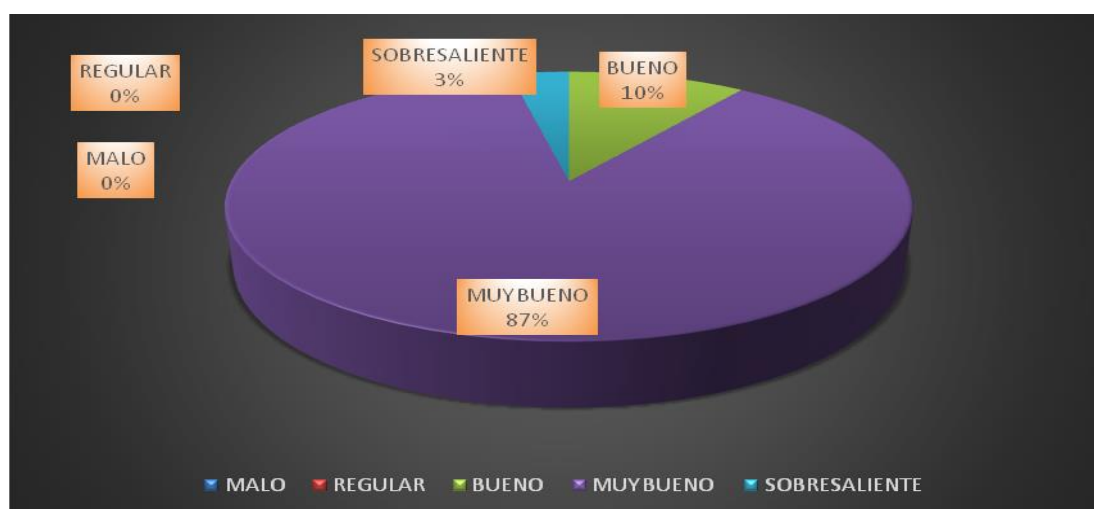


Gráfico 29. Resultados de test de drible.

Análisis e interpretación. En la población analizada se determinó que dentro del test de drible, se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 3 alumnos que equivalen al 10%, muy bueno 26 alumnos que equivalen al 87% y en sobresaliente 1 alumno que equivale al 3%.

4.2 TEST DE DRIBLE CON OBSTÁCULOS.

Tabla 5 Resultado del test de drible con obstáculos

NOMBRE	vista al frente	giro hacia atrás sin perder e	cambio de mano por encima del balón	TOTAL	CALIFICACION
	A	B	C		
Acosta Adrián	3	4	3	10	M B
Aguirre Henry	3	4	3	10	M B
Arauz Martín	3	4	3	10	M B
Bedoya Santiago	3	4	3	10	M B
Bulia Leonardo	3	4	5	12	M B
Burbano Josué	4	4	5	13	SOBRESALIENTE
Cabezas Gonzalo	3	3	3	9	BUENO
Calero Juan	4	3	3	10	M B
Capilla Mathías	3	3	4	10	M B
Carrera Javier	3	4	4	11	M B
Carrera Paúl	3	4	4	11	M B
Cevallos Manuel	3	4	4	11	M B
Cortez Alex	3	4	4	11	M B
Erazo Ruth	3	4	4	11	M B
Flores Andrés	3	4	4	11	M B
Gómez Carlos	4	3	4	11	M B
Gordón José Luis	3	3	4	10	M B
López Carla	3	3	4	10	M B
Maldonado Ángel	4	3	4	11	M B
Mendoza Juan Diego	4	3	3	10	M B
Miranda Alejandro	4	3	3	10	M B
Moreno Diego	4	3	3	10	M B
Morillo Roberto	4	3	3	10	M B
Olivera Michael	4	3	3	10	M B
Parreño Edison	4	3	4	11	M B
Pineda Carlos	3	3	4	10	M B
Santiana Juan Andrés	3	3	3	9	BUENO
Silva Emily	3	4	4	11	M B
Tobar Alejandro	3	4	3	10	M B
PROMEDIO	3,34	3,48	3,62	10,45	
MAXIMO	4	4	5	13	CONTINUA

MINIMO	3	3	3	9
RANGO	1	1	2	4

Tabla 6 Valorización grupal del test de drible con obstáculos

	BAREMOS		
MALO	0	0,00	15,00
REGULAR	0	3,01	15,00
BUENO	2	6,01	15,00
MUY BUENO	27	9,01	15,00
SOBRESALIENTE	1	12,01	15,00

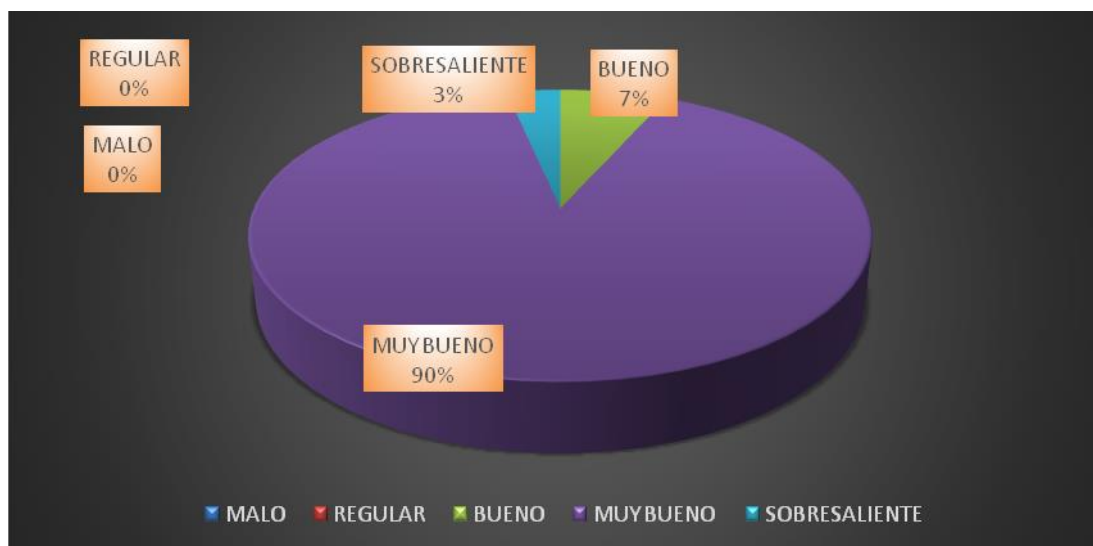


Gráfico 30. Resultados de test de drible con obstáculos.

Análisis e interpretación. En la población analizada se determinó que dentro del test de drible con obstáculos, se encuentran en la calificación de malo o alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, en bueno 2 alumnos que equivalen al 7%, muy bueno 27 alumnos que equivalen al 90% y sobresaliente 1 alumno que equivale al 3%.

4.3 TEST DE TIRO

Tabla 7 Resultados de test de tiro

NOMBRE	separación de los pies ancho de los hombros	flexión de rodillas agarre de balón mano dominante y mano de apoyo	extensión del cuerpo al finalizar codo sobre la oreja y muñequero	TOTAL	CALIFICACION
	A	B	C		
Acosta Adrián	4	4	4	12	M B
Aguirre Henry	4	4	4	12	M B
Arauz Martín	4	4	4	12	M B
Bedoya Santiago	4	4	4	12	M B
Bulia Leonardo	4	4	4	12	M B
Burbano Josué	4	4	5	13	SOBRESALIENTE
Cabezas Gonzalo	3	5	5	13	SOBRESALIENTE
Calero Juan	4	5	5	14	SOBRESALIENTE
Capilla Mathías	3	3	5	11	M B
Carrera Javier	4	4	5	13	SOBRESALIENTE
Carrera Paúl	4	4	4	12	M B
Cevallos Manuel	4	4	4	12	M B
Cortez Alex	3	4	4	11	M B
Erazo Ruth	4	4	4	12	M B
Flores Andrés	3	4	4	11	M B
Gómez Carlos	4	3	5	12	M B
Gordón José Luis	3	4	5	12	M B
López Carla	3	4	5	12	M B
Maldonado Ángel	4	4	5	13	SOBRESALIENTE
Mendoza Juan Diego	4	4	5	13	SOBRESALIENTE
Miranda Alejandro	4	4	5	13	SOBRESALIENTE
Moreno Diego	4	3	4	11	M B
Morillo Roberto	4	3	4	11	M B
Olivera Michael	4	4	4	12	M B
Parreño Edison	4	4	3	11	M B
Pineda Carlos	3	5	4	12	M B
Santiana Juan Andrés	3	5	4	12	M B
Silva Emily	3	5	3	11	M B
Tobar Alejandro	4	5	3	12	M B

CONTINUA

Vela Carlos	4	5	4	13	MB
PROMEDIO	3,70	4,10	4,27	12,07	
MAXIMO	4	5	5	14	
MINIMO	3	3	3	11	
RANGO	1	2	2	3	

Tabla 8 Valorización grupal de test de tiro

BAREMOS			
MALO	0	0,00	15,00
REGULAR	0	3,01	15,00
BUENO	0	6,01	15,00
MUY BUENO	23	9,01	15,00
SOBRESALIENTE	7	12,01	15,00

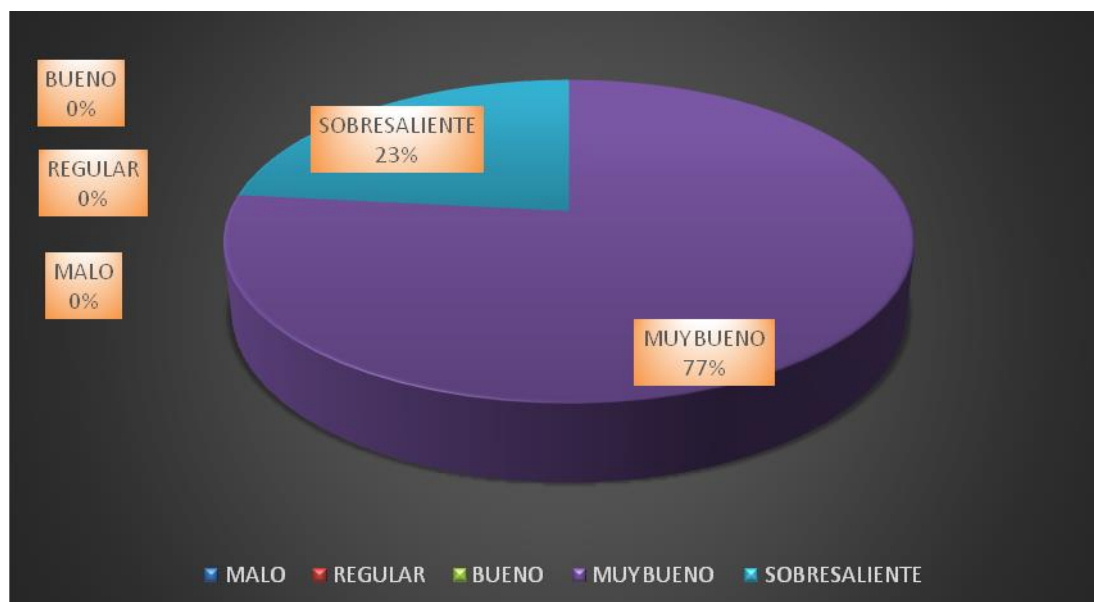


Gráfico 31. Resultados de test de tiro.

Análisis e interpretación. En la población analizada se determinó que dentro del test de tiro, se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 0 alumnos que equivalen al 0%, muy bueno 23 alumnos que equivalen al 77% y en sobresaliente 7 alumnos que equivale al 23%.

4.4 TEST DE ATAQUE A LA CANASTA

Tabla 9 Resultados del test de tiro con 2 pasos

	boteo a un costado	agarre del balón en el primer paso	elevación y extensión del brazo en bandeja		
NOMBRE	A	B	C	TOTAL	CALIFICACION
Acosta Adrián		4	5	3	12 M B
Aguirre Henry		4	4	4	12 M B
Arauz Martín		4	5	3	12 M B
Bedoya Santiago		4	4	4	12 M B
Bulia Leonardo		4	4	4	12 M B
Burbano Josué		4	4	4	12 M B
Cabezas Gonzalo		4	5	4	13 SOBRESALIENTE
Calero Juan		4	5	5	14 SOBRESALIENTE
Capilla Mathías		4	3	4	11 M B
Carrera Javier		4	4	5	13 SOBRESALIENTE
Carrera Paúl		4	4	4	12 M B
Cevallos Manuel		4	4	4	12 M B
Cortez Alex		3	4	4	11 M B
Erazo Ruth		4	4	4	12 M B
Flores Andrés		3	4	4	11 M B
Gómez Carlos		4	4	5	13 SOBRESALIENTE
Gordón José Luis		3	4	5	12 M B
López Carla		3	4	5	12 M B
Maldonado Ángel		4	4	5	13 SOBRESALIENTE
Mendoza Juan Diego		4	4	5	13 SOBRESALIENTE
Miranda Alejandro		4	4	4	12 M B
Moreno Diego		4	4	4	12 M B
Morillo Roberto		4	4	4	12 M B
Olivera Michael		4	4	5	13 SOBRESALIENTE
Parreño Edison		4	4	5	13 SOBRESALIENTE
Pineda Carlos		3	5	4	12 M B
Santiana Juan Andrés		3	5	4	12 M B
Silva Emily		3	5	4	12 M B
Tobar Alejandro		4	5	4	13 SOBRESALIENTE
Vela Carlos		4	5	4	13 SOBRESALIENTE
PROMEDIO		3,77	4,27	4,23	12,27
MAXIMO		4	5	5	14 CONTINUA

MINIMO	3	3	3	11
RANGO	1	2	2	3

Tabla 10 Valorización grupal de test de tiro con 2 pasos

BAREMOS			
MALO	0	0,00	15,00
REGULAR	0	3,01	15,00
BUENO	0	6,01	15,00
MUY BUENO	20	9,01	15,00
SOBRESALIENTE	10	12,01	15,00

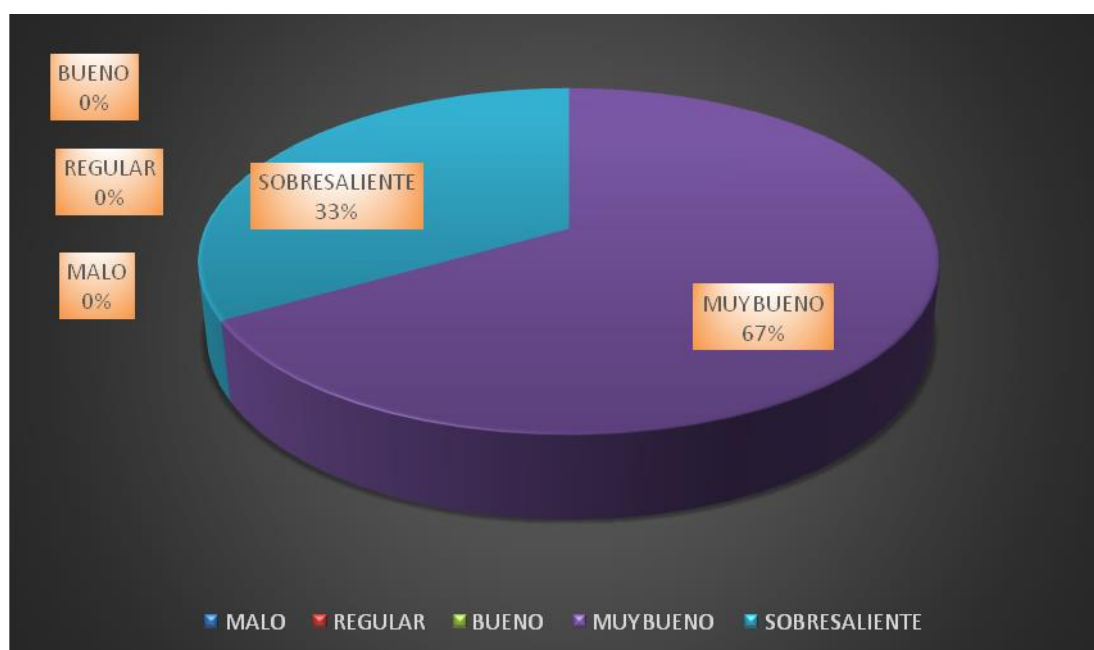


Gráfico 32. Resultados de test de tiro con 2 pasos

Análisis e interpretación. En la población analizada se determinó que dentro del test de tiro con 2 pasos, se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 0 alumnos que equivalen al 0%, muy bueno 20 alumnos que equivalen al 30% y sobresaliente 10 alumnos que equivale al 33%.

4.5 TEST DE PASE

Tabla 11 Resultados del test de pase.

	pie de apoyo adelantado y balance el cuerpo	extensión de codos y brazos a la altura de los hombros	proyección de dedo pulgar e índice hacia adelante		
NOMBRE	A	B	C	TOTAL	CALIFICACION
Acosta Adrián	4	4	4	12	M B
Aguirre Henry	4	4	4	12	M B
Arauz Martín	4	3	4	11	M B
Bedoya Santiago	5	3	4	12	M B
Bulía Leonardo	5	4	4	13	SOBRESALIENTE
Burbano Josué	5	4	3	12	M B
Cabezas Gonzalo	5	4	4	13	SOBRESALIENTE
Calero Juan	5	3	4	12	M B
Capilla Mathías	4	3	3	10	M B
Carrera Javier	4	4	4	12	M B
Carrera Paúl	4	4	4	12	M B
Cevallos Manuel	5	4	4	13	SOBRESALIENTE
Cortez Alex	4	3	3	10	M B
Erazo Ruth	4	4	4	12	M B
Flores Andrés	4	4	4	12	M B
Gómez Carlos	4	4	3	11	M B
Gordón José Luis	4	4	3	11	M B
López Carla	5	4	4	13	SOBRESALIENTE
Maldonado Ángel	5	3	4	12	M B
Mendoza Juan Diego	5	4	4	13	SOBRESALIENTE
Miranda Alejandro	4	4	3	11	M B
Moreno Diego	4	4	3	11	M B
Morillo Roberto	4	4	4	12	M B
Olivera Michael	4	4	4	12	M B
Parreño Edison	5	3	4	12	M B
Pineda Carlos	5	4	4	13	SOBRESALIENTE
Santiana Juan Andrés	4	4	4	12	M B
Silva Emily	4	4	4	12	M B
Tobar Alejandro	4	5	4	13	SOBRESALIENTE
Vela Carlos	4	5	4	13	SOBRESALIENTE
PROMEDIO	4,37	3,83	3,77	11,97	
MAXIMO	5	5	4	13	CONTINUA

MINIMO	4	3	3	10
RANGO	1	2	1	3

Tabla 12 Valorización grupal de test de pase

BAREMOS			
MALO	0	0,00	15,00
REGULAR	0	3,01	15,00
BUENO	0	6,01	15,00
MUY BUENO	22	9,01	15,00
SOBRESALIENTE	8	12,01	15,00

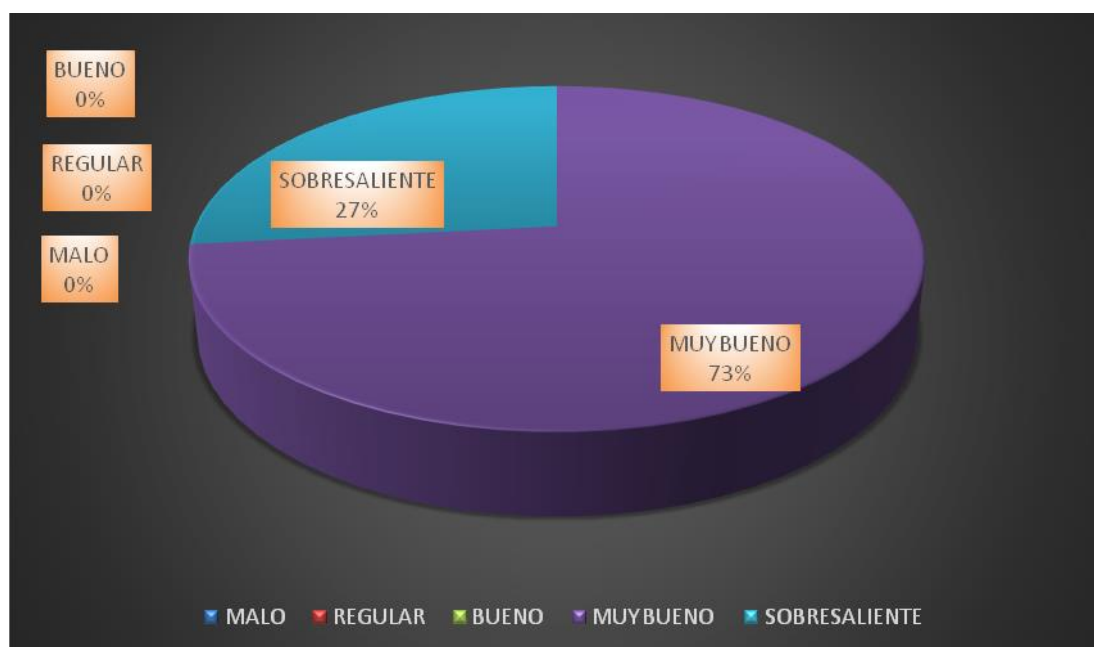


Gráfico 33. Resultados de test de pase.

Análisis e interpretación. En la población analizada se determinó que dentro del test de pase, se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 0 alumnos que equivalen al 0%, muy bueno 22 alumnos que equivalen al 73% y en sobresaliente 8s alumnos que equivalen al 27%.

4.6 TEST DE PASE Y RECEPCIÓN

Tabla 13 Resultados del test pase y recepción

	postura en balance con pie de apoyo	brazos a la altura de los hombros y extensión de codos	dedos pulgar e índice hacia el frente	balón receptado a la altura del pecho		
NOMBRE	A	B	C	D	TOTAL	CALIFICACION
Acosta Adrián		5	4	4	4	17 SOBRESALIENTE
Aguirre Henry		3	5	4	4	16 M B
Arauz Martín		4	4	4	4	16 M B
Bedoya Santiago		4	5	4	4	17 SOBRESALIENTE
Bulia Leonardo		4	5	4	4	17 SOBRESALIENTE
Burbano Josué		4	5	4	4	17 SOBRESALIENTE
Cabezas Gonzalo		4	4	4	3	15 M B
Calero Juan		3	4	4	3	14 M B
Capilla Mathías		4	4	5	3	16 M B
Carrera Javier		4	4	5	5	18 SOBRESALIENTE
Carrera Paúl		5	3	5	5	18 SOBRESALIENTE
Cevallos Manuel		4	3	5	5	17 SOBRESALIENTE
Cortez Alex		4	4	5	5	18 SOBRESALIENTE
Eraza Ruth		4	4	5	5	18 SOBRESALIENTE
Flores Andrés		4	3	4	3	14 M B
Gómez Carlos		4	4	4	3	15 M B
Gordón José Luis		4	4	4	4	16 M B
López Carla		3	4	5	4	16 M B
Maldonado Ángel		4	4	4	4	16 M B
Mendoza Juan Diego		4	4	4	4	16 M B
Miranda Alejandro		3	4	5	5	17 SOBRESALIENTE
Moreno Diego		3	4	4	5	16 M B
Morillo Roberto		4	4	3	5	16 M B
Olivera Michael		4	4	3	4	15 M B
Parreño Edison		4	4	4	4	16 M B
Pineda Carlos		3	4	4	3	14 M B
Santiana Juan Andrés		3	4	4	3	14 M B
Silva Emily		3	4	4	4	15 M B
Tobar Alejandro		4	4	5	3	16 M B
Vela Carlos		4	5	5	4	18 SOBRESALIENTE
PROMEDIO		3,80	4,07	4,27	4,00	16,13 CONTINUA

MAXIMO	5	5	5	5	18
MINIMO	3	3	3	3	14
RANGO	2	2	2	2	4

Tabla 14 Valoración grupal del test de pase y recepción

BAREMOS			
MALO	0,00	0,00	4,00
REGULAR	0,00	4,01	8,00
BUENO	0,00	8,01	12,00
MUY BUENO	19,00	12,01	16,00
SOBRESALIENTE	11,00	16,01	20,00

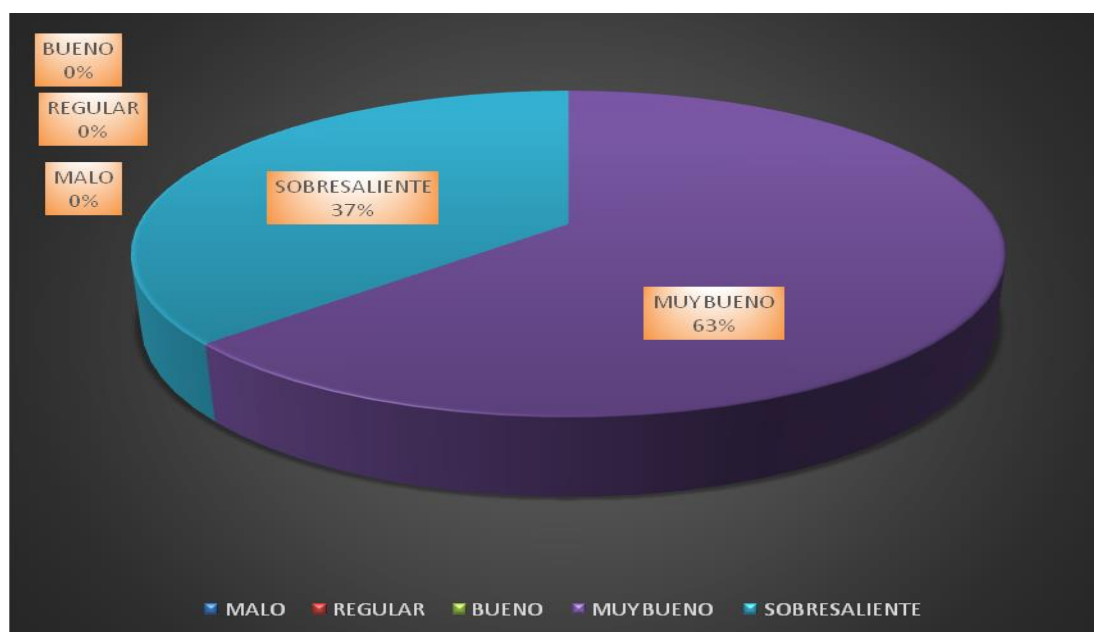


Gráfico 34. Resultados de test de pase y recepción

Análisis e interpretación. En la población analizada se determinó que dentro del pase y recepción, se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 0 alumnos que equivalen al 0%, muy bueno 19 alumnos que equivalen al 63% y sobresaliente 11 alumnos que equivalen al 37%.

CONCLUSIONES:

En la población analizada en el Test de Drible se determinó que se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 3 alumnos que equivalen al 10%, muy bueno 26 alumnos que equivalen al 87% y en sobresaliente 1 alumno que equivale al 3%. Estos resultados se dan debido a que el punto C (no perder el control del balón), es uno de los más altos en el test y el A (mirada al frente) es uno de los más bajos.

En la población analizada en el Test de Drible con obstáculos, se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, en bueno 2 alumnos que equivalen al 7%, muy bueno 27 alumnos que equivalen al 90% y sobresaliente 1 alumno que equivale al 3%. Debido a que el punto A (mirada al frente), y el punto C (cambio de mano por encima del balón) son los más bajos del test.

En la población analizada en el Test de Tiro, se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 0 alumnos que equivalen al 0%, muy bueno 23 alumnos que equivalen al 77% y en sobresaliente 7 alumnos que equivale al 23%. Estos resultados se dan debido a que el punto (flexión de rodillas agarre de balón mano dominante y mano de apoyo) y el punto C (extensión del cuerpo al finalizar codo sobre la oreja y muñequero) son los más altos del test.

En la población analizada en el Test de Tiro con dos Pasos, se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 0 alumnos que equivalen al 0%, muy bueno 20 alumnos que equivalen al 30% y sobresaliente 10 alumnos que equivale al 33%. Estos resultados se dan debido a que el punto

B(agarre del balón en el primer paso) y el punto C(elevación y extensión del brazo en bandeja) son los más altos del test.

En la población analizada en el Test de Pase, se encuentran, en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 0 alumnos que equivalen al 0%, muy bueno 22 alumnos que equivalen al 73% y en sobresaliente 8s alumnos que equivalen al 27%. Estos resultados se dan porque el punto A (pie de apoyo adelantado y balance el cuerpo) y el punto B (extensión de codos y brazos a la altura de los hombros) son los más altos del test en cuanto a su puntuación en el test.

En la población analizada en el Test de Pase y Recepción, se encuentran en la calificación de malo 0 alumnos que equivalen al 0%, regular 0 alumnos que equivalen al 0%, bueno 0 alumnos que equivalen al 0%, muy bueno 19 alumnos que equivalen al 63% y sobresaliente 11 alumnos que equivalen al 37%. Los resultados se dan porque la técnica en los puntos B (brazos a la altura de los hombros y extensión de codos), C (dedos pulgar e índice hacia el frente), y D (proyección de dedo pulgar e índice hacia adelante) son altos en el test.

RECOMENDACIONES:

Después de los resultados que fueron arrojados por los test aplicados a los jugadores del club de baloncesto “100% Basqueteros de las Urb. La luz”, la recomendación general es mantener sin importar la edad de los jugadores, la práctica de los fundamentos básicos de baloncesto; con juegos recreativos, como parte del entrenamiento, como un plan dentro del proceso de enseñanza del club; pero siempre tratando de formar jugadores de baloncesto completos, hábiles, dinámicos, despiertos, que se desempeñen dentro de la cancha de una manera más equilibrada y más armónica para cumplir sus objetivos y los del club, a corto, mediano o largo plazo.

Sin descuidar de ninguna forma la parte del ser humano con valores (puntualidad, responsabilidad, compañerismo, etc.) y obligaciones que de una u otra manera son parte de la formación integral de las personas, y de su rol en la sociedad.

Bibliografía

Alemanni, J. (2006). *http://www.jgbasket.com/*. Obtenido de *http://www.jgbasket.com/el_pasev4.htm*

Castejon, L. (1997). *RENOVAR LA TEORIA Y PRACTICA*. BOIDECANTO.

FIBA. (2014). *http://www.fiba.com/*. Obtenido de *http://www.fiba.com/pages/eng/fc/FIBA/ruleRegu/p/openNodeIDs/916/seINodeID/916/fibaRegu.html*

Machado, I. (2009). *EL BALONCESTO INFANTIL*. BUENOS AIRES: PAIDOTRIBO.

Rojas, V. (2014). *www.basquetbol de formacion*. Obtenido de *http://basquetboldeformacion.blogspot.com/p/fundamentos-basicos.html*

San, J. (2010). *FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO*. BUENOS AIRES: PAIDOTRIBO.

Wellynk, T. (2000). *BASQUEBBAL INICIATYON*. TORONTO: Advent sport.