



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN
CON LA COLECTIVIDAD**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
I PROMOCIÓN**

TESIS DE GRADO MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TEMA: “INCIDENCIA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS
CON BALÓN EN LOS RESULTADOS DEPORTIVOS DE LOS EQUIPOS
QUE PARTICIPARON EN EL TORNEO INTER-COLEGIAL DE
BALONCESTO MASCULINO CATEGORÍA JUVENIL 2012 EN LA CIUDAD
DE QUITO. “PROPUESTA ALTERNATIVA**

AUTOR: LIC. PATRICIO MARINO PONCE GUERRERO.

DIRECTOR: TCRN.E.M. MARCO AYALA CAMPOVERDE, MSC.

SANGOLQUÍ, NOVIEMBRE DEL 2013

CERTIFICACIÓN

Yo, Tcnr. Marco Ayala. MSc, en calidad de Director de Tesis, CERTIFICO, que el presente trabajo de tesis titulado **“INCIDENCIA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN EN LOS RESULTADOS DEPORTIVOS DE LOS EQUIPOS QUE PARTICIPARON EN EL TORNEO INTER-COLEGIAL DE BALONCESTO MASCULINO CATEGORÍA JUVENIL 2012 EN LA CIUDAD DE QUITO. PROPUESTA ALTERNATIVA”** previo a la obtención del Título de Magíster en Entrenamiento Deportivo, fue realizado bajo mi tutoría y siguiendo los lineamientos establecidos por la Unidad de Postgrados y el Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, realizado por el Sr. Lic. Patricio Ponce autor del mismo, pudiendo realizar los trámites respectivos para su defensa.

Sangolquí, 10 de julio del 2013

Tcnr. E.M. Marco Ayala C. MSc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

En calidad de autor de este trabajo de investigación titulado **“INCIDENCIA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN EN LOS RESULTADOS DEPORTIVOS DE LOS EQUIPOS QUE PARTICIPARON EN EL TORNEO INTER-COLEGIAL DE BALONCESTO MASCULINO CATEGORÍA JUVENIL 2012 EN LA CIUDAD DE QUITO. “PROPUESTA ALTERNATIVA”**, certifica la autoría y desarrollo del trabajo, aceptando la responsabilidad del mismo

Atentamente,

Lic. Patricio Ponce G.

AUTORIZACIÓN

En calidad de autor del trabajo de investigación titulado **“INCIDENCIA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN EN LOS RESULTADOS DEPORTIVOS DE LOS EQUIPOS QUE PARTICIPARON EN EL TORNEO INTER-COLEGIAL DE BALONCESTO MASCULINO CATEGORÍA JUVENIL 2012 EN LA CIUDAD DE QUITO. PROPUESTA ALTERNATIVA”** autoriza a la Escuela Politécnica del Ejército, el uso, difusión y de considerarlo necesario publique en su página Web este proyecto.

Atentamente,

Lic. Patricio Ponce G.

AGRADECIMIENTO

Mi más profundo y sincero agradecimiento a la Escuela Politécnica del Ejército en especial a todos quienes hacen la Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación y en ella a los distinguidos docentes quienes con su profesionalismo, ética y conocimiento puesto de manifiesto en las aulas, enrumban a cada uno de nosotros para ser útiles a la sociedad.

Al Director de tesis Tcrn. Marco Ayala, por sus precisas y oportunas recomendaciones, sumadas a su calidad humana.

Deseo hacer una mención especial a, mis padres Patricio y Liliana; a mis hermanas Soraya y Karina que han sido mi soporte, aliados en todos los proyectos de mi vida. Gracias por su amor incondicional

Para finalizar a mis queridas (os) jugadoras de Baloncesto quienes por conseguir un objetivo común hemos unido esfuerzo, solidaridad, perseverancia, compromiso y respeto a la cancha que nos ha brindado lo mejor en nuestra vida.

El autor

DEDICATORIA

A mi esposa Yamila y mis hijas Karina y Karen
por ser mi principal fuente de amor y motivación

ÍNDICE DE CONTENIDO

ORD	PAG	
	CARATULA	
	CERTIFICACIÓN.....	i
	DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	ii
	AUTORIZACIÓN.....	iii
	AGRADECIMIENTO.....	iv
	DEDICATORIA.....	v
	ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vi
	ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
	ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
	INTRODUCCIÓN.....	xv
	RESUMEN EJECUTIVO.....	xvii
	ABSTRACT.....	xx

CAPÍTULO I

1	EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.3	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	5
1.4	OBJETIVOS.....	6
1.4.1	OBJETIVO GENERAL.....	6
1.4.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6

CAPÍTULO II

2	MARCO TEÓRICO.....	7
2.1	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
2.2	TÉCNICA OFENSIVA.....	8
2.2.1	EL DRIBLING O REGATE (DRIBLEO).....	9
2.2.1.1	RODILLA A RODILLA.....	14
2.2.1.2	ENTRE LAS PIERNAS.....	15
2.2.1.3	POR LA ESPALDA.....	16
2.2.1.4	LOS "FAKES" O AMAGOS.....	17
2.2.1.5	EL AMAGUE DE TIRO.....	17
2.2.1.6	PARA EL PASE.....	18
2.2.1.7	EL AMAGUE DE SALIDA.....	18
2.2.1.8	EL AMAGUE DEL DRIBLEO.....	18
2.2.1.9	EL AMAGO DE REVERSO.....	18
2.2.2.	EL PASE.....	19
2.2.2.1	PASES CON DOS MANOS.....	24
2.2.2.1.1	EL PASE DE PECHO.....	25
2.2.2.1.2	EL PASE PICADO.....	25
2.2.2.1.3	PASE PICADO CON EFECTO.....	25
2.2.2.1.4	EL PASE SOBRE LA CABEZA.....	26
2.2.2.1.5	PASE MANO A MANO O ENTREGADO.....	27
2.2.2.1.6	EL PASE POR DEBAJO CON DOS MANOS.....	27
2.2.2.2	PASES CON UNA MANO.....	28

2.2.2.2.1	EL PASE DE BÉISBOL.....	28
2.2.2.2.2	PASE A UNA MANO.....	29
2.2.2.2.3	PASE CON UNA MANO PICADO.....	30
2.2.2.2.4	PASE POR LA ESPALDA.....	30
2.2.2.2.5	EL PASE DE GACHO CON UNA MANO.....	30
2.2.2.2.6	EL PASE POR BAJO CON UNA SOLA MANO.....	31
2.2.2.3	METODOLOGÍA ENSEÑANZA DE LOS PASES.....	31
2.2.3	TIRO AL ARO.....	31
2.2.3.1	IMPORTANCIA.....	32
2.2.3.2	EJECUCIÓN TÉCNICA.....	32
2.2.3.3	FACTORES COMUNES A TODOS LOS TIROS.....	33
2.2.3.4	CRITERIOS DE SELECCIÓN DE TIRO.....	34
2.2.3.5	CLASES DE TIRO.....	35
2.2.3.5.1	ENTRADA A LA CANASTA.....	35
2.2.3.5.2	TIRO EN SUSPENSIÓN.....	38
2.2.3.5.3	ERRORES MÁS FRECUENTES.....	40
2.2.3.5.4	TIRO DE GANCHO.....	41
2.2.3.5.5	TIRO ESTÁTICO.....	42
2.2.3.5.6	TIRO LIBRE.....	43
2.2.3.6	EL ABC DE LOS TIROS.....	44
2.2.3.7	FACTORES QUE DETERMINAN LA EFECTIVIDAD EN EL TIRO AL ARO.....	45
2.2.3.8	FACTOR FÍSICO.....	46
2.2.3.9	FACTOR TÉCNICO.....	46

2.2.3.10	FACTOR TÁCTICO.....	47
2.2.3.11	FACTOR PSICOLÓGICO.....	48
2.2.4	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	50
2.2.5	PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TIRO.....	51
2.2.6	FUNCIONES POR POSICIONES DE CADA JUGADOR DE BALONCESTO.....	52
2.2.6.1	BASE - POINT GUARD.....	52
2.2.6.2	DECÁLOGO DEL BASE.....	53
2.2.7	ESCOLTA - SHOOTING GUARD.....	54
2.2.8	ALERO - SMALL FORWARD.....	55
2.2.9	ALA PIVOT - POWER FORWARD.....	57
2.2.10	PÍVOT - CENTER.....	58
2.2.11	RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	63
2.2.11.1	FACTORES INTERVINIENTES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	63
2.2.11.1.1	PRINCIPALES FACTORES ENDÓGENOS.....	63
2.2.11.1.2	PRINCIPALES FACTORES EXÓGENOS.....	63
2.2.12	RENDIMIENTO Y FORMA DEPORTIVA.....	65
2.2.12.1	EFICACIA Y EFICIENCIA.....	66

CAPÍTULO III

3	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	68
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	68
3.2	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	68

3.3	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	68
3.3.1	MUESTRA.....	68
3.4	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	69
3.5	VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.....	69
3.6	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	70
3.6.1	MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	70
3.7	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	75
3.8	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	75

CAPÍTULO IV

4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	76
4.1	RESULTADOS GENERALES DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS EN LOS PARTIDOS OFICIALES DE BALONCESTO COLEGIAL	76
4.2	ANÁLISIS DEL ELEMENTO TÉCNICO DEL DRIBLING DE ACUERDO A LAS FUNCIONES DE LOS JUGADORES.....	77
4.2.1	ANÁLISIS DEL ELEMENTO TÉCNICO DEL DRIBLING DE ACUERDO A LOS RESULTADOS, GANADORES.....	79
4.2.2	ANÁLISIS DEL ELEMENTO TÉCNICO DEL DRIBLING DE ACUERDO A LOS RESULTADOS, PERDEDORES.....	80
4.3	ANÁLISIS DEL ELEMENTO TÉCNICO DE PASES TOTALES POR PARTIDO.....	82
4.3.1	ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL PASE ACORDE A LAS FUNCIONES DE LOS	

	JUGADORES, EQUIPOS GANADORES.....	83
4.3.2	ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL PASE ACORDE A LAS FUNCIONES DE LOS JUGADORES, EQUIPOS PERDEDORES.....	85
4.4	ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO TOTALES POR PARTIDO.....	86
4.4.1	ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO ACORDE A LAS FUNCIONES DE LOS JUGADORES, EQUIPOS GANADORES.....	88
4.4.2	ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO ACORDE A LAS FUNCIONES DE LOS JUGADORES, EQUIPOS PERDEDORES.....	89
4.5	GRAFICO COMPARATIVO DE ELEMENTOS TÉCNICOS ENTRE EQUIPO GANADORES Y PERDEDORES.....	91
4.5.1	ANÁLISIS COMPARATIVO EL DRIBLING.....	91
4.5.2	ANÁLISIS COMPARATIVO PASES.....	92
4.5.3	ANÁLISIS COMPARATIVO EL TIRO AL ARO.....	93
4.6	PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	94
4.6.1	PLANTEAMIENTO Y VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS PRINCIPAL.....	94
4.6.2	PLANTEAMIENTO Y VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS PRINCIPAL.....	94

CAPÍTULO V

5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	96
5.1	CONCLUSIONES.....	96
5.2	RECOMENDACIONES.....	98

CAPÍTULO VI

	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	99
	BIBLIOGRAFÍA.....	163

ÍNDICE DE TABLAS

ORD	TITULO	PAG
TABLA.1	Elementos técnicos del baloncesto.....	76
TABLA.2	Elementos técnicos el dribling por funciones.....	77
TABLA.3	Elementos técnicos el dribling por funciones equipos ganadores.....	79
TABLA.4	Elementos técnicos el dribling por funciones equipos perdedores.....	80
TABLA.5	Elementos técnicos el pase por funciones.....	82
TABLA.6	Elementos técnicos el pase por funciones equipos ganadores...	83
TABLA.7	Elementos técnicos el pase por funciones equipos perdedores..	85
TABLA.8	Elementos técnicos tiro al aro por funciones.....	86
TABLA.9	Elementos técnicos tiro al aro equipos ganadores.....	89
TABLA.10	Elementos técnicos tiro al aro equipos perdedores.....	89
TABLA.11	Dribling.....	91
TABLA.12	Pases.....	92
TABLA.13	Tiro.....	93

ÍNDICE DE GRÁFICOS

ORD	TITULO	PAG
Gráfico 1	El dribling o regate.....	9
Gráfico 2	Rodilla a rodilla.....	14
Gráfico 3	Entre las piernas.....	15
Gráfico 4	Por la espalda.....	16
Gráfico 5	El amague de tiro.....	17
Gráfico 6	El pase.....	19
Gráfico 7	Pase de pecho.....	24
Gráfico 8	El pase picado.....	25
Gráfico 9	Pase sobre la cabeza.....	26
Gráfico 10	El pase de beisbol.....	28
Gráfico 11	Pase a una mano.....	29
Gráfico 12	Entrada a la canasta.....	37
Gráfico 13	Tiro en suspensión.....	38
Gráfico 14	Tiro de gancho.....	41
Gráfico 15	Tiro libre.....	43
Gráfico 16	El base.....	54
Gráfico 17	El escolta.....	55
Gráfico 18	El alero.....	56
Gráfico 19	El ala pivot.....	58
Gráfico 20	El pivot.....	59
Gráfico 21	Elementos técnicos.....	76

Gráfico 22	Dribling funciones.....	78
Gráfico 23	Dribling equipos ganadores.....	79
Gráfico 24	Dribling equipos perdedores.....	81
Gráfico 25	Pases.....	82
Gráfico 26	Pases equipos ganadores.....	84
Gráfico 27	Pases equipos perdedores	85
Gráfico 28	Tiros al aro	87
Gráfico 29	Tiros al aro equipos ganadores.....	88
Gráfico 30	Pases equipos perdedores	90
Gráfico 31	Dribling.....	91
Gráfico 32	Pases	92
Gráfico 33	El tiro.....	93

“INCIDENCIA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN
EN LOS RESULTADOS DEPORTIVOS DE LOS EQUIPOS QUE
PARTICIPARON EN EL TORNEO INTER-COLEGIAL DE BALONCESTO
MASCULINO CATEGORÍA JUVENIL 2012 EN LA CIUDAD DE QUITO.

“PROPUESTA ALTERNATIVA

El baloncesto en la actualidad en la parte ofensiva está priorizando la táctica de ofensiva rápida, es decir su selección de tiro esta entre los 6 a 14 segundos para su lanzamiento, por esta razón el conocimiento de la cuantificación de los elementos técnicos con balón el dribling, el pase y el tiro al aro en equipo y por funciones de los jugadores es cada vez más imprevisible.

La incidencia de los elementos técnicos en los resultados deportivos vamos analizar en estas categorías juveniles que son los retro alimentadores directos de las diferentes selecciones provinciales, nacionales y a nivel de inter clubes, el futuro del baloncesto ecuatoriano se basa en lo que se realice en estas categorías y en edades más tempranas explotando sus fases sensitivas, donde la técnica es la base de la táctica.

Este trabajo se lo desarrolló en el Torneo Intercolegial de Baloncesto de Pichincha en la categoría juvenil 2012, con una participación de 12 colegios divididos en 2 grupos de 6 en la fase regular clasificando los 3 primeros de cada serie y en la segunda etapa en un sextangular final de todos vs todos, se efectuó 60 partidos en la primera fase y 30 partidos en la fase final, adjudicándose el Colegio Andino el título de Campeón, Colegio La Salle Vice campeón y Colegio Spellman el Tercer lugar.

El trabajo se ha organizado de la siguiente manera:

Capítulo I, contiene el marco contextual de la investigación. Aquí se plantea la problemática de la incidencia de las acciones técnicas tácticas en los resultados deportivos ante una evolución del rendimiento deportivo, analizando la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la incidencia de los elementos técnicos ofensivos con balón en los resultados deportivos de los equipos que participaron en el Torneo Inter-Colegial de baloncesto masculino 2012 categoría juvenil en el Cantón Quito?

Capítulo II contiene la fundamentación teórica de la investigación, cada una con sus respectivas categorías y sub-categorías, y sus definiciones conceptuales. Se encuadra en las observaciones del problema en la cuantificación de los elementos técnicos ofensivos con balón y su incidencia en los resultados deportivos.

Capítulo III contiene la metodología de la investigación, tipo de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de investigación, recolección de la información, tratamiento y análisis estadísticos de los datos, de manera general, se utilizó la técnica de la observación; ya que es un procedimiento de investigación que permitió cuantificar los diferentes elementos técnicos con balón.

La población involucrada en la presente investigación está constituida por los elementos que interviene en el fenómeno de estudio y son los equipos que participaron en el Torneo Intercolegial categoría juvenil en el cantón Quito 2011-2012. Se planteó como hipótesis: El análisis de los elementos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto, incide de manera significativa en el mejoramiento de los resultados deportivos de los equipos que participan en el torneo intercolegial categoría juvenil en el cantón Quito”.

Para el análisis de la investigación se delimitó la variable independiente Elementos técnicos ofensivos con balón y la segunda variable dependiente fue los resultados deportivos.

Capítulo IV, se, refiere a los procesos matemáticos efectuados para la verificación de hipótesis utilizando los datos obtenidos en los partidos efectuados en el Torneo Colegial 2012, para lo cual se realizó un análisis de media, teniendo como resultado que las pruebas de hipótesis empleadas con los datos de los elementos técnicos en que permitieron rechazar la hipótesis nula y por tanto aceptar la hipótesis alterna.

Capitulo V, se establecen las conclusiones y recomendaciones en base a los resultados obtenidos durante todo el torneo inter colegial de baloncesto.

Capítulo VI aborda la una propuesta alternativa encaminada a elaborar ejercicios técnicos a fin de desarrollar con eficiencia los elementos técnicos empleados en los entrenamientos y campeonatos.

RESUMEN EJECUTIVO

El baloncesto es un juego donde se necesita de mucha dinámica, todo eso para que en el momento del juego poder ejecutar todas las técnicas, tácticas y estrategias desarrolladas durante todo el proceso de entrenamiento antes y durante las competiciones.

El presente trabajo, demuestra como indican los elementos técnicos ofensivos con balón en los resultados deportivos de los equipos que participaron en el torneo inter – colegial de baloncesto masculino en la categoría juvenil, la recolección de datos fue realizada durante el año 2012.

En Ecuador no se ha tratado mucho el tema de cuantificar con científicidad los diferentes elementos técnicos ofensivos con balón, EL DRIBLING, EL PASE Y EL TIRO A EL ARO, por tanto el baloncesto es un deporte donde por su estructura de movimiento le denominamos deporte acíclico cuya ejecución variables y muchas veces imprescindibles resulta beneficioso cuantificar el esfuerzo de los deportistas en estos elementos técnicos ofensivos.

Con los datos obtenidos durante todos los juegos del campeonato inter – colegial se pudo establecer qué elementos técnicos ofensivos con balón son determinantes en el resultado final de cada partido, esto nos permitió establecer una propuesta alternativa de dosificación hacia los elementos técnicos determinante en el resultado deportivo.

La propuesta alternativa que forma parte de esta investigación esta investigación será puesta al servicio de todos los entrenadores, profesores de educación física, deportistas y dirigentes.

Palabras claves: Baloncesto. Técnica Defensiva. Dribling. Pase Pecho.

Elementos Técnicos.

ABSTRACT

The modern basketball is characterized by successive changes in tempo.

This is the reference intensity, expressed through the different speeds of transition (offensive or defense) that teams are able to use to impose their game, or to condition to the adversary.

The technical and tactical preparation of the player raises a number of driving situations and cooperation partner among peers of the same team.

All these driving situations, are encoded by a regulation and have an end in itself for best results.

Then the quantification of the technical elements balloon offensive in the different positions that meet the players is essential in preparing the athlete to gradually work based on actual data from Ecuadorian basketball; in these young ages are feedback from clubs and basketball in absolute categories, where each coach using these data and routed training methodologies to improve performance and sport scores.

The problem at the present in the college basketball in Ecuador manifests itself in different situations one is not having reference point to determine the technical tactics produced in greater amounts during a match.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El baloncesto moderno se caracteriza por sucesivos cambios en el ritmo de juego. Este es un referencial de intensidad, expresado a través de las diferentes velocidades de transición (ofensiva o defensiva) que los equipos son capaces de utilizar para imponer su juego, o para condicionar al del adversario.

En Ecuador no se ha tratado mucho el tema de cuantificar con científicidad los diferentes elementos técnicos ofensivos con balón, EL DRIBLIN, EL PASE Y EL TIRO A EL ARO, en un deporte donde por su estructura de movimiento le denominamos acíclicos cuya ejecución variables y muchas veces imprescindibles resulta beneficioso cuantificar el esfuerzo de los deportistas en estos elementos técnicos ofensivos.

La incidencia de estas acciones técnicos tácticos en los resultados deportivos ante una evolución del rendimiento deportivo cada día más cerca de lo insospechado hay muchas variables tanto de fácil como de difícil control.

Por asegurar la evolución de los elementos ofensivos con balón, se hace necesario el estudio e información precisa sobre el esfuerzo del deportista y de estas acciones ejecutadas en el baloncesto colegial ecuatoriano y su

incidencia en los resultados con una alta especialización en las diferentes posiciones de los jugadores de bases, aleros y pivots.

En este planteamiento el rol del entrenador se convierte en una preocupación continua que le obliga a adquirir nuevas estrategias en la preparación de las diferentes direcciones de la preparación del deportista acorde a estos tiempos de cambio.

Entonces, la cuantificación de los elementos técnicos ofensivos con balón en las diferentes posiciones que cumplen los jugadores es fundamental en la preparación del deportista para progresivamente trabajar en base a datos reales del baloncesto Ecuatoriano; en estas edades juveniles que son la retroalimentación de los clubes y del baloncesto en las categorías absolutas en donde cada entrenador utilice estos datos y sus metodologías de entrenamiento encaminen a mejorar el rendimiento y resultados deportivos.

La preparación del deportista se debe desarrollar en forma vertiginosa y se debe actualizar constantemente. Cabe entonces hacerse la pregunta ¿La Federación Deportiva Estudiantil, cuantifica operativamente los elementos técnicos Driblen, Tiro al aro y pases en el baloncesto colegial?

El problema en la actualidad del baloncesto Colegial en el Ecuador se manifiesta en diversas situaciones uno de ellos es no tener un punto de referencia para determinar las acciones técnicas tácticas que se producen en mayor cuantía durante un partido y su incidencia en los resultados deportivos, se sintetiza a continuación:

1. Cuantificación precisa sobre el elemento técnico del driblen, en las diferentes posiciones bases, aleros y pivots.

2. Cuantificación precisa sobre el elemento técnico del pase, en las diferentes posiciones bases, aleros y pivots

3. Cuantificación precisa sobre el elemento técnico del tiro al aro, en las diferentes posiciones bases, aleros y pivots.

a. Cuantificación precisa sobre los elementos técnicos del driblen, en las diferentes posiciones bases, aleros y pivots.

El driblen es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón en el campo.

Es primordial que los jugadores independientemente de sus funciones dominen a la perfección todos los secretos del dribling, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego.

En los equipos objeto de estudio algunos jugadores driblan por vicio sin conseguir algún objetivo, para las siguientes acciones, y no poseer datos reales de cuantos botes se ejecuta en un partido y cuáles son los jugadores que mayoritariamente ejecuta esta acción, presentaremos déficit en la preparación del deportista.

b. Cuantificación precisa sobre los elementos técnicos del pase, en las diferentes posiciones bases, aleros y pivots.

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.

Es preciso saber cuándo y cómo se debe pasar en el momento exacto de ejecución, y, además, cuantos pases se ejecutan y cuáles son los jugadores

que más realizan esta acción técnica; los mismos que deben ser ejecutados con la mayor rapidez que nos permite situar el balón en cualquier lugar del campo de juego, recordando que causa de varias derrotas son las pérdidas del balón por un mal pase realizado.

De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase.

c. Cuantificación precisa sobre los elementos técnicos del tiro al aro, en las diferentes posiciones bases, aleros y pívots.

El tiro al aro es el gesto de enviar el balón con el propósito de hacerlo pasar entre el aro en sentido de arriba hacia abajo.

Es por tanto el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para ello hay necesariamente que tirar.

El jugador debe saber cuándo tirar, no tirar cuando se tiene una buena posición es tan malo como tirar inadecuadamente, y en esta acción técnica a nivel de estas categorías debe existir una cuantificación de estos lanzamientos que deben poseer gran especialización en función de las diferentes posiciones.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

Delimitación del problema:

Campo: Deporte

Área: Deportes acíclicos en conjunto

¿Cuál es la incidencia de los elementos técnicos ofensivos con balón en los resultados deportivos de los equipos que participaron en el Torneo Inter-Colegial de baloncesto masculino 2012 categoría juvenil en el Cantón Quito?

1.3 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.

Esta investigación se da principalmente por la trascendencia en el baloncesto juvenil ecuatoriano futuros retro alimentadores de clubes y selecciones provinciales y nacionales de categorías absolutas, por esta razón es de vital importancia analizar estadísticamente cada acción técnica de nuestros jugadores en la cancha de juego, a fin de poder proyectar a nivel internacional y que su carrera deportiva no se vea truncada por déficit de arsenal técnico.

Esta investigación será un punto de partida para que los índices de empirismo deportivo en el baloncesto sea cada vez más limitado, logrando mejorías en los resultados y rendimiento deportivo provincial, nacional e internacional.

La investigación presenta un alto grado de utilidad social dado al creciente desarrollo del deporte del básquet practicado en las diferentes fajas etáreas y su influencia en las diferentes capacidades físicas, repercutiendo en el avance deportivo de la provincia y del país.

El estudio se fundamenta en las bases teóricas científicas de básquet, entrenamiento deportivo, didáctica del deporte, estadística aportará al conocimiento científico metodológico de esta modalidad deportiva.

Además, el Baloncesto juvenil Ecuatoriano se verá favorecido, con esta investigación porque se establecerá un registro y cuantificación que nos

conlleve a una información precisa sobre el tipo de esfuerzo que el jugador de baloncesto realiza en estas categorías, con el ideal de interrelacionar estos datos con trabajo sistemático en la preparación y desarrollo multilateral del deportista y contribuirá para alcanzar mejores resultados deportivos en la competencia individual y colectivamente.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL.

Determinar la incidencia de los elementos técnicos ofensivos con balón en los resultados deportivos en el torneo colegial intercolegial de básquet masculino categoría juvenil 2012.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

1. Analizar los elementos técnicos ofensivos con balón: driblen, pase y tiro al aro en dependencia de las funciones de los jugadores del torneo intercolegial de básquet masculino categoría juvenil 2012
2. Establecer los resultados deportivos del torneo intercolegial de básquet masculino categoría juvenil 2012.
3. Determinar la incidencia de los elementos técnicos ofensivos con balón en los resultados deportivos del objeto de estudio.
4. Elaborar la propuesta alternativa.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el baloncesto la finalidad es la de introducir la pelota en el aro del contrario tantas veces como sea posible. Para cumplir esta finalidad, los jugadores tienen que pasarse el balón unos a otros, driblarla y tirarla al aro, utilizando para ello formas especiales de desplazamiento. El otro equipo, el que está a la defensiva, trata de impedir que esto suceda.

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar un equipo para lograr los objetivos propuestos.

Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran el equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad.

Pero evidentemente tampoco podríamos hacer baloncesto sin una base técnica adecuada que nos permita, dentro de unas reglas, alcanzar los fines de este deporte. De ese modo obtendríamos una definición, en líneas generales, de los Fundamentos, según (PAZ, 1985) "Es el conjunto de gestos técnicos que nos permite realizar las acciones propias del juego sin transgredir las reglas del mismo".

Los Fundamentos son en valor absoluto y nunca pueden dejar de practicarse, aunque, lógicamente, se dedicará mucho más tiempo en las

categorías de formación, donde el factor aprendizaje deberá estar por encima de cualquier otra consideración.

La Técnica Individual se basa en los fundamentos técnicos, indica su importancia y constituye la base y el origen de donde debe partir cualquier deportista que desee practicar el baloncesto.

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

La manera de ejecutar los fundamentos tal como aquí se describe es la manera teóricamente perfecta de realizarlos, aunque siempre deberá estar presente una flexibilidad que permita a cada jugador el personalizar su propia ejecución de los gestos técnicos sin mermar en absoluto ni su efectividad ni su creatividad. La historia está llena de ejemplos claros de jugadores con gestos técnicos poco ortodoxos pero de gran efectividad.

2.2. TÉCNICA OFENSIVA.

La técnica es la forma de darle un uso más racional a los elementos y las acciones de los jugadores en el partido para buscar que los movimientos sean más rápidos y efectivos con gasto energético relativamente menor. La técnica ofensiva consta de dos partes: técnica de los desplazamientos ofensivos y técnica del manejo del balón. La primera parte comprende la postura del baloncestista, carreras, paradas, saltos, amagos, pivots sin el balón y la segunda parte comprende las posturas con el balón, los agarres, las recepciones, los pases, los amagos o fintas con el balón, los tiros y el

drible trabajados en ambas partes como elementos aislados, combinados o en sistemas. El esquema siguiente nos ayudará a comprender mejor esta clasificación de la técnica ofensiva con balón: El Dribling, El Pase, El Tiro

2.2.1 EL DRIBLING O REGATE (DRIBLEO).

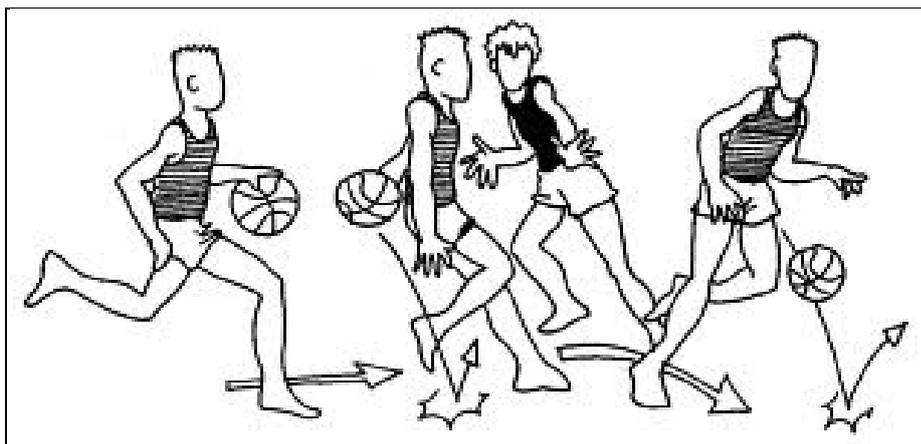


Gráfico 1. El dribling o regate

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

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

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

La posición básica de un jugador al momento del regate es la siguiente: tronco ligeramente flexionado hacia adelante, rodillas flexionadas, pies paralelos a la dirección del regate, uno más adelantado que el otro. El brazo coordina la altura, velocidad y dirección en que se hace rebotar la pelota. La mano se ubica en la parte superior de la pelota sin hacer contacto con la palma. El control de la pelota misma está a cargo de los dedos, la muñeca y el codo. (COMETTI, 2002)

Los dedos bien separados, contactan el balón desde arriba. La velocidad y altura de rebote del balón se regulan mediante movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo. El brazo empleado para rebotar el balón se mantiene flexionado y próximo al cuerpo. El otro brazo equilibra el cuerpo y contribuye a proteger el balón, ligeramente extendido, con el antebrazo paralelo al piso y orientado hacia el adversario.

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

El jugador debe agacharse bastante al efectuar este regate, por lo que pierde velocidad. Las rodillas se flexionan y la pelvis se desplaza hacia atrás, de forma que el peso del cuerpo se sitúe a un nivel bajo que favorezca el equilibrio. El cuerpo se interpone entre el defensa y la pelota. Cabeza levantada, mirada atenta a fin de conocer la posición de los jugadores en la cancha.

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

Es importante, para un drible o regate efectivo, que el jugador domine el cambio de ritmo y dirección. Si es ambidiestro mejor aún.

En el regate en alto se mantiene lo señalado anteriormente, excepto por una mayor altura del rebote y la posición, que ya no es agachada.

Aquí la posición del cuerpo es más natural, con lo que se logra mayor velocidad y menor protección de la pelota, por lo cual se utiliza solamente cuando el jugador está desmarcado.

El jugador que ejecuta el regate mantiene la vista hacia adelante explorando todo su plano visual, captando las posiciones de los demás jugadores en la cancha y midiendo sus posibilidades de pase o tiro al cesto, sin fijarse en la pelota.

Otros conceptos a tener en cuenta en la técnica del regate son:

- a) Mantener preferentemente hombros agachados
- b) Apoyarse en la punta de los pies.
- c) Utilizar movimientos de vaivén del codo, muñeca y dedos
- d) Rebotar la pelota a una distancia cómoda de los pies
- e) No terminar el drible antes de decidir la siguiente acción a seguir.

El regate es particularmente efectivo en las siguientes situaciones de juego:

1. Avance con la pelota desde la cancha defensiva a la zona de ataque.
2. Ataque inmediato luego de la interrupción de un pase.
3. Tras un rebote bajo el cesto defendido para despejar el peligro de la zona.
4. Al recuperar el dominio de una pelota perdida.
5. Para mejorar las posibilidades de lanzamiento.
6. En la protección a la pelota ante una arremetida del defensa

7. Para desmarcación del regateador o dar tiempo al desmarque de un compañero.
8. En avances lentos.
9. Para congelar y demorar el juego cuando se está ganando
10. En ataques rápidos cuando no es posible o seguro un pase a otro compañero que está en la ofensiva, se recomienda:
 - Sacar el balón del tablero defensivo
 - Adelantar la pelota en el ataque
 - Buscar posición favorable para el tiro a cesta
 - Romper o quebrar la defensa
 - Distraer la pelota de áreas congestionadas

Otras observaciones prácticas referentes al regate:

- Se aconseja no utilizar el drible en las esquinas ni en proximidad a las líneas de saque.
- Como ya lo hemos mencionado, el abuso del regate por parte de un jugador puede ser perjudicial para el equipo, por eso se recomienda tener en cuenta primero la posibilidad de un pase antes que intentar un drible.
- El regate debe concluir con un pase preciso, un lanzamiento o un pivote.
- El mal hábito de hacer rebotar la pelota inmediatamente después de recibir un pase impide muchas veces el desarrollo de jugadas y contraataques.
- El buen regateador o driblador mantiene la debida distancia con el defensa, porque si se aproxima demasiado corre el riesgo de perder la pelota.

- El jugador en actitud de ataque mantiene una posición de balance tal que le permite desplazarse en cualquier dirección. Inicia el arranque desplazando el peso de su cuerpo sobre el pie que arranca, empujando con fuerza con el pie de pivote o pie de atrás. El pie de pivote se mantiene pegado al piso de la cancha antes que la pelota salga de la mano del jugador, de lo contrario se considera violación con pérdida de la pelota.
- Para detenerse, el atacante en control del balón debe seguir las normas especificadas por el reglamento.
- Cuando el driblador está en el aire y cae a la cancha sobre ambos pies simultáneamente, cualquier pie puede ser considerado como pivote (parada en un tiempo).
- Cuando se recibe la pelota con un solo pie en contacto con el suelo de la cancha, éste es considerado el pivote (parada en dos tiempos).
- Para realizar un dribleo tenemos que poseer un buen control del balón y también hay que saber utilizar tu inteligencia y picardía, puesto que por muy bien que sepas hacer el dribleo si no sabes cuándo utilizarlo este es de muy poca eficacia.
- Bueno primero vamos a indicar los distintos cambios de manos que vamos a explicar: el cambio de mano de rodilla a rodilla, por entre las piernas, por detrás de la espalda y de reverso.

Tipos de dribling o regate:

1. Rodilla a rodilla
2. Entre las piernas
3. Por la espalda
4. Por la espalda

5. De reverso
6. Los "fakes" o amagos
7. El amague de tiro
8. Para el pase
9. El amague de salida
10. El amague del dribleo
11. El amago de reverso

2.2.1.1. RODILLA A RODILLA



Gráfico 2. Rodilla a rodilla

Este es el cambio de mano más básica y del que parte el cambio entre las piernas. Recomiendo que se posea un control absoluto de este por ser también uno de los más efectivos y rápidos. Primero nos colocaremos con la pierna contraria a la que realizamos el bote un poco adelantado, es decir, la posición básica de bote. A continuación la pondremos en línea con la otra y con una abertura igual a la de tus hombros entonces con un movimiento rápido y seco de la muñeca daremos un bote para que el balón llegue a la

otra mano que estará esperándola. Entonces podemos hacer una salida directa, con la misma pierna que el lado al que nos dirigimos, o también una salida indirecta, con la pierna contraria del lado al que vamos. A continuación realizaremos un cambio de ritmo (aumentaremos la velocidad) a la vez que damos el bote lo más lejos que podamos controlar.

2.2.1.2. ENTRE LAS PIERNAS

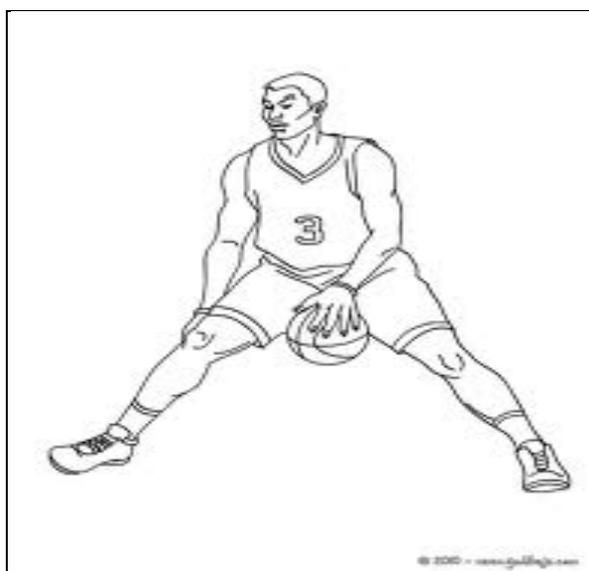


Gráfico 3. Entre las piernas

Este cambio se realiza igual que el anterior pero el cambio de mano se realiza dando el bote entre las piernas, es decir, partiendo de la posición del cambio de mano de rodilla a rodilla primero hacemos el cambio de mano pasando el balón entre las piernas y luego igualamos los pies para después arrancar con más velocidad y fuerza.

2.2.1.3. POR LA ESPALDA.

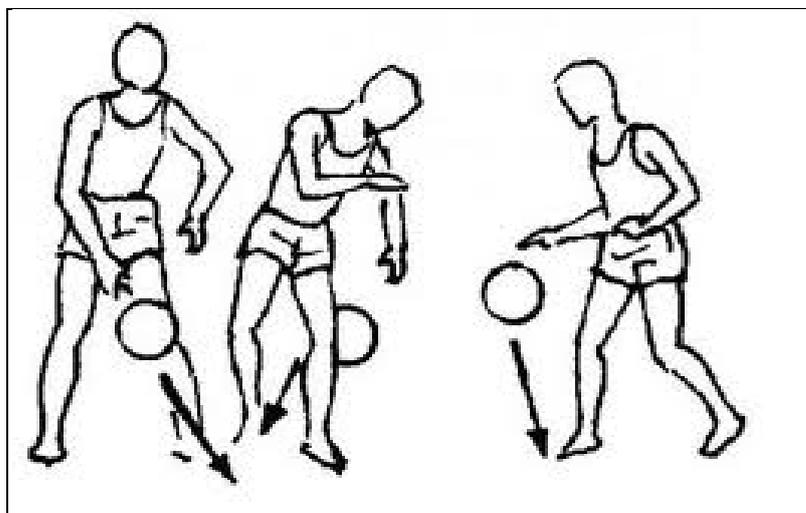


Gráfico 4. Por la espalda

Este cambio de mano es muy bueno si tiene un absoluto control sobre él, de lo contrario es una forma muy efectiva de perder el balón. Para realizarlo primero tendremos que hacer un pequeño bote hacia atrás quedándose la pelota detrás de nuestra espalda, después lo impulsaremos hacia el otro lado y hacia delante mediante un movimiento rápido, haciendo que la pelota pase al otro lado y se nos quede delante y podamos realizar el cambio de ritmo necesario. Para hacer este cambio de mano correctamente se necesitan bastantes horas de entrenamiento porque es fácil que se vaya el balón cuando pase por detrás de la espalda o que se de reverso.

Este cambio de mano es muy útil en las zonas cercanas al aro pues permite dejar al contrario en tu espalda y poder realizar un tiro cómodo. Para realizar este cambio de mano utilizaremos el pie contrario al que botamos el balón como pie de pivote o giro, este pie tiene que estar colocado delante del defensor y entonces desplazamos el otro detrás de la pierna de este, mediante un giro del cuerpo provocando que no pueda alcanzarnos, para

efectuar un giro efectivo tendremos que bajar nuestro centro de gravedad, flexionaremos más las piernas, mientras gira tenemos que efectuar un bote que se recoge con la otra mano, Después se realiza un cambio de ritmo.

2.2.1.4. LOS "FAKES" O AMAGOS.

En este apartado lo que más vale es el saber actuar, puesto que se tiene que engañar al defensor.

Hay amague de todo: amague de tiro, de salida, de pase,...., La forma ideal de realizar una finta es realizar el movimiento de tiro, de pase,... a medias.

2.2.1.5. EL AMAGUE DE TIRO.

Tenemos que colocar el brazo en la misma posición que está explicada en el apartado de tiro y colocarnos sobre las puntas de los pies, como si empezáramos el salto, y a continuación botaríamos, si no hemos agotado el bote, o tiraríamos, para aprovechar que el defensor se ha desequilibrado para taponar el primer tiro.

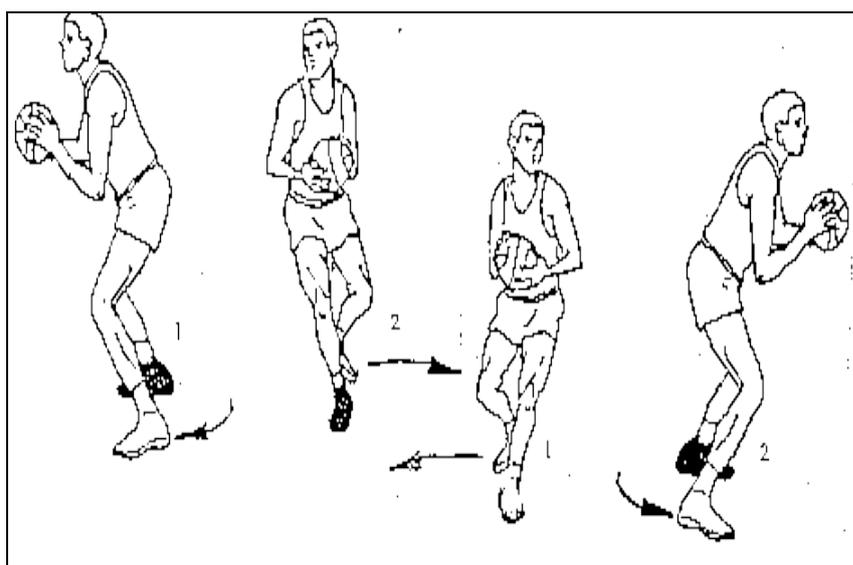


Gráfico 5. El amague de tiro

2.2.1.6. PARA EL PASE

Se realiza el mismo movimiento que el explicado anteriormente pero la pelota no se pasa sino que con un movimiento rápido, no por ello precipitado o mal ejecutado, lanzamos el balón a otro compañero o al mismo, si se puede.

2.2.1.7. EL AMAGUE DE SALIDA.

Es una de los amagos más útiles si se consigue engañar a los defensores puesto que el defensor se separa de la trayectoria que se quiere seguir, para realizarla tendremos que decidir un pie de pivote que no se levantará en ningún caso hasta botar la pelota, una vez decidido realizaremos un paso pequeño hacia delante y un lado, provocando el movimiento del defensa que intentará cerrarnos el paso, y a continuación saldremos hacia el lado contrario o hacia el mismo si el defensor se ha desequilibrado más todavía al volver a la posición inicial.

2.2.1.8. EL AMAGUE DEL DRIBLEO.

El amague del dribleo en carrera es un arma muy usada en los uno contra uno si venimos en carrera, para realizarla decantaremos el cuerpo hacia el lado contrario del que queremos ir y a continuación lanzaremos el balón hacia delante y al lado que teníamos pensado ir para luego salir con un cambio de ritmo.

2.2.1.9. EL AMAGO DE REVERSO.

Después de muchos reversos en un partido el contrario se esperará que le hagas otro por lo que es el momento de engañarle realizando un pequeño giro de cintura, como si fuéramos a realizar el giro de reverso, y luego seguir con un cambio de ritmo hacia el mismo lado.

2.2.2. EL PASE

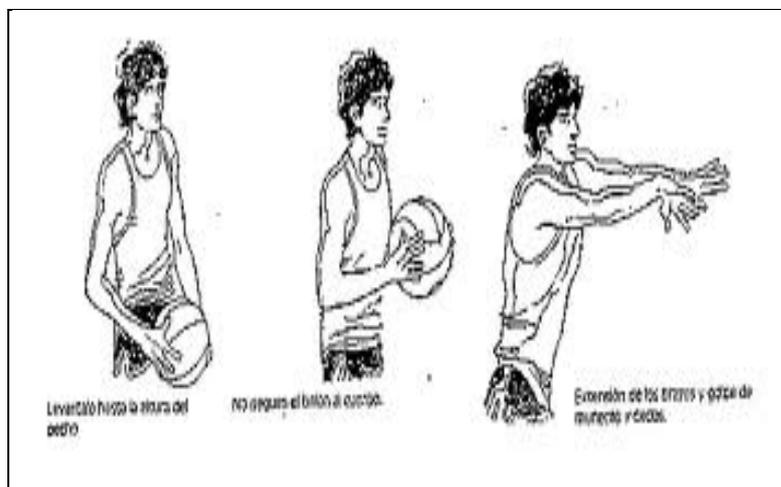


Gráfico 6. El pase

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

Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un ciento 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.

El éxito en el baloncesto moderno depende en gran medida del juego rápido. En este sentido el pase, conjuntamente con el tiro, es un elemento de gran importancia para conseguir la canasta y la victoria. Un equipo con jugadores rápidos, pero sin buenos tiradores en la media y la larga distancia, debe basar su juego en la rápida e ininterrumpida sucesión de pases. La calidad de un pase la complementan 4 elementos fundamentales:

1. La precisión.
2. La velocidad.
3. Los amagos antes de realizar el pase para no “telegrafiar” el pase.
4. El empleo adecuado de pases de acuerdo con la situación de juego, no hacer pases innecesarios ni tan difíciles que no correspondan con el nivel técnico del compañero, para evitar pérdidas de balones.

Características de un buen pase:

1. El jugador que va a ejecutar el pase debe asegurarse el dominio del balón antes de comenzar sus movimientos.
2. Se pasa hacia el lado del receptor más alejado del contrario.
3. Para imprimirle fuerza, precisión y velocidad al pase, el movimiento de dedos, brazos y muñeca debe ser enérgico.
4. El pasador debe conocer la situación de juego, la posición de sus compañeros y adversarios, realizando fintas y engaños a manera de confundir al contrario, el cual no debe vislumbrar sus intenciones.
5. En caso de un pase a un receptor que corre, la pelota debe llegar-le por delante, de manera de no estorbar su desplazamiento.

6. El receptor debe buscar el pase, anticiparlo en sus movimientos.
7. Es importante conocer la técnica del pase (movimientos de efecto o rotación a la pelota) los diferentes tipos de pases y su mejor utilización.

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

Otras consideraciones útiles acerca del pase:

- Un mal pase hace que el receptor pierda su posición de equilibrio, aumentando las posibilidades de que a su vez genere otro mal pase. Por esto, el jugador que recibe un mal pase debe estar consciente de ello y comenzará por recobrar su equilibrio antes de jugar la pelota.
- La pelota debe estar siempre en movimiento, desorientando a la defensa.
- Los pases deben ser rápidos e incisivos para mitigar la posibilidad de intercepciones.
- Los pases lentos o poco incisivos a través de la cancha son totalmente desfavorables para un equipo, facilitando la intercepción del contrario.
- No es conveniente rebotar la pelota antes de cada pase, ya este movimiento favorece las posibilidades del bloqueo.
- La ejecución de buenas fintas desorienta y debilita la táctica de la defensa y demuestra el buen dominio del balón.
- Los pases que se hacen para lucimiento personal generalmente son poco efectivos y retrasan el juego.
- Es recomendable pasar fuera del área de tiro libre
- Se aconseja no efectuar pases cruzados delante de la canasta.

- A no ser en casos de apertura rápida o pases adelantados, no debe realizarse un pase al compañero que se aleja del mismo.
- No se pasa a un compañero que está quieto sino a aquel que va al encuentro de la pelota evitando intercepciones.
- El pase debe ser una jugada que se continúa, dando oportunidad a otras situaciones de juego.
- Los pases imposibles demuestran impaciencia del equipo y poco dominio del balón.
- Contra adversarios corpulentos se recomienda botar el balón antes del pase (pase picado), pues se considera que estos jugadores tienen mayor potencia de la cintura para arriba.
- Cuando el juego se cierra debajo del cesto, junto a las líneas laterales o en las esquinas, lo más aconsejable es un pase de gancho.
- Los pases deben ajustarse en distancia y potencia, (p.ej., un pase dirigido a un jugador en proximidad debe ser suave).
- Generalmente no es necesario el salto para pasar ni para recibir la pelota.
- Es más conveniente hacer y recibir el pase con ambas manos.
- El pase a pique y el globado, dada su lentitud en comparación con otros tipos de pase, deben realizarse sólo en situaciones especiales.
- Un buen pase se convierte en el mejor instrumento para la obtención de tantos y un equipo que domina esta técnica elevará su confianza y su nivel de juego.

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

Pases con dos manos:

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

Pases con una sola mano:

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

A continuación describiremos algunos de los pases más utilizados en las situaciones de juego:

2.2.2.1. PASES CON DOS MANOS

2.2.2.1.1. EL PASE DE PECHO.

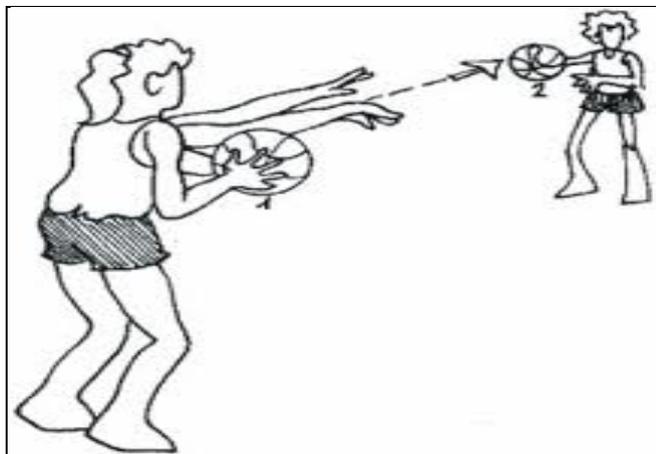


Gráfico 7. Pase de pecho

Este pase es el más seguro y fácil de hacer. Para realizarlo se saca el balón a la altura del pecho con los brazos lo más pegado al cuerpo posible, después extendemos los brazos en línea recta y se empuja con las muñecas el balón pudiéndose quedar las manos con los dedos hacia abajo al igual que las palmas o hacia delante y las palmas hacia fuera, este movimiento de brazos lo acompañamos con un paso, de esta forma obtendremos más fuerza.

2.2.2.1.2. EL PASE PICADO.

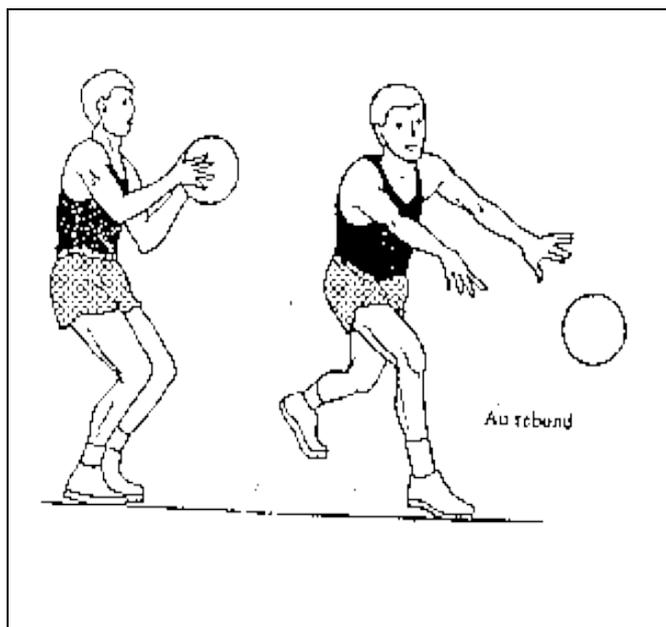


Gráfico 8. El pase picado

Es una variante del pase de pecho y se realiza de la misma forma pero con una salvedad el balón tiene que botar antes, de llegar al compañero, en el suelo, este tipo de pase es muy difícil de cortar por lo que se utiliza para pasar a los compañeros que tengan un defensor muy cerca.

2.2.2.1.3. 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.

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.

2.2.2.1.4. EL PASE SOBRE LA CABEZA.

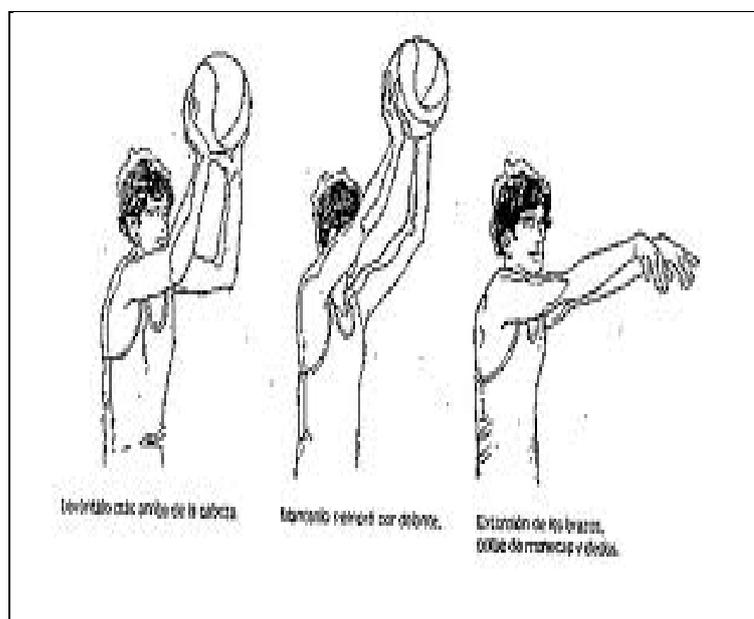


Gráfico 9. Pase sobre la cabeza

Este pase es también muy utilizado, sobre todo por los hombres altos. Primero colocaremos el balón encima de nuestra cabeza, y después con un movimiento rápido de muñecas se pasa la pelota a la altura del pecho del compañero o donde este nos lo pida. Este pase es el más utilizado para pasar por alto a la zona puesto que pasamos por encima de nuestro defensor.

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.

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.

2.2.2.1.5. 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.

2.2.2.1.6. EL PASE POR DEBAJO CON DOS MANOS.

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

2.2.2.2. PASES CON UNA MANO

2.2.2.2.1. EL PASE DE BÉISBOL.

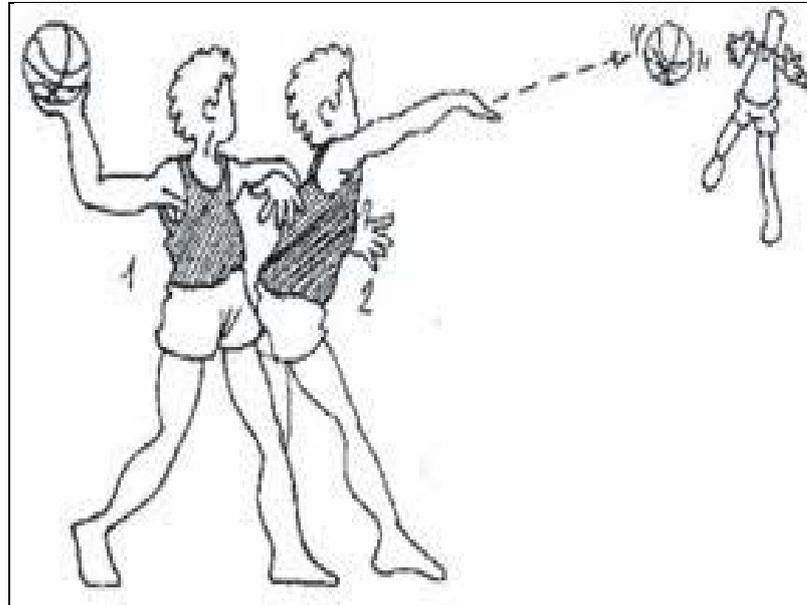


Gráfico 10. El pase de béisbol

Pase de béisbol (baseball) con una mano. Este es un pase directo que conlleva un recorrido certero del balón. Este pase es el más utilizado en los contraataques puesto que es el que mayor distancia puede coger, pero tiene el inconveniente que también es muy impreciso. Bueno primero nos colocaremos el balón a la altura del hombro y lo impulsaremos con un movimiento del brazo en línea recta, y no en círculo puesto que el movimiento circular hace que el tiro aún más impreciso y difícil de coger. Como este pase tiene que recorrer casi toda la cancha se tendrá que lanzar un poco bombeado, pero no demasiado puesto que con más altura más tarda en llegar al destino. En aconsejable en lugar de realizar este pase es mejor pasar como un pase de pecho, pero para ello primero tendremos que tener una buena potencia de pase.

Se utiliza generalmente:

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

2.2.2.2.2. PASE A UNA MANO.

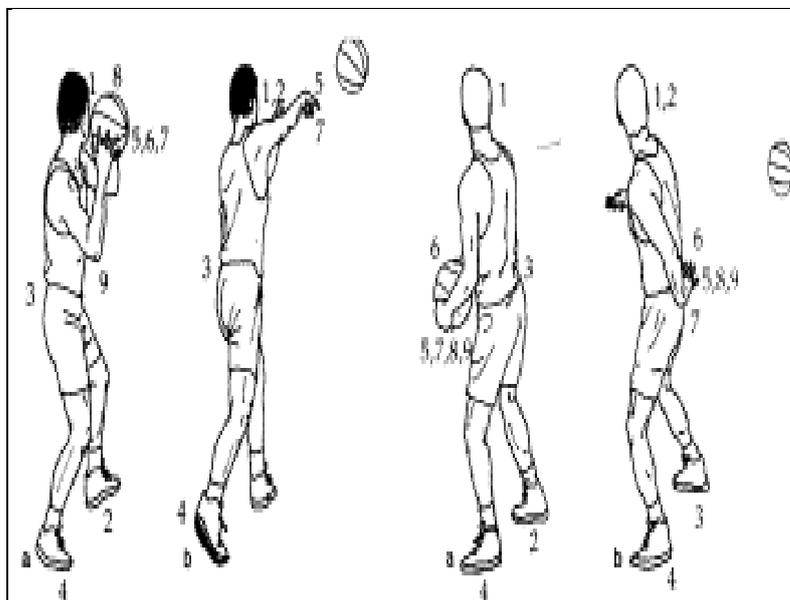


Gráfico 11. Pase a una mano

El pase a una mano es uno de los más rápidos de efectuar pero tiene el inconveniente de ser también un pase algo impreciso y débil si no lo practicamos con frecuencia. Para realizar este pase primero hay que tener un buen manejo de pelota puesto que el pase se realiza sin interrupción después de un bote. Cuando el balón suba, después del bote, hasta la altura

del pecho y a continuación extendemos el brazo y le damos fuerza con un movimiento de muñeca igual que en el pase de pecho.

2.2.2.2.3. PASE CON UNA MANO PICADO

Se realiza del mismo modo que el pase a una mano pero con la salvedad de que primero tiene que botear en el suelo

2.2.2.2.4. PASE POR LA ESPALDA.

Si se quiere hacer un pase que sorprenda al contrario y que el baloncesto sea un juego aun más espectacular, se tiene que practicar mucho este pase. Para poder ejecutarlo a la perfección primero se tiene que controlar perfectamente el cambio de mano por la espalda, explicado en la página de dribling, y después practicar, con el mismo movimiento, lanzarle el balón a un compañero en lugar de pasártelo a la otra mano. Es aconsejable que para que el balón salga con más fuerza se gire un poco la cadera mientras se realiza el pase.

2.2.2.2.5. EL 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).

Para efectuar un buen pase de gancho se requieren movimientos bien coordinados y es utilizado generalmente: en los siguientes casos.

- a. Al iniciar un contraataque desde el tablero defensivo
- b. 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.

- c. Para pasar desde la línea de banda, desde las esquinas y desde la línea del centro.
- d. Para pases al pivot por encima de las cabezas de los defensas.

2.2.2.2.6. EL PASE POR BAJO CON UNA SOLA MANO.

Es una variación del pase por bajo a dos manos descrito anteriormente. Se considera como un pase preciso y eficiente a ser ejecutado en pleno movimiento.

Los pases pueden realizarse con dos manos o con una (derecha o izquierda), desee el lugar o estando en movimiento, que pueden ser directos o indirectos. Para realizar un buen pase también es necesario atender a la correcta postura inicial (postura ofensiva con balón) para que el pase pueda ser veloz, preciso y adecuado.

2.2.2.3. METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS PASES.

Como habíamos mencionado anteriormente el pase y la recepción son un complemento en la enseñanza, por lo tanto, el aprendizaje de ambos va estrechamente unido desde el punto de vista metodológico. A pesar de esto es importante señalar que específicamente para el pase, si primero realizamos una imitación del movimiento sin balón, lograremos una mejor estructura del movimiento para después incorporar el balón y aumentar el nivel de complejidad

2.2.3. TIRO AL ARO.

Es el lanzamiento del balón a canasta. Es por tanto el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para ello hay necesariamente que tirar.

2.2.3.1. IMPORTANCIA.

La importancia del tiro viene dada por el objetivo del ataque en baloncesto que es conseguir un buen tiro. Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un tiro. Merece, por tanto, la pena esforzarse al máximo en este fundamento.

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.

2.2.3.2. EJECUCIÓN TÉCNICA.

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 lanza ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cm.) y con las puntas apuntando al aro.

PIERNAS. Flexionadas, en principio aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de saltar. Las caderas algo bajas.

SALTO. Debe ser vertical, utilizando y aprovechando la extensión de los tobillos y las rodillas. El balón debe elevarse en el mismo momento en que se realiza el salto, procurando con esto que el balón este ubicado correctamente y listo para el lanzamiento al alcanzar la altura máxima.

TRONCO. Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de inicio del lanzamiento.

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 punta 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.

2.2.3.3. FACTORES COMUNES A TODOS LOS TIROS.

Mecánica y ejecución. Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del tirador.

Posición y equilibrio. Como en todos los casos, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.

Concentración. Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el tiro es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente. Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el tiro.

El autocontrol y la personalidad también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el tirador.

Confianza. Otro factor primordial. Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en ello, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

Rapidez de ejecución. Factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente pero necesitamos de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera intentarlo.

Recepción. En cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Por supuesto es de aplicación todo lo citado en otros capítulos dedicados al pase, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un tiro pueda ser efectivo o no, o siquiera pueda realizarse, depende del pase recibido. Así habrá que insistir mucho en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el poder realizar un tiro rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

2.2.3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE TIRO.

Por selección de tiro entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del tiro propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del tiro influyen multitud de factores: posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.

Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el tiro desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de tiro en posiciones cercanas al aro.

2.2.3.5. “CLASES DE TIRO”.

2.2.3.5.1. ENTRADA A LA CANASTA.

Este tipo de tiro es el que más se utiliza en los contraataques o si se consigue ir de tu defensor por velocidad. Para realizar la entrada primero se tiene que aprender a dar los pasos de entrada.

Si entramos por la derecha a la vez que cogemos el balón damos un paso un poco más largo con el pie derecho, seguidamente damos el paso con el pie izquierdo más corto y no impulsamos con este hacia arriba, esto es muy importante puesto que mientras más cerca se esté del aro más fácil te resultará encestar.

En todo momento tenemos que tener el balón bien sujeto con las dos manos si no el contrario puede quitárnoslo con mayor facilidad.

Bueno hemos llegado a la parte en la que comenzamos a elevarnos, en ese momento subimos el balón (con las dos manos) a la altura de la frente aproximadamente y ya podemos tirar.

Este tipo de tiro es el que más se utiliza en los contraataques o si te consigues ir de tu defensor por velocidad. Para realizar la entrada primero se tiene que aprender a dar los pasos de entrada. Si entramos por la derecha a la vez que cogemos el balón damos un paso un poco más largo con el pie derecho, seguidamente damos el paso con el pie izquierdo más corto y no

impulsamos con este hacia arriba, esto es muy importante puesto que mientras más cerca se esté del aro más fácil resultará encestar. En todo momento tenemos que tener el balón bien sujeto con las dos manos si no el contrario puede quitárnoslo con mayor facilidad. Bueno Llegado a la parte en la que comenzamos a elevarnos, en ese momento subimos el balón (con las dos manos) a la altura de la frente aproximadamente y ya podemos tirar.

El tiro que podemos realizar en esta posición es de dos formas, como un tiro en suspensión (ver tiro en suspensión) o una bandeja. Para realizar una bandeja la posición de la mano derecha sigue siendo por debajo del balón pero en este caso los dedos no apuntan hacia la frente sino hacia el otro lado, hacia la canasta. Una vez alcanzado el punto máximo del salto impulsaremos la pelota con la muñeca para que pase por encima del aro, este impulso no tiene que ser con un golpe seco puesto que así solo conseguiremos que la pelota suba o que tenga mucho efecto y el balón salga despedido cuando toque el tablero, cuando realicemos la entrada por la izquierda esta se realiza de la misma forma pero el primer paso se realiza con la izquierda y el impulso se obtiene con la derecha.

Una de las cosas más importantes es tirar también con la izquierda, esto se debe a que es la que más lejos del defensor va estar por lo tanto a este le resultará más difícil quitárnosla. El jugador que es igual de bueno tirando con la derecha que con la izquierda es un adversario temible para cualquiera mientras que si sólo se sabe entrar por uno de los lados el defensor tiene una gran ventaja sobre el atacante. Además el hombre que entra no tiene que tener miedo a los golpes puesto que si recibe alguno, "lo más seguro" es que piten falta. También hay que tener en cuenta que a pesar de haber

recibido un golpe tenemos que tirar puesto que así tenemos los dos puntos y un tiro adicional a nuestro favor, si logramos meter la canasta.

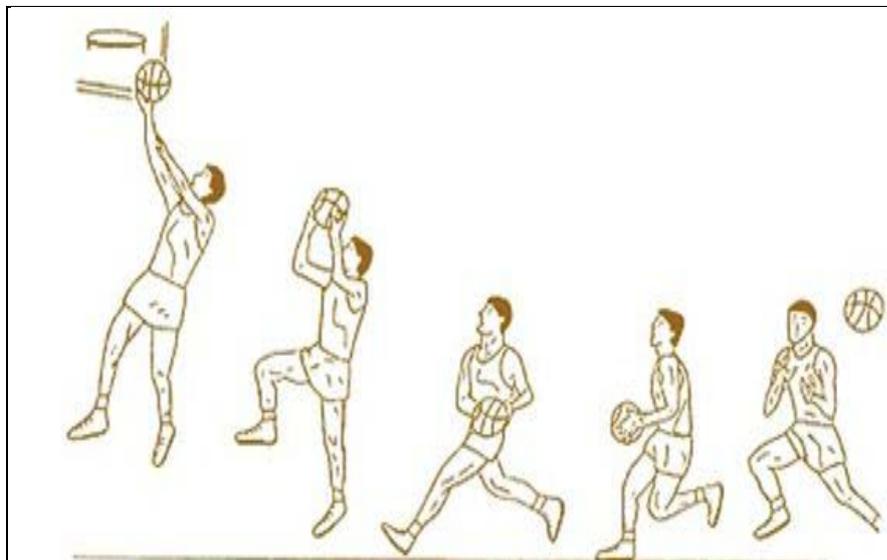


Gráfico 12. Entrada a la canasta

El tiro que podemos realizar en esta posición es de dos formas, como un tiro en suspensión (ver tiro en suspensión) o una bandeja. Para realizar una bandeja la posición de la mano derecha sigue siendo por debajo del balón pero en este caso los dedos no apuntan hacia la frente sino hacia el otro lado, hacia la canasta.

Una vez alcanzado el punto máximo del salto impulsaremos la pelota con la muñeca para que pase por encima del aro, este impulso no tiene que ser con un golpe seco puesto que así solo conseguiremos que la pelota suba o que tenga mucho efecto y el balón salga despedido cuando toque el tablero, cuando realicemos la entrada por la izquierda esta se realiza de la misma forma pero el primer paso se realiza con la izquierda y el impulso se obtiene con la derecha.

Una de las cosas más importantes es tirar también con la izquierda, esto se debe a que es la que más lejos del defensor vaha estar por lo tanto a este le resultará más difícil quitárnosla.

El jugador que es igual de bueno tirando con la derecha que con la izquierda es un adversario temible para cualquiera mientras que si sólo se sabe entrar por uno de los lados el defensor tiene una gran ventaja sobre el atacante. Además el deportista que entra no tiene que tener miedo a los golpes puesto que si recibe alguno, "lo más seguro" es que piten falta.

También hay que tener en cuenta que a pesar de haber recibido un golpe tenemos que tirar puesto que así se adjudicara los dos puntos y un tiro adicional, si se logra meter la canasta

2.2.3.5.2. TIRO EN SUSPENSIÓN.

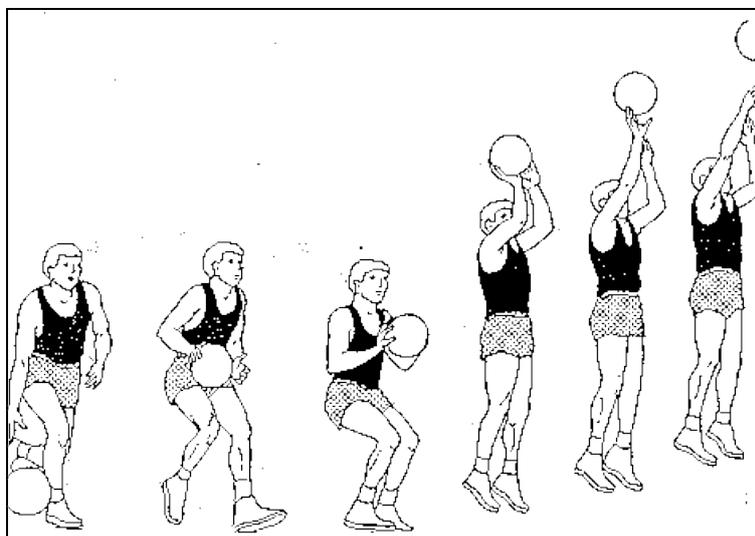


Gráfico 13. Tiro en suspensión

Es el más útil en el juego estático, para realizar este tipo de tiro se tiene que colocar el brazo derecho formando un ángulo recto con el pecho, el

codo también tiene que formar otro ángulo recto. Los dedos de la mano tienen que estar apuntando a la frente y a una distancia de unos cuatro dedos en horizontal de la misma, también tienen que estar lo más abiertos posibles, pero la pelota solo tocará la yema de estos y nunca la palma de la mano. Los dedos de la mano izquierda y el de la mano derecha tienen que formar una T, pero los dedos tienen que tener unos centímetros de separación. Las piernas tienen que tener una abertura igual que la altura de tus hombros, sino se tendrá poco equilibrio en el salto (piernas muy juntas) o perderás potencia en el mismo (piernas muy separadas) y el salto que debe realizarse es hacia arriba. Después es importante que el movimiento de piernas, brazos, y muñeca sea fluido. Cuando se llegue al punto más alto del salto extenderemos el brazo derecho hacia arriba, no para los lados o para delante, mientras que la mano izquierda se separa del balón, una vez extendido el brazo realizaremos un golpe seco de muñeca, el cual impulsará el balón hacia la canasta y producirá una rotación del balón. Y se tiene que quedar en esa posición hasta tocar suelo. En el tiro el balón no tiene que ir ni muy alto ni en línea recta. Y se tiene que apuntar a la parte más cercana a nosotros del aro.

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

El tiro en suspensión es una variedad de lanzamiento que consiste en lanzar la pelota al cesto inmediatamente después de realizar un poderoso salto vertical, hay que destacar que el balón debe soltarse a la mayor altura posible, respetando con esto su función principal, atacar al aro desde lejos y por encima de los defensas.

El jugador que acostumbre realizar este tipo de lanzamiento, como se mencionó anteriormente, debe concentrarse en dominar elementos técnicos tales como las fintas, engaños y todo movimiento que pueda incrementar la efectividad del lanzamiento y la posibilidad de que se realice sin interferencia de la defensa.

El lanzamiento en suspensión tiene tres fases muy bien diferenciadas:

- Saltar
- Flotar
- Tirar

2.2.3.5.3. ERRORES MÁS FRECUENTES.

Juntar los pies hará tener poco equilibrio y separarlos excesivamente supondrá lo mismo, además de favorecer poco el impulso que hay que dar con las piernas. Hay que cuidar mucho los apoyos.

Otro error frecuente, sobre todo en las mujeres es juntar las rodillas, aún teniendo bien colocados los pies.

Hay que tener cuidado en no desequilibrarse. El tronco no puede estar ni muy hacia delante, ni completamente recto ni echado hacia atrás.

Otro error frecuente es el de no colocar el codo en línea con el eje de la rodilla. Lo más frecuente es sacar el codo hacia fuera. Normalmente esto es producido por colocar el balón encima de la cara, lo cual además de impedir la correcta visión, imposibilita la ejecución del golpe de muñeca final.

Lógicamente, la muñeca intenta compensar las malas posiciones de balón teniendo que dar efectos extraños.

Otro problema grande es el de no colocar el balón bien en su inicio. Si lo colocamos demasiado delante, el tiro va a ser muy raso. Tampoco es bueno

ponerlo atrás puesto que se tiene que hacer mucha fuerza con el antebrazo para impulsar.

Otro problema será no tomar bien el balón. Aparte de estas fallas es importante comprender que en muchos casos una mala posición de los pies, o una mala parada hará que se impulse hacia delante en vez de hacia arriba.

Siempre que se empuje hacia delante la trayectoria del balón será baja y si se intenta compensarla con fuerza pasará de largo. Se le está quitando curvatura a la trayectoria del balón.

2.2.3.5.4. TIRO DE GANCHO.



Gráfico 14. Tiro de gancho

El tiro de gancho es un lanzamiento que solo se puede realizar a corta distancia, para efectuarlo se debe que colocar de lado de la canasta.

Después se coloca el brazo extendido hacia el lado contrario de la canasta y lo levantamos, siempre extendido, hasta encima de nuestra cabeza donde realizaremos un movimiento de muñeca que llevará el balón hacia el aro.

Este tipo de gancho también es muy efectivo a corta distancia pero además tenemos un mejor control del balón. Este mejor control se debe a que no se tiene que extender el brazo, sino que, estando también de lado con respecto al aro, se levanta directamente el balón sobre nuestra cabeza y realizamos el movimiento muñeca requerido.

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.

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

2.2.3.5.5. TIRO ESTÁTICO.

Es uno de los tiros básicos en el baloncesto. Se puede efectuar magníficamente y se ejecuta en posición estática (inmóvil).

Las piernas se mantienen juntas o una un poco adelante. El balón se sujeta con los dedos abiertos de ambas manos, los codos cerca del cuerpo y la mirada fija en el aro. 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.

2.2.3.5.6. TIRO LIBRE.

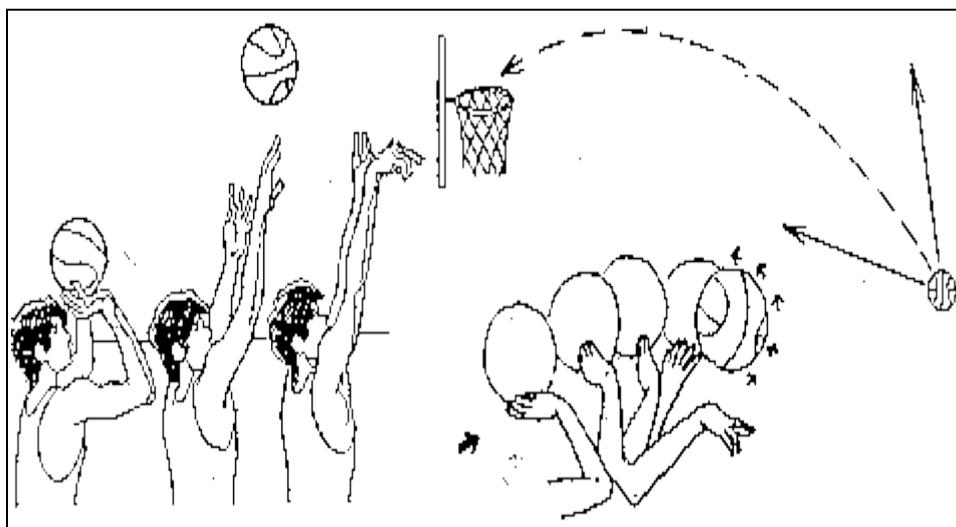


Gráfico 15. Tiro libre

Este tiro 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. Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo. 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.

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 el. El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre sí mismo de delante hacia atrás.

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. 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, soya que sí saltásemos sería más difícil de lograr.

2.2.3.6. “EL ABC DE LOS TIROS”.

El jugador debe saber:

- Cuando y como tirar al aro
- Saber relajarse antes de tirar y perfeccionar el relax en cada entreno.
- Tener seguridad en su propia fuerza
- Saber tirar el balón con ambas manos
- Concentrar su atención en el blanco
- Mantener el equilibrio al tirar el balón
- Conocer la trayectoria que debe llevar el balón

- Acompañar al balón en cada tiro e inmediatamente ocupar la posición inicial para rematar o regresar rápidamente a la defensa
- Controlar el efecto del balón
- Entrenarse en las condiciones más parecidas a las del juego.
- Hacer el tiro con rapidez
- Calcular la distancia del tiro
- Determinar la dirección del tiro

2.2.3.7. FACTORES QUE DETERMINAN LA EFECTIVIDAD EN EL TIRO AL ARO.

Hay que atender a los siguientes factores que están implícitos en las acciones del lanzamiento, como son:

- a) Factor físico.
- b) Factor técnico.
- c) Factor táctico.
- d) Factor psicológico.

El volumen: hace referencia al número de repeticiones de un ejercicio.

La intensidad: es el nivel de activación en el tipo de esfuerzo del jugador son el número de tiros que se producen en un determinado periodo de tiempo y al tiempo de recuperación que se permite. En el entrenamiento se debe mantener la intensidad al 100%, aunque el volumen sea menor. Es decir, puede haber mucha intensidad y poco volumen en un entrenamiento. La densidad influye en la cantidad de tiempo de carga y descarga.

La calidad del entrenamiento: viene promovido por que el entrenamiento recoja todas aquellas situaciones que simulen puedan asemejarse a la competición en la que los jugadores se puedan encontrar inmersos. Estos

factores sólo deben tenerse en cuenta para el rendimiento, pues en las primeras edades no hay que tenerlo en cuenta. Cuando el programa dura varios años.

2.2.3.8. FACTOR FÍSICO.

Este factor influye directamente sobre el cansancio, un jugador no encesta porque está cansado.

En el lanzamiento a la canasta es fundamental la capacidad de salto: el denominador común es la exigencia de la capacidad de salto. Capacidad de convertir la carrera (horizontal) en salto (vertical), es una capacidad muscular, la fuerza muscular. El salto es el resultado de la contracción concéntrica con carácter rápido de las fibras musculares de los miembros inferior es también se da la capacidad de contracción excéntrica con el fin de absorber las presiones provocadas por la inercia del movimiento previo.

La técnica de tiro debe adaptarse a las modificaciones físicas en el organismo por esto a partir de los 17 años en adelante utilizan las pesas para este desarrollo, siempre orientadas según el tipo de trabajo físico (explosivo, fuerza, resistencia). Por esto, todos estos cambios en el organismo suponen una adaptación continua del tiro al propio organismo.

2.2.3.9. FACTOR TÉCNICO.

El factor técnico está relacionado con la biomecánica del movimiento humano, pues son los parámetros fisiológicos y físicos que hay que seguir para poder desarrollar el movimiento de una forma ortodoxa.

La posición del cuerpo antes, durante y después de ejecutar el tiro dice mucho de las probabilidades del acierto. Se debe cumplir una serie de

normas a la hora de realizar el tiro. La mejor posición es aquella en la que tenemos más confianza y se he ido adquiriendo con el tiempo.

Generalmente es buena la posición de triple amenaza para comenzar la acción del tiro. Bien encarado al aro, con todo el cuerpo, el tronco recto y ligeramente hacia delante, el balón cogido con seguridad y en forma d T, con los dedos separados, para abarcar mucho balón, cuerpo semiflexionado y mirada alta, para ver el aro. Esta situación estática, es totalmente similar en movimiento:

- Tiro después de bote.
- Tiro después de recepción.
- Tiro estático. Situación de juego o tiro libre.

Los dos primeros están diseñados para realizar un tiro rápido después de esos movimientos, mientras que el tercero es más pausado, tirar de una posición totalmente estática. En las dos primeras aprovechamos la fuerza del movimiento realizado (bote o recepción) para culminar con tiro. También es necesario, un componente de equilibrio, que en el tercero no es necesario, pues el cuerpo está en una posición estática y eso lo tienen ganado.

2.2.3.10. FACTOR TÁCTICO.

Dentro de este factor influyen tres orientaciones que van a permitir desarrollar la eficacia en cuanto a lo que exige el juego.

Por un lado tenemos la observación y percepción previa de todo aquello cuanto surge a nuestro alrededor, como es el espacio que nos rodea, el espacio en el que transcurre la acción de juego. Además de este espacio

influye la capacidad de previsión de la distancia que puede ser más eficaz ante el contrario y ante los propios compañeros.

También es necesario observar al componente directo, a su actuación, como puede ser su desplazamiento (la orientación que presenta, la trayectoria que sigue o la velocidad que es capaz de desarrollar e imponer en el encuentro), su distancia con respecto de la persona y con respecto al aro, y por supuesto su dominio del espacio en cuanto a la longitud y a la altura.

Por otro lado tenemos la revisión de las capacidades y acciones del oponente, además de las acciones, posiciones y posturas de los propios compañeros.

Por último se presenta la capacidad del jugador para tomar decisiones con respecto a las siguientes situaciones.

- En el momento y el lugar es necesario buscar la mejor posición, la menor oposición tener en cuenta las opciones de rebote, y por supuesto la posibilidad de defender el posible contraataque
- La intensidad: ser capaz de determinar la rapidez óptima, medir la fuerza para producir el salto adecuado e impulsar el balón lo necesario, y , saber administrar los intervalos de técnica de relajación en los momentos convenientes y de puro trámite.
- El tipo de tiro: determinar el tiro en función de la distancia y en función de las características del oponente.

2.2.3.11. FACTOR PSICOLÓGICO.

El verdadero rendimiento de un jugador de baloncesto está prácticamente determinado por su factor psicológico.

Las tres habilidades psicológicas básicas que influyen en el lanzamiento son, las siguientes:

a. Concentración:

Es la capacidad de mantener la atención sobre estímulos concretos tanto en el espacio como en el tiempo. Estos estímulos, en baloncesto, serán los más destacados, debido a la gran cantidad de ellos que este juego nos presenta. La concentración es un factor fundamental a la hora de valorar la eficacia del jugador, y por ello es necesario su correspondiente entrenamiento, como una parte más del mismo. Permite también que las fases del acto táctico se lleven a cabo de forma clara y con el menor esfuerzo posible.

b. Auto Confianza:

Hace referencia a la seguridad que un jugador posee en sí mismo y en el resto de los jugadores. Para que un jugador tenga buenos resultados en la competición, y por consiguiente, se divierta en esta, es necesario que tenga confianza en sus posibilidades de actuación y de éxito. Para ello es fundamental la actuación del entrenador a la hora de dar seguridad a sus jugadores, tanto en los momentos críticos de un partido como en los de mera trascendencia, pues es un factor del juego entrenable. Además, es diferente en cada etapa, con lo que deberemos adaptar todos estos factores a cada edad, introduciéndola desde un principio y poco a poco.

c. Control de la ansiedad y motivación:

Surge la necesidad de tener que controlar cada jugador su nivel de activación, sus emociones, etc., las cuales, en momentos determinados, pueden traicionarnos y hacer que erremos en nuestras acciones. Por eso es

conveniente plantear, a nivel metodológico, situaciones en las que sea posible activar el nivel de estrés del jugador, de tal forma que éste se pueda ir habituando, y en los partidos pueda resultar un factor sin ninguna influencia sobre su actuación.

Por otro lado, es un factor que el jugador no puede estar constantemente manteniéndolo, por el nivel de cansancio que pueda presentar. Por ello, se hace indiscutible un nivel de activación alto e intenso pero no a lo largo del tiempo, pues sus consecuencias pueden ser negativas.

2.2.4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Para mejorar la eficacia del tiro en la acción de juego se debe desarrollar situaciones de entrenamiento que tengan la máxima transferencia al juego real, buscando que los lanzamientos posean similares condiciones a las que posteriormente se encontrará.

Se describe algunas orientaciones básicas:

- Por su importancia y por motivación, el tiro debe estar presente en todas las actividades que se pueda, aunque el objetivo sea el bote, pase, defensa.
- El entrenamiento del tiro debe transferirse lo antes posible a una situación real de juego.
- En jugadores formados deben entrenar el tiro ofreciendo la mayor variedad posible de situaciones, sobre todo cercanas al aro y con oposición.
- Los tiros más utilizados como el tiro libre, el tiro en suspensión la entrada a canasta, o en el que cada jugador se especialice, deben ser

automatizados, es decir, entrenados con mucha repetición y énfasis en una ejecución correcta.

En cualquier partido de baloncesto se puede comprobar que se ejecutan acciones eficaces cuya técnica no se desarrolla en ningún libro, ni se comenta en ninguna clasificación. Esta variedad es significativamente mayor en zonas cercanas al aro que en posiciones más alejadas.

La explicación es sencilla: la precisión desde cerca es más fácil, y no importa tanto la ejecución técnica. A medida que se aleja del aro la precisión se complica y los tiros que se desarrollan resultan ser más estandarizados, es decir, con un gesto forma muy definida, estudiada y automatizada.

2.2.5. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TIRO.

Estos principios son los básicos para obtener el mejor rendimiento y los mejores resultados en las acciones de tiro durante el transcurso de un encuentro.

- 1.- Tirar desde la mejor posición posible
- 2- Tirar con la menor oposición defensiva posible
- 3.- Tirar con posibilidad de rebote por parte del equipo
- 4.- Tirar teniendo en cuenta la protección del propio cesto
- 5.- Realizar el modelo de lanzamiento adecuado a cada situación
- 6.-Ejecución técnica correcta
- 7.- Estado Psicológico Óptimo

Se puede decir que el tiro es la parte más importante del baloncesto. Los tipos de tiros más utilizados por todo jugador de baloncesto indistintamente de la posición en la que jueguen: el tiro en suspensión, la entrada. Después también hay algunas variantes de estos tiros como por ejemplo el tiro en

suspensión saltando hacia atrás, el tiro con rotación, la entrada a aro pasado.

2.2.6. FUNCIONES POR POSICIONES DE CADA JUGADOR DE BALONCESTO.

Los jugadores de baloncesto tienen establecidos una serie de roles que los hacen actuar en la cancha actuando en función de sus características, aunque el baloncesto moderno, sin llegar a perder estos roles, si que pretende lograr jugadores más versátiles y capaces de adaptarse a distintos roles, bien sea para suplir en ocasiones a un jugador que ocupa otra posición.

1. Base (Point Guard).
2. Escolta (Shooting Guard)
3. Alero (Small Forward)
4. Ala (Pivot Power Forward)
5. Pivot (Center)

2.2.6.1. BASE - POINT GUARD.

Esta posición conocida también como 1 y como Playmaker (Creador de juego), es muy importante, su función es la de llevar el balón hasta el campo contrario y dirigir el ataque determinando el sistema de juego.

En la defensa deben obstruir al base contrario, tapar las líneas de pase y estar pendiente de recoger los rebotes largos. Considerando algunas investigaciones encontramos que la estatura promedio de un base es considerada de 1.65 cm a 1.70 cm, su frecuencia cardiaca máxima debe

estar considerada en 204 pulsaciones por minuto, y su concentración de lactato máxima es de 8.5 milimoles.

Características:

- Buen dominio de balón.
- Buen pasador tanto exterior, interior como de larga distancia.
- Buena visión periférica.
- Saber leer el juego para elegir el timing adecuado y entender el desarrollo no estructurado de juego y saber tomar decisiones en función del mismo.
- Alto nivel de táctica individual y que le permita saber resolver situaciones que se le presenten.
- Debe tener criterio propio para decidir.
- Compenetración con el entrenador y compañeros.
- Es ideal que sea el líder del equipo dentro y fuera de la cancha.
- Debe ser rápido para lanzar el contraataque.
- Buen tirador y penetrador.

2.2.6.2 DECÁLOGO DEL BASE.

- 1.- Disfrutar en su posición
- 2.- Nunca debe tener miedo a arriesgarse y debe tener fe en sí mismo.
- 3.- Tomar sus propias decisiones
- 4.- Escoger la mejor opción sin errores
- 5.- Tener personalidad y ser creativo
- 6.- Ser un líder y hacer felices a sus compañeros
- 7.- Transmitir seguridad al grupo
- 8.- Ser bueno y también parecerlo

9.- Ser capaz de analizar las situaciones del juego

10.- Ser la prolongación del entrenador en la pista.

Ser base es algo más que desempeñar una función organizativa en el equipo, es casi una forma de entender la vida.



Gráfico 16. El base

2.2.7. ESCOLTA - SHOOTING GUARD.

Posición 2, también llamado Alero Bajo, normalmente es un poco más alto que el base, su función es la de apoyar al base para llegar al área de ataque, anotar puntos, debe de tener buen dominio del balón y un excelente tiro de distancia para los tres puntos además de realizar entradas, realiza los saques de banda y de fondo.

La estatura promedio de este jugador es considerada en 1.70 cm y 1.78 cm, su frecuencia cardiaca máxima oscila entre 198 y 200 pulsaciones por minuto, y una concentración de lactato máxima de 6.5 milimoles.

Características:

- Buen nivel de técnica y táctica individual.
- Rapidez.
- Buen tiro de media y larga distancia y buena capacidad para penetrar.
- Coordinación con el base.
- Buen pasador interior a los pivots y en general.



Gráfico 17. El escolta

2.2.8. ALERO - SMALL FORWARD.

Es la posición 3, llamado comúnmente delantero, tienen una estatura media comparados con los jugadores interiores y exteriores, su juego equilibra fuerza y buen tiro tanto de media como de larga distancia, su principal rol se juega en el contra ataque debido a su velocidad, su especialidad son las entradas debajo del tablero. Al defender se encargan de

tomar los rebotes de media distancia y los robos de balón, en varias ocasiones juegan en la posición de base o escolta.

La estatura promedio de este jugador es considerada en 1.78 cm y 1.85 cm, su frecuencia cardiaca máxima oscila entre 198 y 200 pulsaciones por minuto, y una concentración de lactato máxima de 6.5 milimoles.

Características:

- Buen tirador.
- Buen penetrador.
- Buena técnica y táctica individual.
- Buen reboteador.
- Buen pasador interior.
- Rápido y con envergadura física.



Gráfico 18. El alero

2.2.9. ALA PIVOT - POWER FORWARD.

Esta posición es la 4, también se conoce como poste bajo, requiere de mucha capacidad física ya que se encuentra cerca del tablero jugando un rol similar al del pívot, recuperan rebotes y tienen buen tiro dentro de la zona de pintura.

La estatura promedio de este jugador es considerada en 1.80 cm y 1.95 cm, su frecuencia cardiaca máxima oscila entre 203 y 205 pulsaciones por minuto, y una concentración de lactato máxima de 5.8 milimones.

Características:

- Altura y envergadura.
- Potencia y musculación.
- Saber ganar la posición en el rebote ofensivo y defensivo y saber bloquearlo.
- Buen pasador desde el poste alto.
- Compenetración con el pivot.
- Versatilidad para desenvolverse en situaciones en las que ocupe posiciones exteriores.
- Capaz de correr el contraataque.
- Buen penetrador y con buenos movimientos de juego interior.



Gráfico 19. El ala pivot

2.2.10. PÍVOT - CENTER

Esta posición es la 5. El pivot principal del equipo y suele ser el más alto. Su área principal de juego suele ser el poste bajo y el interior de la zona. Defensivamente buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior y taponar las entradas de los jugadores exteriores, actualmente ya no basta con tener volumen ya que se requiere que tengan buen dominio del balón.

Características:

- Altura y envergadura.
- Potencia y musculación.
- Saber ganar la posición de rebote y bloquearlo.

- Buena coordinación con el poste alto, los aleros y el base.
- Poseer buenos movimientos de pies y de juego interior.
- Tener buen movimiento de pies.
- Ser buen reboteador, agresivo e intimidador de tiros cercanos. Necesita ser un poco arrogante alrededor de la canasta.
- Él es el amo de la pintura. Debe probar por sus acciones que ese territorio es suyo.
- Debe ser un buen anotador de tiros cortos y medios. Debe tener un buen repertorio de tiros y fintas en ambos lados de la canasta.
- Necesita desarrollar un tiro corto de gancho y de salto.
- Debe dirigir la defensa, hablando siempre con sus compañeros de equipo.
- Buen pasador y buena lectura del juego para pasar al jugador libre.
- Debe saber leer cómo le defiende su par y las ayudas para sacar



Gráfico 20. El pivot

2.2.11. RENDIMIENTO DEPORTIVO.

El Rendimiento Deportivo es algo complejo en el que influyen numerosos factores, algunos de los cuales se han visto incluidos en las anteriores definiciones, como la técnica, la condición física, la táctica, los aspectos psicológicos etc. Vamos a ver a continuación como lo definen en forma específica algunos autores:

(COMAS, Manuel, 1991), nos habla del Rendimiento Deportivo como "Algo complejo, que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes" afirmando poco después que " Estas capacidades, elementos y condicionantes son aspectos diferenciados, pero como ámbitos del rendimiento deportivo (humano) no se pueden delimitar claramente; sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro a menudo no se aprecia". Dicho autor establece cuatro perspectivas para definir dicho concepto, que son:

- Pedagogía del entrenamiento: El rendimiento es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.
- Física: El rendimiento es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado en dicho trabajo.
- Fisiología: El rendimiento es el balance energético por unidad de tiempo.
- Psicología: El rendimiento es la superación cuantificable de tareas de pruebas establecidas o bien alcanzar determinadas capacidades cognitivas, afectivas y psicomotrices.

Para (PLATONOV, 1991) , el rendimiento en el deporte no es más que “la aptitud para ejecutar un determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas”. En esta definición no se alude al logro, o sea, al resultado deportivo.

(OZOLIN, 1989), define como el rendimiento deportivo “la unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”, criterio que comparte Vidaurreta (2001).

(GROSSER, 1988) citado por Vidaurreta (2001) plantea: “El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo”. (GROSSER, 1988). señala el rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro, a menudo no se aprecia.

Este autor aborda el fenómeno con un enfoque sistémico, y aunque reconoce la magnitud de las influencias mutuas entre sus componentes, manifiesta la existencia de limitaciones para definir con precisión las relaciones de interfuncionalidad entre ellos, proponiendo la siguiente definición del rendimiento deportivo en cuatro perspectivas (desde el punto de vista de las ciencias):

1. Pedagogía del entrenamiento: el rendimiento es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

2. Física: el rendimiento es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado en dicho trabajo.
3. Fisiología: el rendimiento es el balance energético por unidad de tiempo.
4. Psicología: el rendimiento es la superación cuantificable de tareas, de pruebas establecidas, o bien alcanzar determinadas capacidades cognitivas, afectivas y psicomotrices.

(ZATZIOSRSKI, 1988), afirma en su trabajo que existen confluencias de criterios respecto al vínculo entre acciones deportivas y el resultado en lo planteado por (ROMAN, 1988), (GROSSER, 1988); por lo que a su juicio, se constituye en nota esencial del concepto “rendimiento deportivo.”

El rendimiento deportivo es el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecida

Podemos considerar al rendimiento deportivo como trabajo realizado en un determinado periodo de tiempo, es decir incompleto.

Muchas veces el rendimiento deportivo no se considera solo el resultado de una actividad, sino que en su valoración y en la definición de su concepto se incluye también el método y el esfuerzo individual que han conducido a este resultado, es decir el proceso de rendir. En este sentido escribe, por ejemplo (DICK, 1993): “se entiende por rendimiento deportivo, de un lado la realización de una actividad deportiva asociada con el propio esfuerzo”.

Rendimiento: trabajo/duración de tiempo

El rendimiento deportivo comprende la unión de algunos factores que coadyuvan al máximo rendimiento ya que no se pueden dimensionarla de forma individual por los aportes de cada una de ellas.

2.2.11.1. FACTORES INTERVINIENTES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

FACTORES ENDÓGENOS = Propios de la persona

FACTORES EXOGENOS= Influyen sobre el organismo desde el exterior.

2.2.11.1.1. PRINCIPALES FACTORES ENDÓGENOS.

Predisposición innata (genética).- Se observa con frecuencia que existen personas que del “nacimiento” muestran una salud muy sólida, mientras que otras personas sufren choques durante toda su vida, es decir, sus defensas no están bien desarrolladas a causa de su constitución individual.

Edad.- A medida que aumenta la edad, las defensas individuales generales disminuyen, así como la capacidad de adaptación a los esfuerzos intensos o los cambios de entorno

Asimilación subjetiva del estrés.- Los esfuerzos cotidianos se perciben subjetivamente de una forma muy distinta. Las cosas que estimulan a una persona a esforzarse son consideradas por otras como un estrés insostenible.

2.2.11.1.2. PRINCIPALES FACTORES EXÓGENOS.

Influencia del entorno.- Unos niveles excesivos de ozono, polvo, ruido o contaminación aparecen de forma separada o en combinación, pueden reducir la capacidad de defensa del cuerpo y a largo plazo dar lugar al desarrollo de enfermedades.

Alimentación incorrecta.- Una alimentación pobre en vitaminas, monótona o con un contenido de calorías demasiado bajo puede contribuir a que se produzcan problemas de salud.

Cargas sociales.- Los problemas familiares, el paro, la soledad, etc., también puede debilitar las defensas.

Asimilación individual de estrés.- Dependiendo de la constitución, los diversos factores de la constitución, los diversos factores que provocan estrés se perciben y asimilan de forma diferente. El estrés “malo” (distrés) que se prolonga excesivamente reduce las defensas del organismo

Esfuerzos psíquicos.- Los esfuerzos síquicos extremos son, por ejemplo la pérdida de la pareja o los miedos existenciales. Si provocan situaciones de estrés que no se pueden superar, puede verse afectado a la salud, las sobrecargas psíquicas su pueden manifestar a través de numerosas enfermedades psicosomáticas.

Esfuerzos físicos.- Cuando el esfuerzo físico es mayor que la resistencia individual se puede producir un debilitamiento del sistema inmunológico. Es conocida la alta propensión de los deportistas a sufrir infecciones, que después de las lesiones del aparato locomotor constituyen la segunda causa de baja en el entrenamiento y competiciones. Las infecciones leves de las vías respiratorias, del tracto urogenital (infecciones de orina) del sistema digestivo se sitúan en un primer plano.

La actividad física moderada y acorde con el estado de entrenamiento pueden contribuir a aumentar las defensas del cuerpo y aumentar las resistencias a Infecciones de este tipo.

2.2.12. RENDIMIENTO Y FORMA DEPORTIVA.

La forma deportiva puede ser entendida como el estado óptimo en que se encuentra el atleta para alcanzar los mejores resultados competitivos y que pueden ser desarrollados y conservados por un período dado.

Para (MATVEIEV, 1985), la forma deportiva se caracteriza por el conjunto de índices fisiológicos, psicológicos y de control médico. La forma deportiva no se caracteriza simplemente por la presencia de tales o cuales componentes, sino también por la correlación armónica de estos, que se corresponden con un determinado nivel de las marcas deportivas.

(BARBANY, 1990), define la forma deportiva como el término utilizado en el deporte y en la actividad física para expresar un estado de condiciones óptimas en los aspectos de la condición física, habilidad técnica, estrategia, disposición, estabilidad psicológica y humor. Para el autor, estar en forma significa presentar buenos niveles de estas condiciones y en el deporte de alto nivel significa un estado de predisposición óptimo para la obtención de resultados deportivos.

(MATVEIEV.L.P., 1982), explica que el primer presupuesto natural de la periodización del proceso de entrenamiento consiste en el tránsito por fases de la forma deportiva. Para este mismo autor, la formación, mantenimiento y pérdida temporal de la forma son determinadas por el efecto del entrenamiento, cuyo carácter se cambia de modo natural, de acuerdo con la fase de desarrollo de la forma deportiva. De este modo, la forma deportiva sólo puede formarse y mantenerse por un período límite, que se alterna con un carácter de ciclos preparatorios y competitivos.

El mismo autor hace críticas a publicaciones que hablan sobre el desarrollo y posible mantenimiento de la forma deportiva como lo de Videleno (s.f.), citado por el propio autor, que afirma que la forma deportiva puede no solamente mejorarse, sino también conservarse, si fuera necesario, para mantener la preparación del atleta en un nivel suficiente para la realización estable del programa competitivo.

Por otra parte, (VERJOSHANSKI, 1987), relata que la adquisición de la forma deportiva fue por mucho tiempo la principal condición para el progreso de la maestría deportiva, o sea, la necesidad del aumento continuo de las posibilidades funcionales del organismo del atleta. En la mayor parte de los deportes cíclicos y de los juegos deportivos, el nivel de entrenamiento precedente adquirido (forma deportiva) no sólo es mantenido, sino también desarrollado en el período competitivo. El autor complementa que si es utilizada la teoría de la adaptación, entonces el objetivo principal del período de competencia consiste en concluir el ciclo de adaptación a largo plazo del organismo a un régimen motor específico y en llevar el organismo a un nuevo y estable nivel de posibilidades funcionales específicas.

2.2.12.1. EFICACIA Y EFICIENCIA.

La eficiencia se define como la relación entre el nivel de resultado obtenido y el costo que ha supuesto la actividad. El costo que representa una actividad motriz se expresa en una doble vertiente: costo energético, relacionado con la actividad física desarrollada, y costo cognitivo/mental, relacionado con el esfuerzo mental; el costo de una actividad motriz puede ser valorado a partir de parámetros y criterios de orden fisiológico o mediante test de percepción subjetiva del esfuerzo (HARRE, 1987).

En el ámbito del aprendizaje motor habitualmente es posible identificar un orden secuencial en el que primero el deportista alcanza la eficacia de sus acciones para después ir incrementando progresivamente la eficiencia de las mismas. En este sentido un mayor nivel de competencia y/o de entrenamiento pueden corresponderse con un aumento de la eficiencia, ya que la correcta administración de los recursos energéticos disponibles es una de las premisas más importantes en el rendimiento deportivo (NAVARRO, 1995)

Teniendo en consideración las definiciones anteriores y adaptando la definición de (MENENDEZ, 1995) se define el rendimiento deportivo, como la unidad entre la eficiencia y la eficacia de una sucesión monótona de acciones deportivas en el proceso de la competición, que son medidas y valoradas en base a unas normas precisas, socialmente estables (reglamento), y que se expresa como un indicador multifactorial.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

El tipo de investigación que se aplicó es de carácter correlacional ya que se basa en el análisis de los elementos técnicos ofensivos con balón y los resultados deportivos obtenidos por los equipos participantes en el torneo intercolegial 2011-2012 en el cantón Quito.

3.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

La recolección de la información fue realizada de la siguiente manera: Se aplicaron las fichas de observación en los partidos realizados en el coliseo Los Quitus en el torneo Colegial de Pichincha en categoría juvenil.

Luego se procedió a la tabulación y análisis de la información.

La recolección de datos es tomado en la misma fuente, empleando un trabajo de campo organizado por objetos de observación.

Una vez recopilada la información, se procesa la información en una ficha de los diferentes contenidos.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Los elementos que interviene en el fenómeno de estudio y se denominan población son los equipos que intervinieron en el Torneo Intercolegial categoría juvenil en el cantón Quito 2011-2012.

3.3.1. MUESTRA.

En razón de que la muestra objeto de estudio es la mínima necesaria para la obtención de la información, se trabajara con todo el universo según detalle:

Sector	Población	Muestra
Equipos	12	12
Jugadores	144	144

Nota: la población es equivalente a la muestra en razón de que esta es limitada.

3.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS PRINCIPAL:

Los elementos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto, incide de manera significativa en los resultados deportivos de los equipos que participan en el torneo intercolegial categoría juvenil en el cantón Quito.

HIPÓTESIS NULA:

Los elementos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto, **NO** incide de manera significativa en los resultados deportivos de los equipos que participan en el torneo intercolegial categoría juvenil en el cantón Quito.

3.5. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Independiente VI	Dependiente VD
Elementos técnicos ofensivos con balón	Resultados deportivos

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.6.1. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ÍTEMS
<p style="text-align: center;">VI</p> <p style="text-align: center;">ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS CON BALÓN</p>	<p>Son los principales movimientos con balón que se adoptan durante el juego y se ejecuta racionalmente con el menor gasto</p>	<ul style="list-style-type: none"> •El elemento técnico Driblen •El elemento técnico Pases •El elemento técnico Tiro 	<p>Guía de observación</p>	<p>¿Cuántos dribles se realiza en un partido?</p> <p>¿Cuántos dribles realizan los jugadores en dependencia de</p>

	energético	al aro		<p>sus funciones en el campo del juego?</p> <p>¿Cuántos pases se realiza en un partido?</p> <p>¿Cuantos pases realizan los jugadores en dependencia de sus funciones en el campo del juego?</p>
--	------------	--------	--	---

				<p>Cuántos tiros al aro se realiza en un partido?</p> <p>¿Cuántos tiros al aro realizan los jugadores en dependencia de sus funciones en el campo del juego?</p>
--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;">VD</p> <p style="text-align: center;">RESULTADOS</p> <p style="text-align: center;">DEPORTIVOS</p>	<p>Es el resultante obtenido en una justa deportiva y nos da el conocimiento de cómo estamos en las direcciones de la preparación del deportista.</p>	<p>Partidos ganados</p> <p>Partidos perdidos</p>	<p>Guía de observación</p>	<p>¿Qué relación existe entre sí driblan más un equipo y los resultados deportivos que obtuvieron?</p> <p>¿Qué relación existe entre sí un equipo realiza más pases y los resultados</p>
--	---	--	----------------------------	--

				<p>deportivos que obtuvieron?</p> <p>¿Qué relación existe entre sí un equipo realiza más pases y los resultados deportivos que obtuvieron?</p>
--	--	--	--	--

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.

El procesamiento de la información teórica de la investigación se la realizará en formato WORD, los cálculos estadísticos de la investigación se la realizará en formato EXCEL.

El análisis de los datos obtenidos de las observaciones será procesado estadísticamente y los test serán sometidos a las siguientes Herramientas estadísticas.

- Promedio.
- Porcentaje.

3.8. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

El tipo de investigación que se pretende desarrollar es de carácter correlacional ya que se basa en el análisis de los elementos técnicos ofensivos con balón y los resultados deportivos obtenidos por los equipos participantes en el torneo intercolegial 2011-2012 en el cantón Quito.

Con este propósito se utiliza el método científico pues, su aplicación posibilita la información sobre datos reales de la situación actual baloncesto juvenil ecuatoriano y, particularmente de las variables que se investigan.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. RESULTADOS GENERALES DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS EN LOS PARTIDOS OFICIALES DE BALONCESTO COLEGIAL

Tabla. 1

ELEMENTO	REPETICIONES	% / PARTIDO
TECNICO		
TIROS AL ARO	64	7%
PASES	279	27%
DRIBLING	675	66%
TOTAL	1019	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

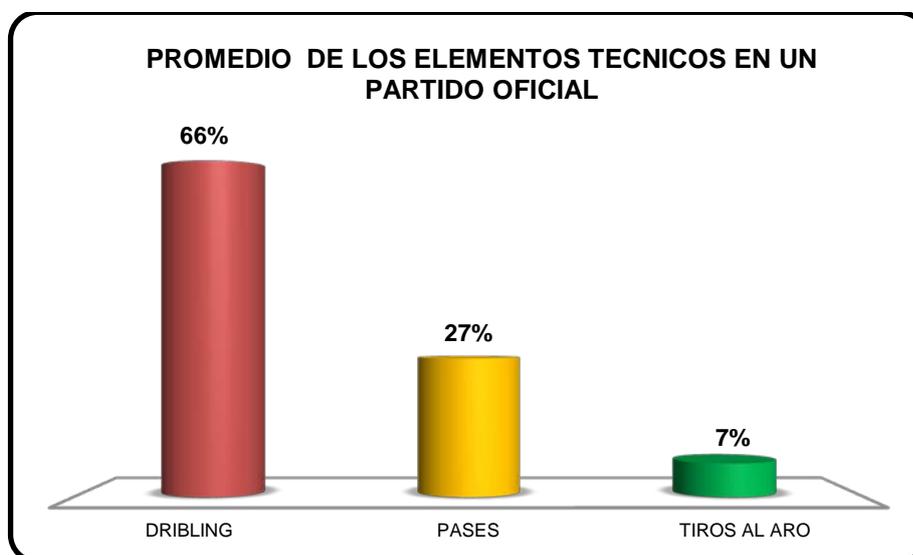


Gráfico 21. Elementos técnicos

ANÁLISIS.

El total de elementos técnicos ofensivos con balón determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 1019, de los cuales el 66% corresponde al dribling, 27% a los pases y el 7% tiros al aro.

4.2. ANÁLISIS DEL ELEMENTO TÉCNICO DEL DRIBLING DE ACUERDO A LAS FUNCIONES DE LOS JUGADORES.

Tabla. 2

Elementos técnicos el dribling por funciones

TOTALES POR PARTIDO		
FUNCIONES	TOTAL DE DRIBLING	PORCENTAJE
BASE	266	39%
AYUDA BASE	181	27%
ALEROS	117	17%
ALA PIVOT	78	12%
PIVOT	33	5%
TOTAL	675	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

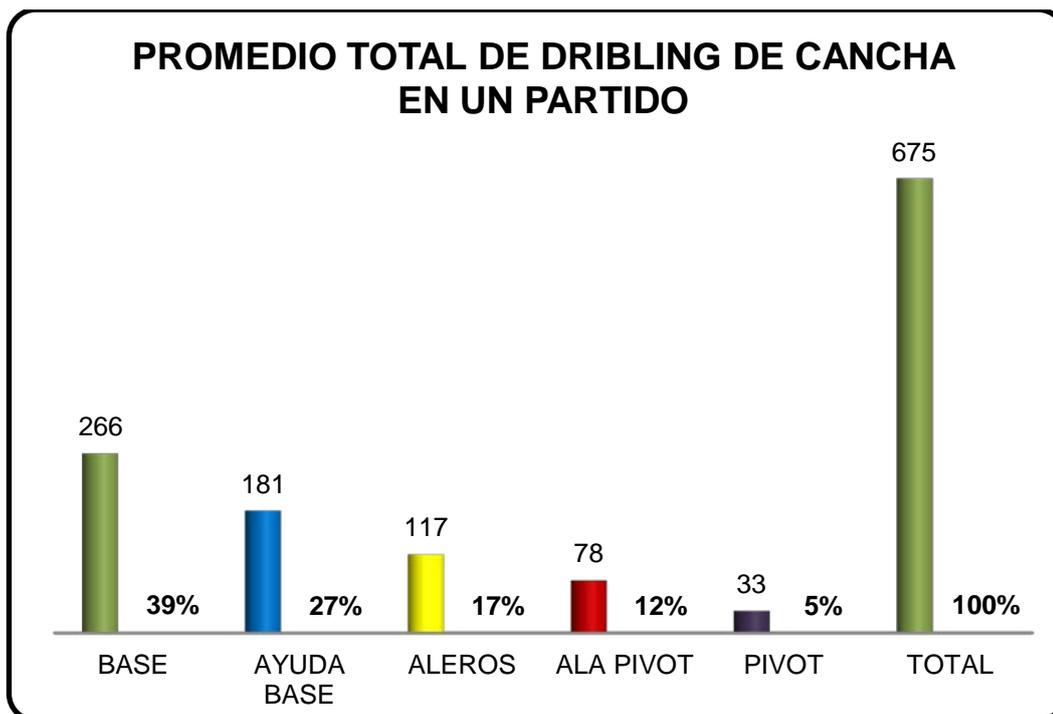


Gráfico 22. Dribling funciones

ANÁLISIS.

El elementos técnico del dribling por funciones determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 675, de los cuales el 39% corresponde al base, 27% al ayuda base, 17% aleros, 12% ala pivot y el 5% al pivot.

4.2.1. ANÁLISIS DEL ELEMENTO TÉCNICO DEL DRIBLING DE ACUERDO A LOS RESULTADOS, EQUIPOS GANADORES.

Tabal. 3

Elementos técnicos el dribling por funciones equipos ganadores

DRIBLING EQUIPOS GANADORES		
FUNCIONES	TOTAL DRIBLING	PORCENTAJE
BASE	248	38%
AYUDA BASE	183	28%
ALEROS	126	20%
ALA PIVOT	58	9%
PIVOT	32	5%
TOTAL	646	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

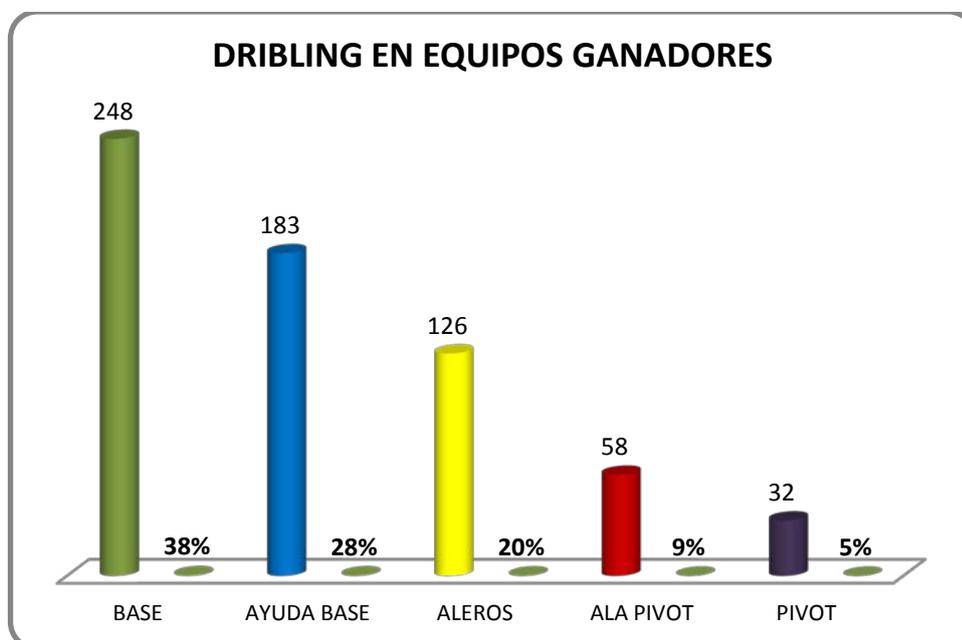


Gráfico 23. Dribling equipos ganadores

ANÁLISIS.

El elementos técnico del dribling por funciones en los equipos ganadores determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 248, de los cuales el 38% realiza el base, un 28% el ayuda base, un 20% los aleros, un 9% el ala pivot y un 5% el pivot.

4.2.2. ANÁLISIS DEL ELEMENTO TÉCNICO DEL DRIBLING DE ACUERDO A LOS RESULTADOS, PERDEDORES.

Tabla. 4

Elementos técnicos el dribling por funciones equipos perdedores

DRIBLING EQUIPOS PERDEDORES		
FUNCIONES	TOTAL DRIBLING	PORCENTAJE
BASE	284	40%
AYUDA BASE	179	25%
ALEROS	108	15%
ALA PIVOT	99	14%
PIVOT	34	5%
TOTAL	703	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012
Diseño: Lic. Patricio Ponce.

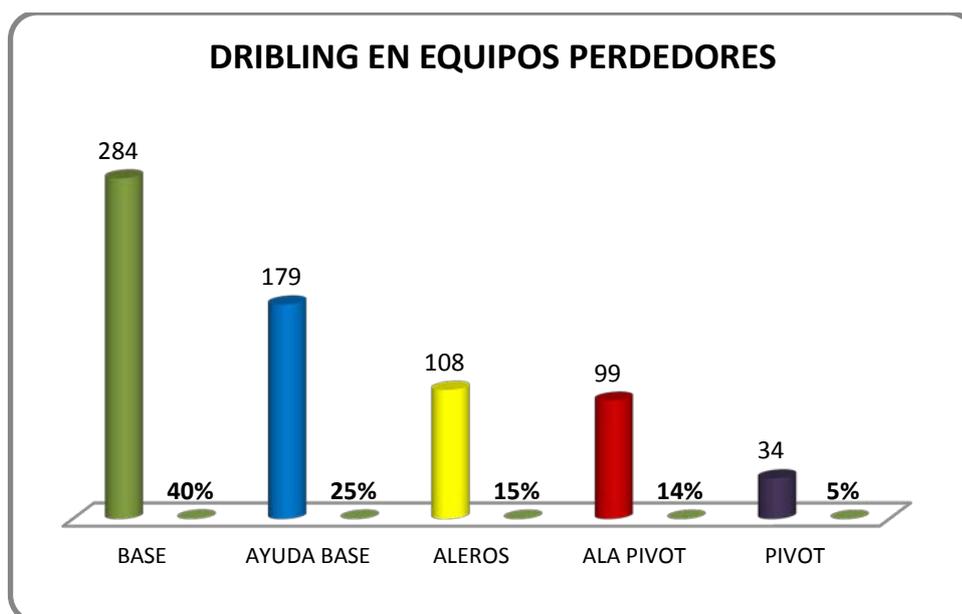


Gráfico 24. Dribling equipos perdedores.

ANÁLISIS.

El elemento técnico del dribling por funciones en los equipos perdedores determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 284, de los cuales el 40% realiza el base, un 25% el ayuda base, un 15% los aleros, un 14% el ala pivot y un 5% el pivot.

4.3. ANÁLISIS DEL ELEMENTO TÉCNICO DE PASES TOTALES POR PARTIDO.

Tabla. 5
Elementos técnicos el pase por funciones

TOTALES POR PARTIDO		
FUNCIONES	TOTAL DE PASES	PORCENTAJE
BASE	78	28%
AYUDA BASE	59	21%
ALEROS	47	17%
ALA PIVOT	52	18%
PIVOT	44	16%
TOTAL	279	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

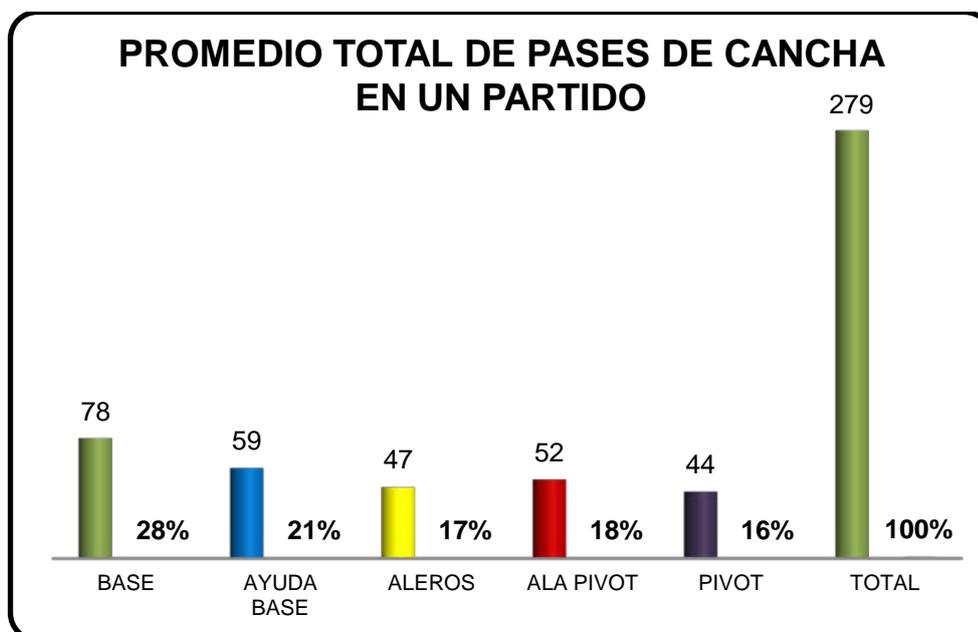


Gráfico 25. Pases

ANÁLISIS:

El elementos técnico del pase por funciones determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 279, de los cuales el 28% realiza el base, un 21% el ayuda base, un 17% los aleros, un 18% el ala pivot y un 16% el pivot.

4.3.1. ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL PASE ACORDE A LAS FUNCIONES DE LOS JUGADORES, EQUIPOS GANADORES

Tabla. 6

Elementos técnicos el pase por funciones equipos ganadores

PROMEDIOS POR EQUIPOS GANADORES		
FUNCIONES	TOTAL DE PASES	PORCENTAJE
BASE	44	29%
AYUDA BASE	34	22%
ALEROS	23	15%
ALA PIVOT	31	20%
PIVOT	21	14%
TOTAL	151	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

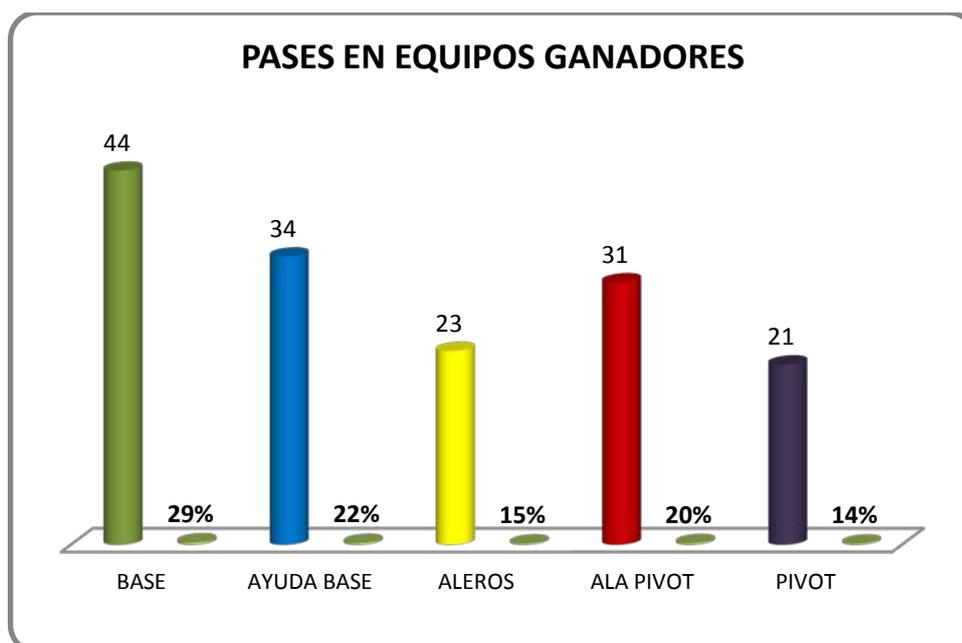


Gráfico 26. Pases equipos ganadores

ANÁLISIS.

El elementos técnico del pase por funciones equipos ganadores determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 151, de los cuales el 29% realiza el base, un 22% el ayuda base, un 15% los aleros, un 20% el ala pivot y un 14% el pívot.

4.3.2. ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL PASE ACORDE A LAS FUNCIONES DE LOS JUGADORES, EQUIPOS PERDEDORES.

Tabla. 7

Elementos técnicos el pase por funciones equipos perdedores

PROMEDIOS POR EQUIPOS PERDEDORES		
FUNCIONES	TOTAL DE PASES	PORCENTAJE
BASE	35	27%
AYUDA BASE	26	20%
ALEROS	24	19%
ALA PIVOT	21	16%
PIVOT	23	18%
TOTAL	128	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

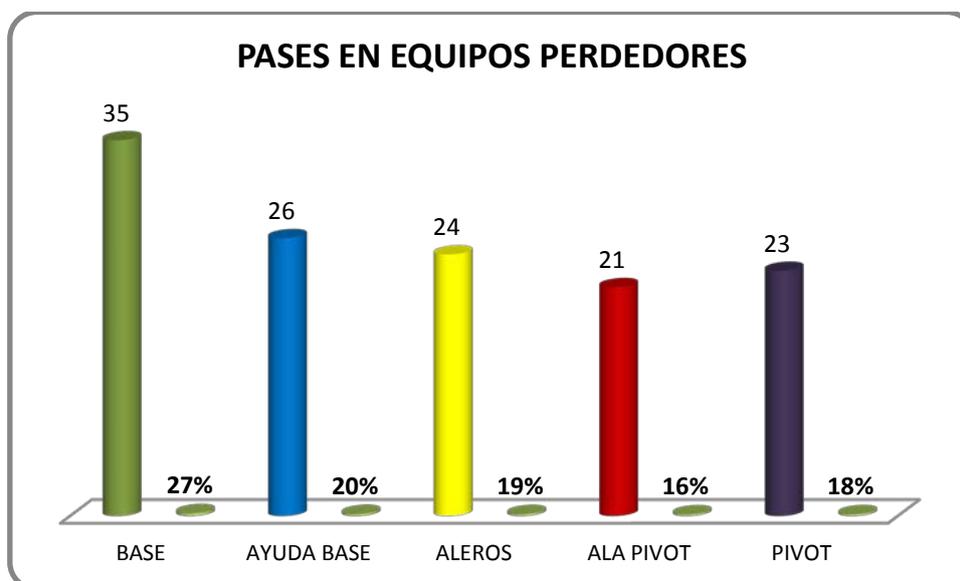


Gráfico 27. Pases equipos perdedores

ANÁLISIS.

El elementos técnico del pase por funciones equipos perdedores determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 128, de los cuales el 27% realiza el base, un 20% el ayuda base, un 19% los aleros, un 16% el ala pivot y un 18% el pivot.

4.4. ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO TOTALES POR PARTIDO.

Tabla. 8

Elementos técnicos tiro al aro por funciones

TOTALES DE TIROS POR PARTIDO				
FUNCIONES	2 PUNTOS	3 PUNTOS	TOTAL	PORCENTAJE
BASE	10	6	16	25%
AYUDA BASE	8	2	10	15%
ALEROS	7	2	9	14%
ALA PIVOT	12	7	19	28%
PIVOT	10	2	12	18%
TOTAL	46	18	64	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

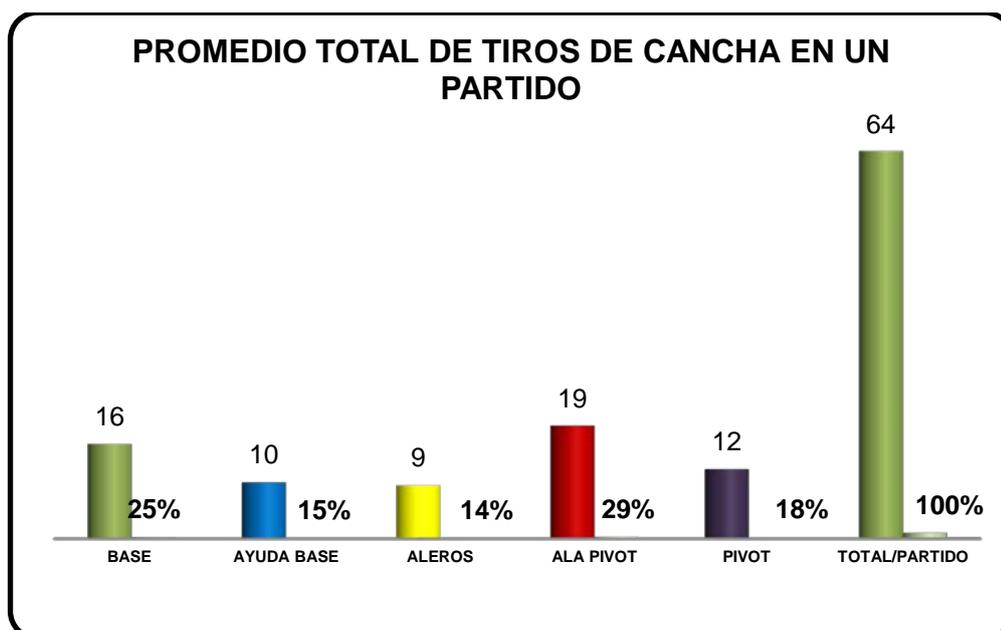


Gráfico 28. Tiros al aro.

ANÁLISIS:

El elemento técnico del tiro al aro por funciones determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 64, de los cuales el 25% realiza el base, un 15% el ayuda base, un 14% los aleros, un 29% el ala pivot y un 18% el pivot.

4.4.1. ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO ACORDE A LAS FUNCIONES DE LOS JUGADORES, EQUIPOS GANADORES.

Tabla. 9

Elementos técnicos tiro al aro equipos ganadores

FUNCIONES	TIROS DE CANCHA		TOTAL PARTIDO	PORCENTAJE
	2 PTS	3 PTS		
	BASE	9	8	17
AYUDA BASE	10	2	12	15%
ALEROS	8	3	11	14%
ALA PIVOT	16	10	26	33%
PIVOT	11	2	13	17%
TOTAL/PARTIDO	54	24	78	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.



Gráfico 29. Tiros al aro equipos ganadores

ANÁLISIS.

El elementos técnico del tiro al aro por funciones equipos ganadores determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 78, de los cuales el 21% realiza el base, un 15% el ayuda base, un 14% los aleros, un 33% el ala pivot y un 17% el pivot.

4.4.2. ANÁLISIS COMPARATIVO DE ELEMENTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO ACORDE A LAS FUNCIONES DE LOS JUGADORES, EQUIPOS PERDEDORES

Tabla. 10

Elementos técnicos tiro al aro equipos perdedores

FUNCIONES	2 PTS	3 PTS	TOTAL	PORCENTAJE
BASE	11	5	16	29%
AYUDA BASE	6	2	8	15%
ALEROS	6	1	7	14%
ALA PIVOT	7	4	11	21%
PIVOT	10	1	11	21%
TOTAL	39	12	51	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

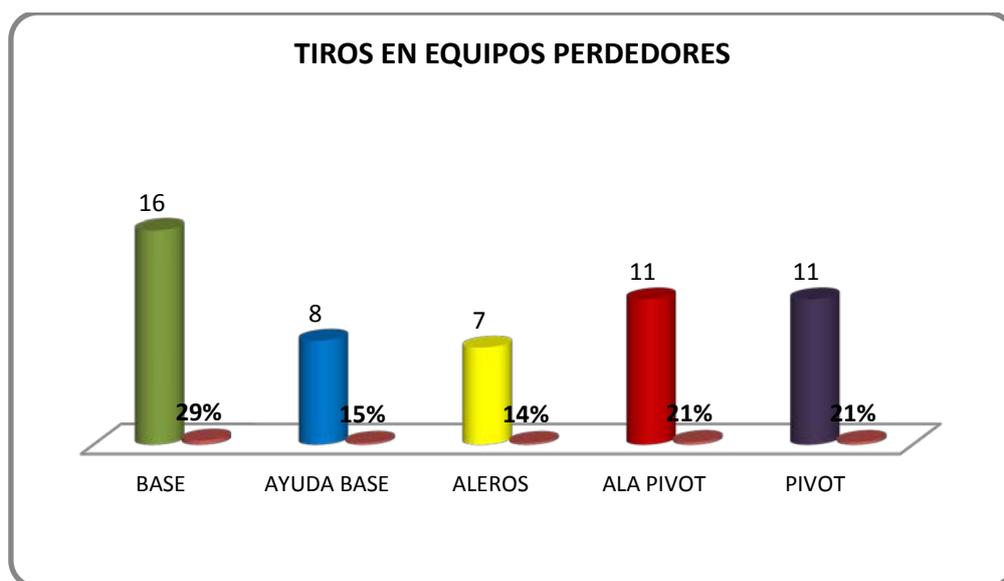


Gráfico 30. Pases equipos perdedores

ANÁLISIS.

El elementos técnico del tiro al aro por funciones equipos perdedores determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 51, de los cuales el 29% realiza el base, un 15% el ayuda base, un 14% los aleros, un 21% el ala pivot y un 21% el pivot.

4.5. GRAFICO COMPARATIVO DE ELEMENTOS TÉCNICOS ENTRE EQUIPO GANADORES Y PERDEDORES.

4.5.1. ANÁLISIS COMPARATIVO EL DRIBLING.

Tabla. 11

DRIBLING		
GANADOR	646	48%
PERDEDOR	703	52%
PROMEDIO	675	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

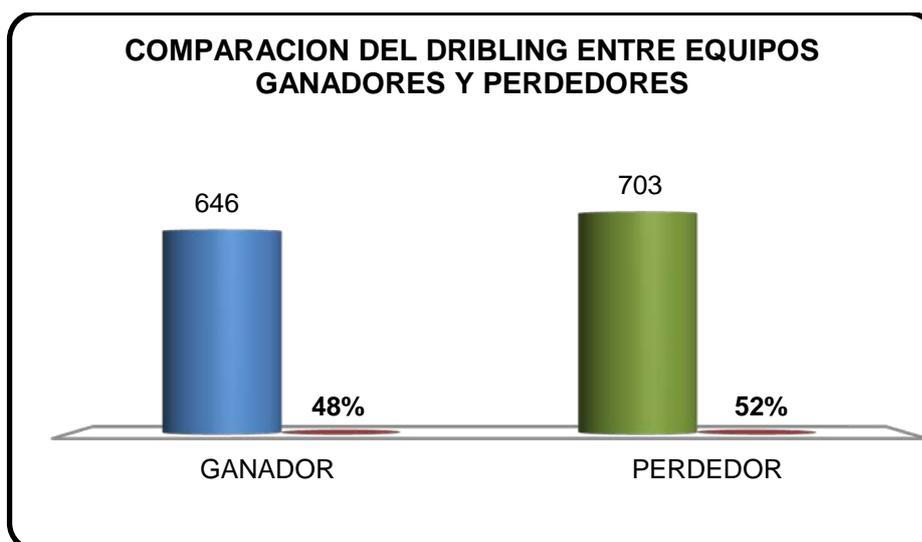


Gráfico 31. Dribling

ANÁLISIS:

El elemento técnico del dribling los equipos ganadores en promedio realizan 646 dribling o boteos en un partido, los equipo perdedores dan un total 703 dribling en un partido.

4.5.2. ANÁLISIS COMPARATIVO PASES.

Tabla. 12

PASES		
GANADOR	151	54%
PERDEDOR	128	46%
TOTAL	279	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012
Diseño: Lic. Patricio Ponce.

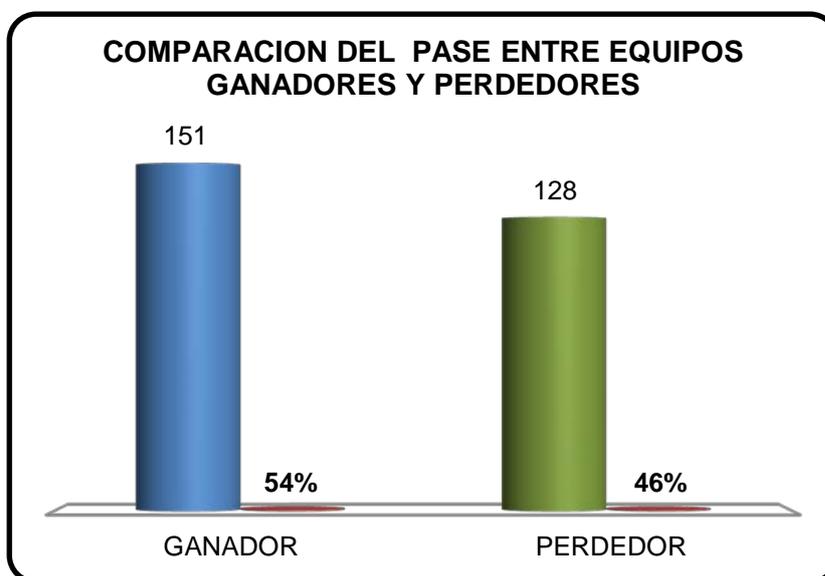


Gráfico 32. Pases

ANÁLISIS:

El elemento técnico de pases los equipos ganadores en promedio realizan 151 pases en un partido, los equipo perdedores dan un total 128 pases en un partido.

4.5.3. ANÁLISIS COMPARATIVO EL TIRO AL ARO.

Cuadro Nro. 13

TIRO		
GANADOR	78	60%
PERDEDOR	51	40%
TOTAL	129	100%

Fuente: Intercolegial baloncesto 2011-2012

Diseño: Lic. Patricio Ponce.

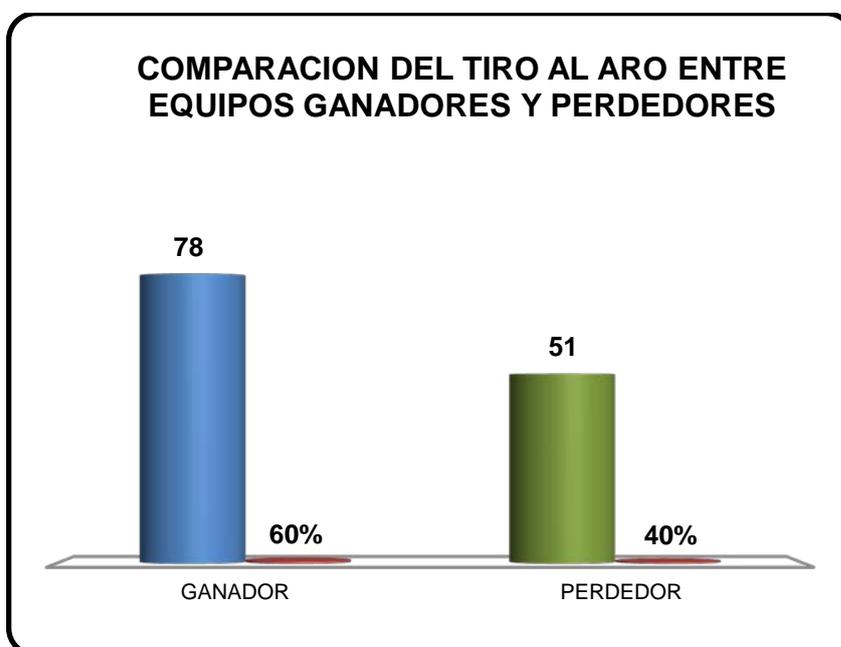


Gráfico 33. El tiro

ANÁLISIS:

El elemento técnico de el tiro al aro los equipos ganadores en promedio realizan 78 tiros al aro en un partido, los equipo perdedores dan un total 51 tiros al aro en un partido.

4.6. PRUEBA DE HIPÓTESIS.

Los elementos técnicos analizados durante todos los partidos del intercolegial permitieron recolectar todos los datos los cuales sirvieron para realizar el análisis respectivo.

Esta información se empleo para ejecutar los siguientes análisis de datos: Teniendo en cuenta las características de los datos se pudo analizar utilizando herramientas estadísticas como promedio y el porcentaje en cada uno de los elementos técnicos analizados.

4.6.1. PLANTEAMIENTO Y VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS PRINCIPAL.

HIPÓTESIS PRINCIPAL

Los elementos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto, incide de manera significativa en los resultados deportivos de los equipos que participan en el torneo intercolegial categoría juvenil en el cantón Quito.

VERIFICACIÓN:

Se comprueba la hipótesis principal en razón de que efectivamente los elementos técnicos del Pases y Tiros al Aro si inciden de manera significativa en los resultados deportivos de los equipos que participan en el intercolegial categoría juvenil en el cantón Quito.

4.6.2. PLANTEAMIENTO Y VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS NULA.

HIPÓTESIS NULA: Los elementos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto, NO incide de manera significativa en los resultados deportivos de los equipos que participan en el torneo intercolegial categoría juvenil en el cantón quito.

VERIFICACIÓN.

Se niega la hipótesis de principal y se da paso a la hipótesis nula en razón de que efectivamente el elemento técnico del dribling no inciden de manera significativa en los resultados deportivos de los equipos que participan en el intercolegial categoría juvenil en el cantón Quito.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES.

- El total de elementos técnicos ofensivos con balón determinados en los partidos oficiales de baloncesto del torneo intercolegial 2011-2012 del cantón Quito corresponde a un total de 1019, de los cuales el 66% corresponde al dribling, 27% a los pases y el 7% tiros al aro.
- El elemento técnico del driblen de un total de 675 botes, de acuerdo a las funciones de los jugadores realizadas en los partidos oficiales indicamos: 39% realiza el base, 27% el ayuda base, 17% los aleros, 12% el ala pivot y un 5% el pivot; siendo el base que más ejecuta este elemento técnico.
- En el análisis comparativo del dribling entre equipos ganadores y perdedores se demostró que los equipos ganadores son los que menos driblan en un partido oficial con un promedio de 646 botes, comparado con los equipos perdedores que driblan 703 botes.
- De un total de 279 pases, de acuerdo a las funciones de los jugadores realizadas en los partidos oficiales indicamos: 28% realiza el base, 21% el ayuda base, 17% los aleros, 18% el ala pivot y un 16% el pivot; siendo el base que más ejecuta este elemento técnico.
- En el elemento técnico de pases por funciones el que menos ejecuta es el pivot con un 14 % del total.

- En el análisis comparativo del pase entre equipos ganadores y perdedores se demostró que los equipos ganadores son los que más efectúan en un partido oficial con un promedio de 151 pases, comparado con los equipos perdedores que realizan los pases de 128 pases.
- El elementos técnico del tiro al aro de un total de 64 tiros de cancha, el 25% realiza el base, un 15% el ayuda base, un 14% los aleros, un 29% el ala pivot y un 18% el pivot.
- En el elemento técnico de tiro al aro por funciones el que más ejecuta es el ala pivot con un 29% del total.
- En el elemento técnico de tiro al aro por funciones el que menos ejecuta son los aleros con un 14% del total.
- En el análisis comparativo del tiro al aro entre equipos ganadores y perdedores se demostró que el equipo ganador son los que más efectúan en un partido oficial con un promedio de 78 tiros de cancha, comparado con los equipos perdedores que realizan 51 tiros de cancha.

5.2. RECOMENDACIONES

- El elemento técnico del dribling debe ser el menos utilizado dentro los partidos oficiales ya que este limita la velocidad de juego y da lugar al individualismo en un juego de conjunto.
- Se debe dar mayor prioridad al los elementos técnicos del pase y tiro al aro por cuanto se gana mayor dinámica al juego en conjunto.
- Realizar periódicamente evaluaciones de los elementos técnicos ya sea en forma individual y colectiva, tanto en entrenamiento como en partidos comprobatorios y sobre todo oficiales.
- Dentro de la planificación de los entrenamientos diarios en la formación de los basquetbolista se debe tomar en cuenta ejercicios que ayuden a mejorar los elementos técnicos con balón para lo cual planteamos una propuesta alternativa.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Guía de ejercicios técnicos ofensivos con balón para las categorías juveniles de baloncesto colegial masculino en las diferentes posiciones de juego.

2. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

UBICACIÓN

El Torneo Intercolegial de Pichincha se realiza en el cantón Quito de la provincia de Pichincha sector La Vicentina, coliseo Los Quitus

POBLACIÓN

Docentes de educación física, entrenadores del deporte del baloncesto.

2. NATURALEZA DEL PROYECTO

DESCRIPCIÓN

Con el proyecto establecido se busca contribuir al correcto manejo del entrenamiento, como la direccionalidad de todos los elementos técnicos ofensivos con balón, considerando la posición de juego y dinámica contribuyendo a un alto grado de motivación.

3. OBJETIVOS

GENERAL

Mejorar el rendimiento técnico táctico, mediante la mejor ejecución de los elementos técnicos ofensivos con balón en los jugadores de baloncesto en las diferentes posiciones de juego.

ESPECÍFICOS

- Aplicar el plan de ejercicios del dribling en las diferentes posiciones de juego
- Aplicar el plan de ejercicios del pase en las diferentes posiciones de juego
- Aplicar el plan de ejercicios del tiro al aro en las diferentes posiciones de juego

4. METAS

- Obtener mayor eficiencia en los resultados deportivos en los jugadores de las diferentes posiciones de juego
- Contribuir en el mejoramiento de la formación física, técnica, táctica y psíquica de los jugadores de baloncesto.

5. GUÍA DE EJERCICIOS

SIMBOLOGÍA



JUGADOR CON BALÓN



JUGADOR SIN BALÓN



POSICIÓN FINAL



DESPLAZAMIENTOS SIN BALÓN



DESPLAZAMIENTO CON BALÓN



PASE



TIRO A CANASTA



BLOQUEO, CORTINA, PANTALLA



DEFENSOR



ENTRENADOR, DIRECTOR TÉCNICO, COACH



REBOTE



CONOS



DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

6. ESTRUCTURA DEL PROYECTO.

GUÍA DE EJERCICIOS DE BALONCESTO PARA MEJORAR LA TÉCNICA OFENSIVA CON BALÓN ACORDE A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES DE BALONCESTO

EJERCICIOS DE DRIBLING

EJERCICIOS PARA BASES

a) Nombre: **Bote con dos balones**

Descripción: los jugadores se ubican desde la línea de fondo y realizan el dribling con dos balones, hasta la media cancha

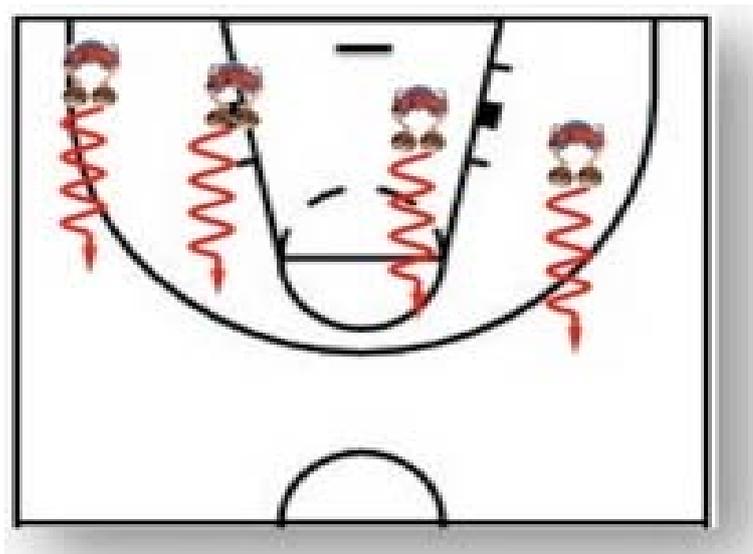
Variantes:

Bote simultáneo (los dos balones a la vez)

Bote alternado cuando una pelota sube otra baja

Bote alternado y simultaneo cada 3 botes se realiza la variante alternado

Gráfico:

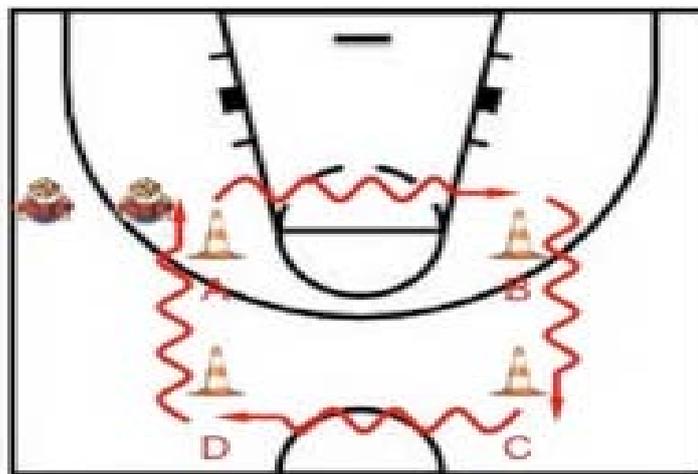


b) Nombre: **Bote diverso**

Descripción: el jugador realiza bote lateral del cono A al B, bote hacia atrás del cono B al C, bote lateral mano débil del C al D, Bote de avance del D al A.

Variante: Cambiar el sentido o el orden del tipo de bote.

Gráfico:

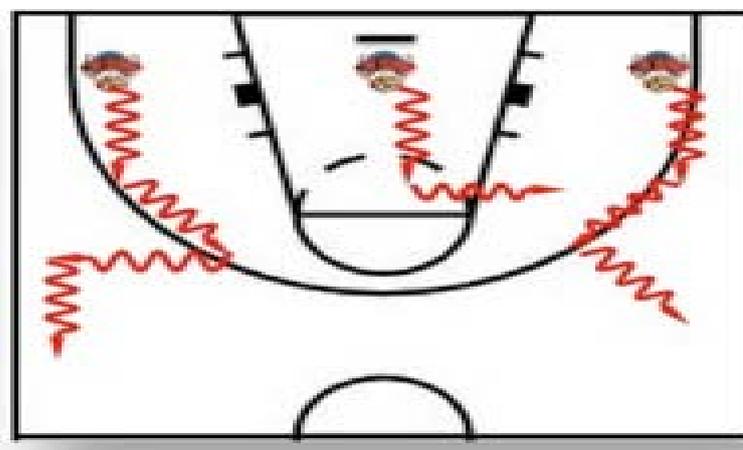


c) Nombre: **Bote con cambios de dirección**

Descripción: el jugador realiza no más de 3 botes en una misma dirección.

Variante: Cambiar el número de botes

Gráfico:

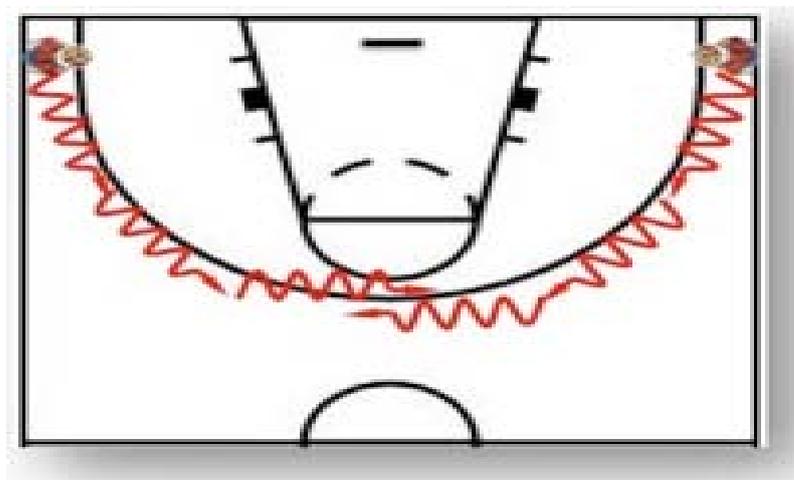


d) Nombre: **Drible lateral con visión periférica**

Descripción: dos jugadores se ubican frente a frente en la línea de fondo por fuera de la línea de 3 puntos y realiza el bote lateral, cuando los jugadores se encuentran dejar el camino libre. Importante no girar la cabeza ni la posición básica del drible

Variante: Cambiar el número de botes

Gráfico:

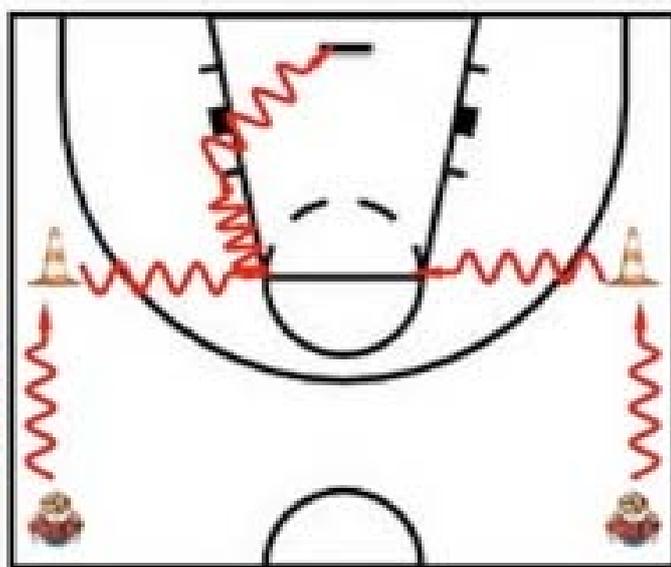


e) Nombre: **Drible con desplazamientos**

Descripción: desde la mitad de la cancha el jugador realiza bote hacia el cono. Cambio de mano entre las piernas y bote lateral hacia la línea de tiros libres, cambio de mano por detrás y penetración. (PIERRE DE VINCENZI, 2000)

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



f) Nombre: **Drible lateral y de avance**

Descripción: el jugador se ubica en la línea de fondo fuera de la línea de 3 puntos y realiza bote lateral, avance, bote hacia atrás 2 veces y entrada al aro.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



g) Nombre: **Drible sin mirar el balón**

Descripción: los jugadores se ubican en una columna en la mitad de la cancha y realiza bote de avance rodea el círculo de tiro libre y realiza entrada al aro. Los jugadores no deben mirar el balón sino la canasta.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

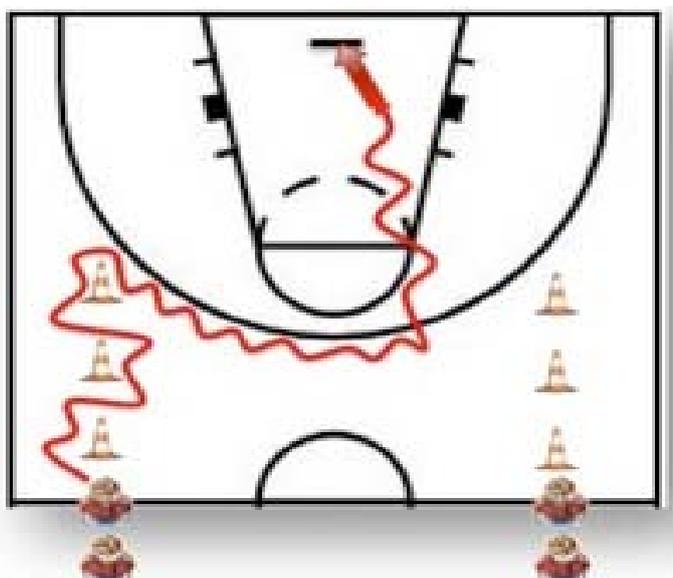


h) Nombre: **Drible sin cambios de mano**

Descripción: los jugadores se ubican en columnas en la mitad de la cancha y realiza bote de avance entre los conos sin cambio de mano al llegar a la línea de 6,75 realiza bote lateral y finaliza con un bote más hacia el aro y penetración

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

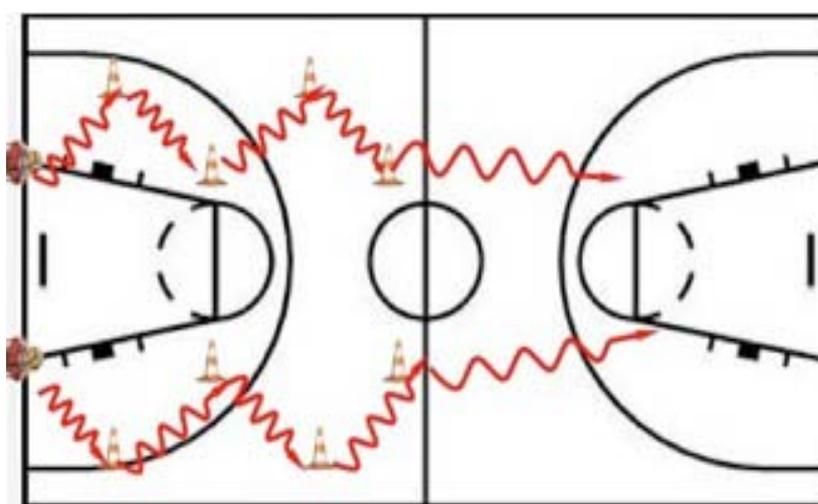


i) Nombre: **Drible con dominio y cambios de dirección**

Descripción: los jugadores se ubican en columnas en la línea final de la cancha y realiza bote de avance entre los conos con ejercicio de dominio en cada cono al llegar a la mitad de la cancha realiza 3 botes y penetración

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

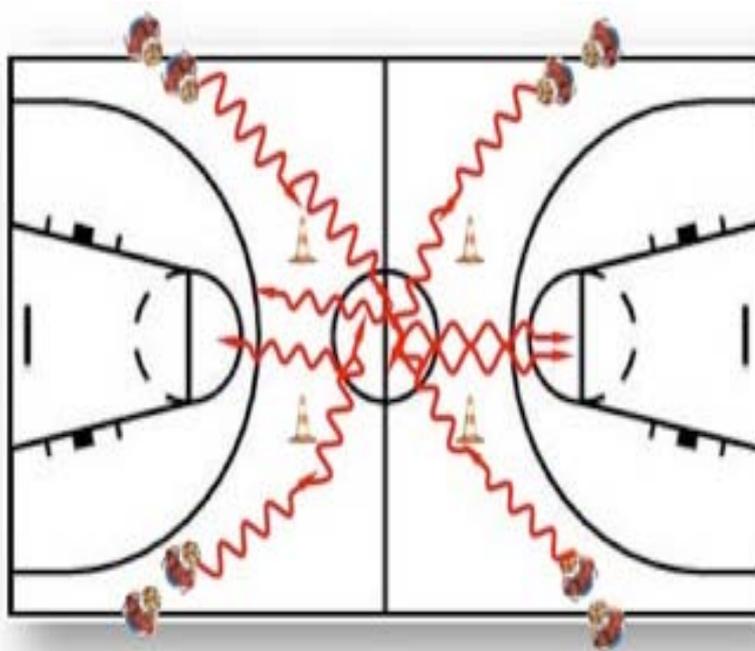


j) Nombre: **Drible con dominio y cambios de dirección**

Descripción: los jugadores se ubican en 4 filas todas con balón, sale cada uno con bote hacia la zona delimitada por los conos y a la señal del entrenador salir a velocidad para anotar en una de las 2 canastas. Trabajar drible de protección y drible de velocidad

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



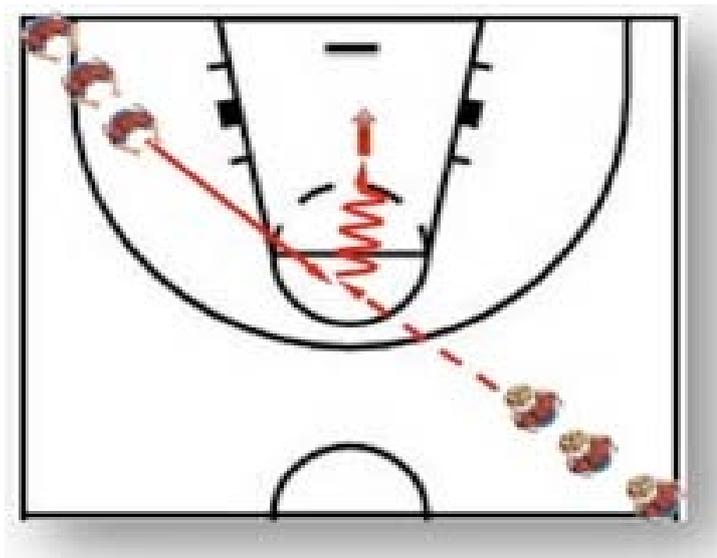
EJERCICIOS DE DRIBLE PARA ALEROS

a) Nombre: **Drible con penetración al aro**

Descripción: Jugadores divididos en dos filas, una con balón y la otra sin balón. Jugador sin balón juega para recibir, encarar y finalizar. El jugador sin balón solo dispone de un bote para finalizar la acción, con una entrada o con un tiro.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

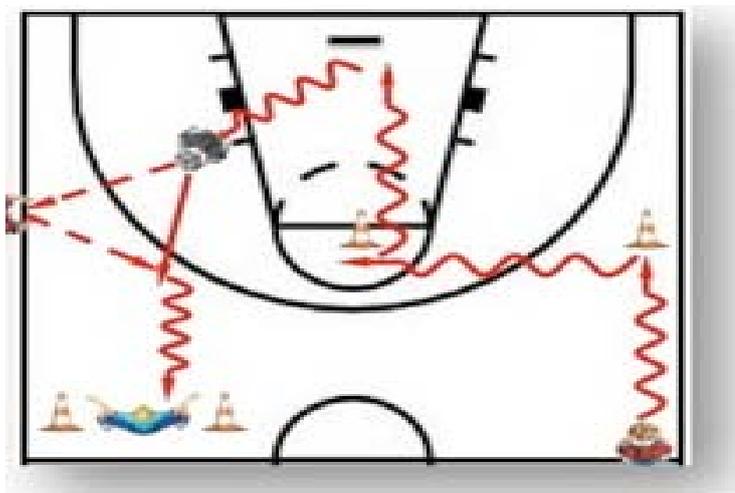


b) Nombre: **Drible de velocidad con cambios de dirección y dominio**

Descripción: Jugador con balón bote de avance hacia el primer cono, cambio de mano entre las piernas y bote lateral hacia el segundo cono, cambio de mano por la espalda y entrada. Coger el rebote y pase desde bote a una mano, jugar pasar y cortar, recibir y superar al defensor que este entre los conos.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



c) Nombre: **Drible de avance y penetración**

Descripción: Tres filas, salir con bote y rodear el cono para ir a canasta y anotar. El jugador de la fila central tiene que anotar antes que los dos de las filas laterales.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

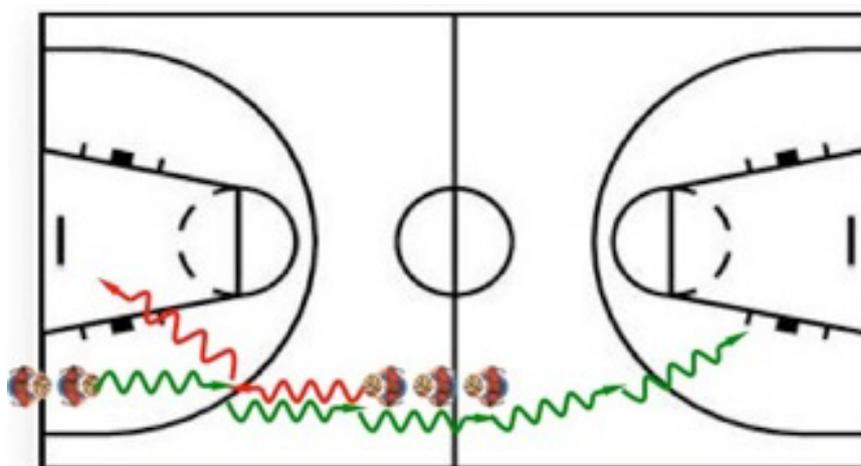


d) Nombre: **Drible de avance y penetración**

Descripción: Tres filas, salir con bote y rodear el cono para ir a canasta y anotar. El jugador de la fila central tiene que anotar antes que los dos de las filas laterales.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



e) Nombre: **Drible de velocidad y protección**

Descripción: Jugador con balón bote de velocidad hacia el primer cono, cambio de mano entre las piernas y bote lateral hacia el segundo cono, un bote más y entrada. Finalizamos con bote de protección durante 10" dentro de la circunferencia de medio campo con un defensor.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

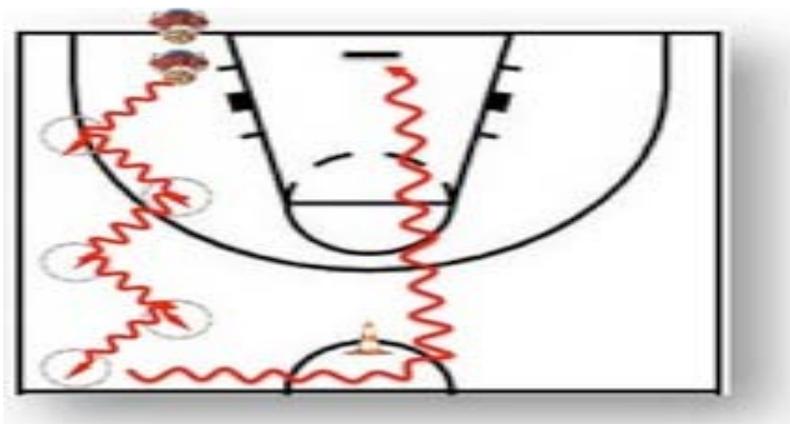


f) Nombre: **Drible de velocidad y paradas**

Descripción: Aros en el suelo. Trabajo de paradas y salidas dentro de los aros, rodear el cono de medio campo y entrada a canasta.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

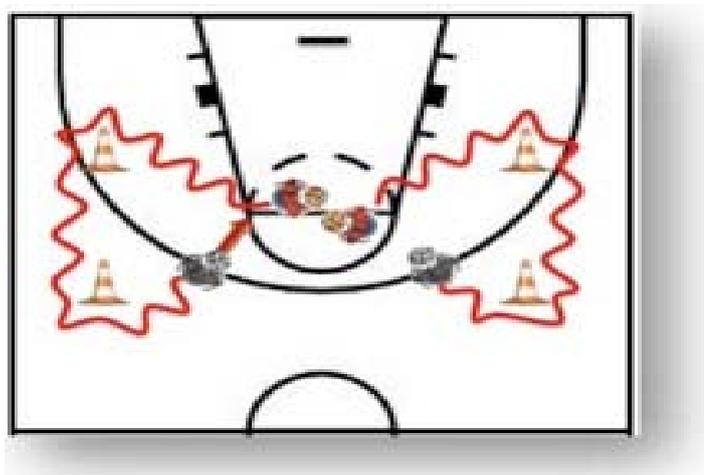


g) Nombre: **Drible de velocidad y tiro de 3 puntos**

Descripción: 2 jugadores en el tiro libre robarse el balón dentro del círculo de tiros libres y a la señal del entrenador salir a rodear los conos y tiro de tres puntos.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

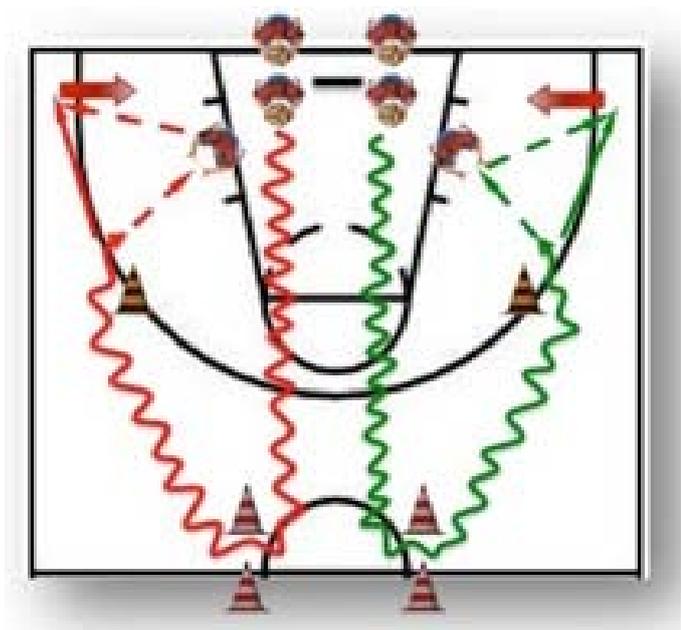


h) Nombre: **Drible de velocidad y defensa**

Descripción: Competición por equipos, trabajo de bote de velocidad. Entrar por la puerta e ir hacia el cono, jugar dentro-fuera y tiro. El jugador interior coge el rebote y sale con bote

Variante: cambiar el equipo defensivo por el ofensivo

Gráfico:

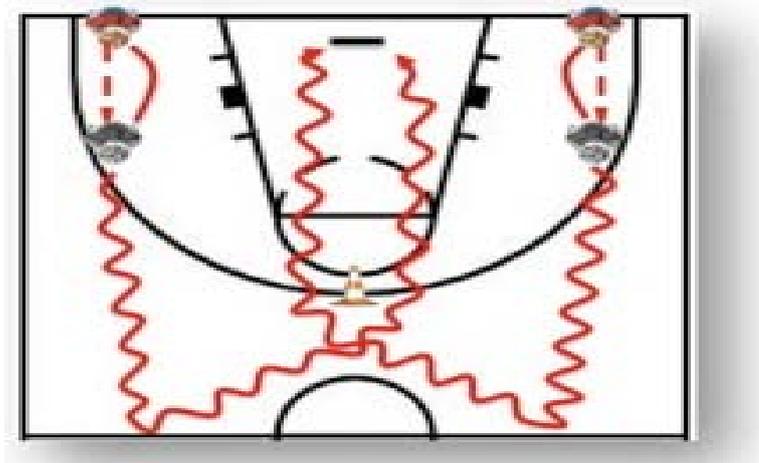


i) Nombre: **Drible de velocidad y posición básica ofensiva**

Descripción: Trabajo de posición básica ofensiva. Auto-pase, agarre de balón y salida con bote con la mano exterior, ir hacia la línea de medio campo. Girar y entrada por el lado contrario. (BURRAL, 2001)

Variante: cambio de mano

Gráfico:

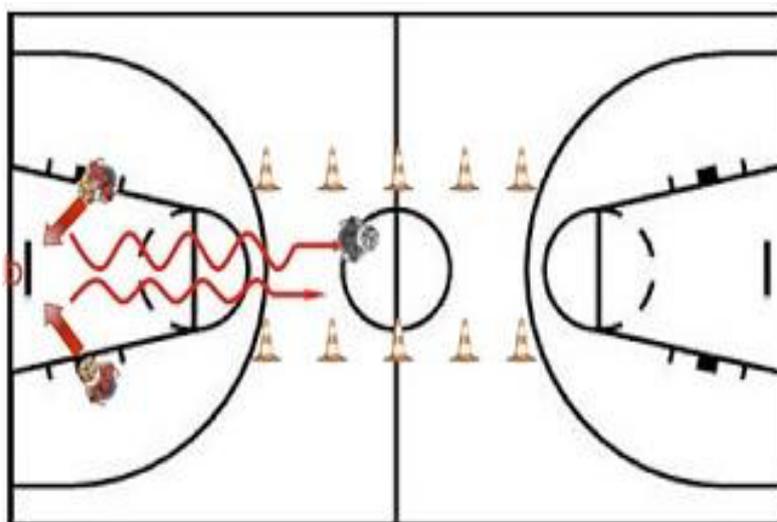


j) Nombre: **Drible de velocidad y tiro de 45 grados**

Descripción: Dos filas, tiro de 45° y rebote para salir con bote hacia la otra canasta pasando entre los conos. Cuando botan entre los conos se pueden robar el balón si uno de los dos no utiliza la mano correcta de bote, por ejemplo el jugador del lado izquierdo bota hacia canasta con la mano derecha.

Variante: cambio de mano

Gráfico:



EJERCICIOS PARA PIVOT

a) Nombre: **Drible con giro a canasta**

Descripción: Jugar con bote hacia la línea de tiros libres, girar y entrada a canasta, rebote y repetir lo mismo por el lado derecho.

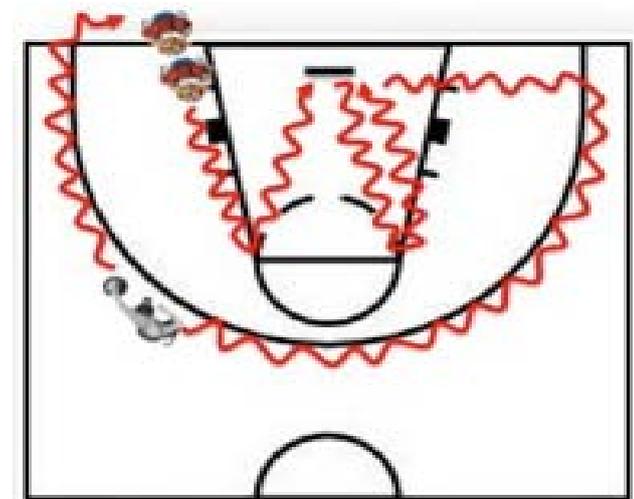
Gráfico:



b) Nombre: **Drible con giro a canasta**

Descripción: Jugar con bote hacia la línea de tiros libres, girar y entrada a canasta, rebote y repetir lo mismo por el lado derecho, después bote lateral por la línea de 6,25.

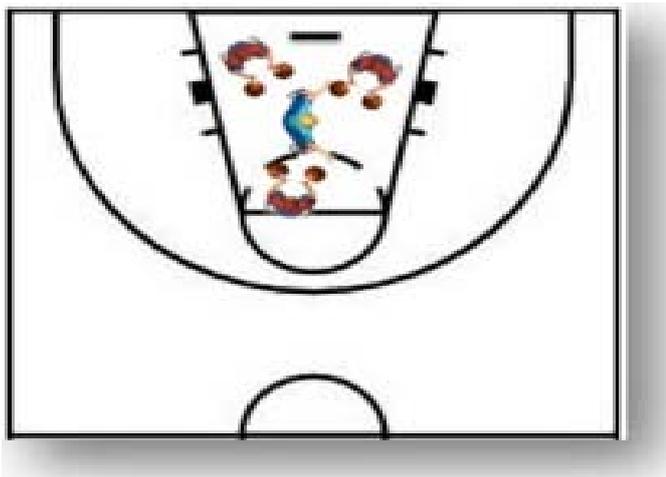
Gráfico:



c) Nombre: **Drible de protección**

Descripción: Tres jugadores con dos balones cada uno, bote libre dentro de la "pintura", un defensor que intenta coger o sacar fuera de la "pintura" los balones, trabajo de bote de protección.

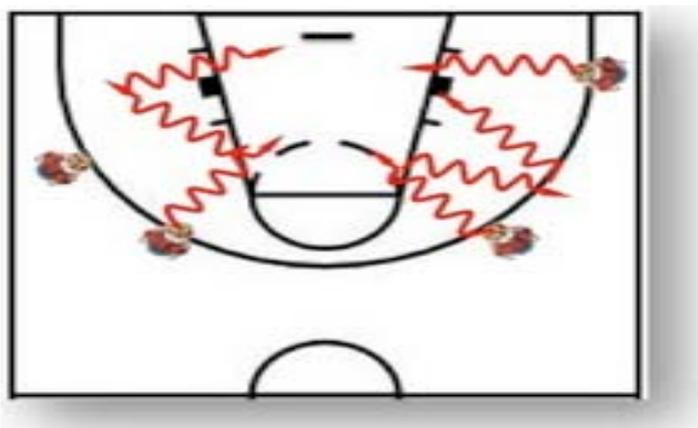
Gráfico:



d) Nombre: **Drible de protección, parada y tiro**

Descripción: Bote libre, siempre encarado a canasta y sin tirar; aplicar distintos tipos de bote. Muy importante balón separado del cuerpo. A la señal del entrenador finalizar con un bote más, parada y tiro.

Gráfico:

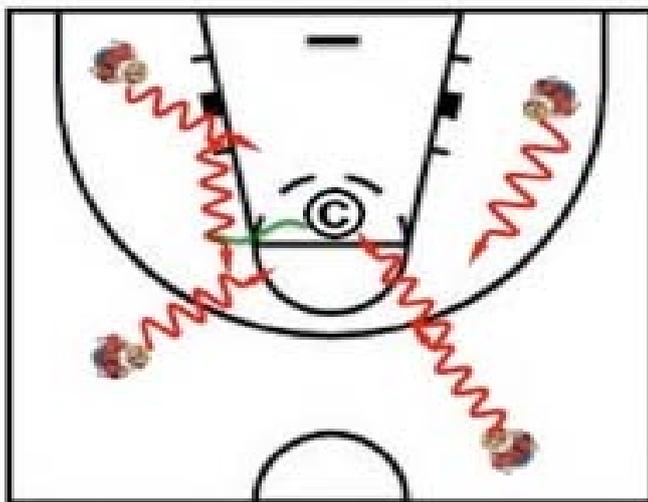


e) Nombre: **Drible y paradas**

Descripción: “El molino pillín”. El entrenador con una cuerda. Los jugadores todos con balón. El entrenador hace función de molino. Hace girar la cuerda por el suelo y los jugadores tendrán que saltar la cuerda cuando llegue a su zona sin dejar de botar. Al jugador que le toca la cuerda sustituye al entrenador.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



f) Nombre: **Drible y paradas**

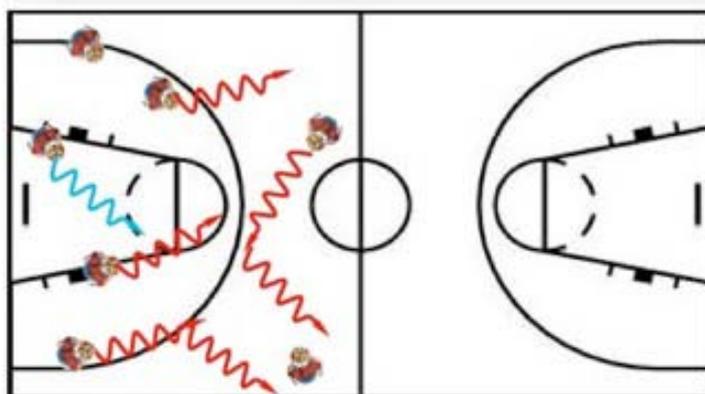
Descripción: Tocar y parar:

Variantes:

1. Todos con balón, todos botan incluso el jugador que para.
2. Ídem, solo se puede botear con la derecha.
3. Ídem, solo se puede botear con la izquierda.

4. Ídem, todos con balón menos el que para. Cuando el que para toca a un jugador este le da el balón y para.

Gráfico:



g) Nombre: **Drible y giro a canasta**

Descripción: El ejercicio inicia el jugador exterior que dribla hacia la posición del alero en donde pasa el balón al jugador interior que da un drible de poder y gira a canasta

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



h) Nombre: **Drible de penetración**

Descripción: el ejercicio inicia el jugador exterior que dribla hacia la posición del 5 recibe una cortina y el jugador pivot sale a 45 grados recibe el pase de 1 y con drible de avance penetra a canasta

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



i) Nombre: **Drible después del pick and roll**

Descripción: Ataque de 2x2 el alero recibe el balón después de una cortina de 4 el alero realiza drible de avance mientras que el jugador 4 hace un giro y pide el balón para ir a canasta el jugador 2 realiza el pase.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



j) Nombre: **Drible y semi gancho**

Descripción: el jugador 4 realiza el pase al jugador interior este realiza un bote de poder y gira a canasto ejecutando un tiro de semi gancho.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico



LOS PASES

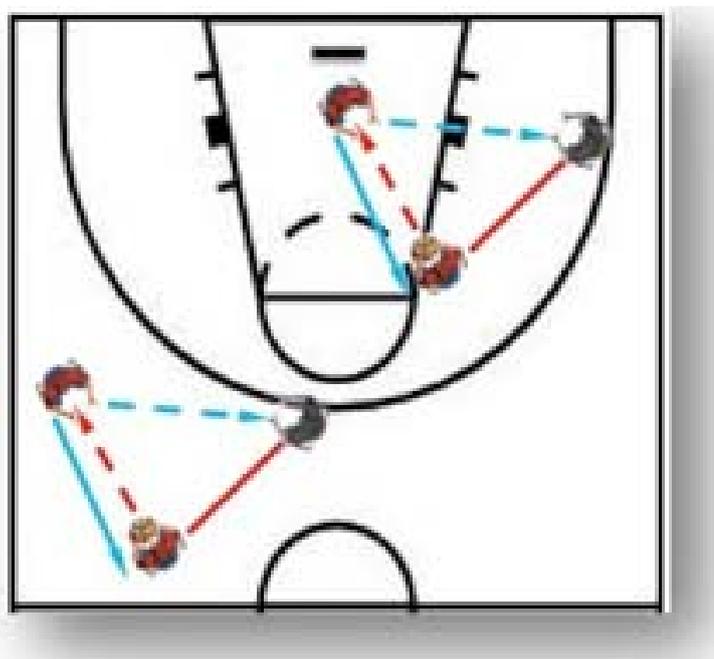
EJERCICIOS PARA LOS BASES

a) Nombre: **Pase y paradas**

Descripción: El jugador con balón realiza un pase lateral y se mueve, para recibir en movimiento con parada en un tiempo. Ejercicio en continuidad.

Variante: Número de jugadores

Gráfico:

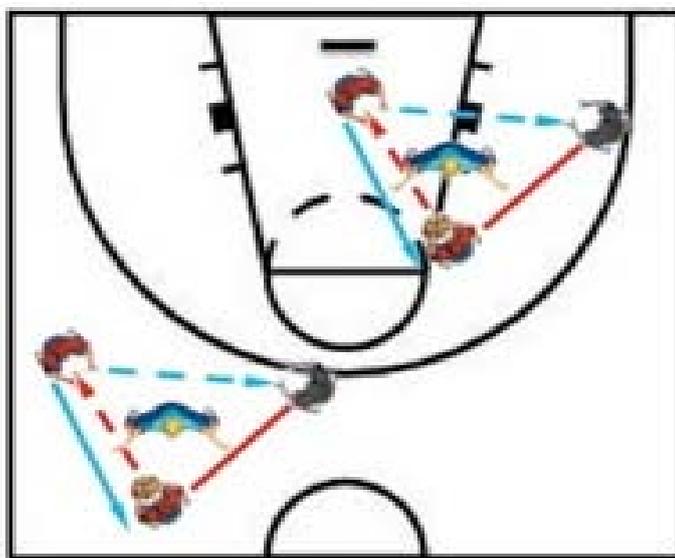


b) Nombre: **Pase y paradas con defensor**

Descripción: El jugador con balón realiza un pase lateral y se mueve, para recibir en movimiento con parada en un tiempo pero añadido la defensa o jugador defensor.

Variante: Número de jugadores

Gráfico:

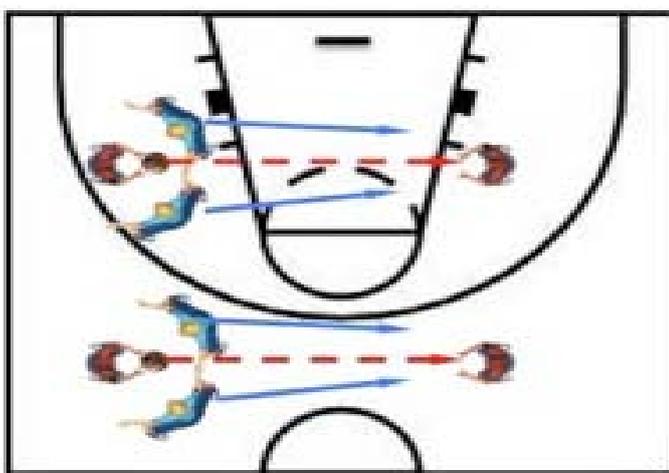


c) Nombre: **Pase y paradas con defensor**

Descripción: Trabajo de pase con dos defensores, trabajo por parejas, 4 pases y cambio.

Variante: Alternar ofensivo y defensivo

Gráfico:

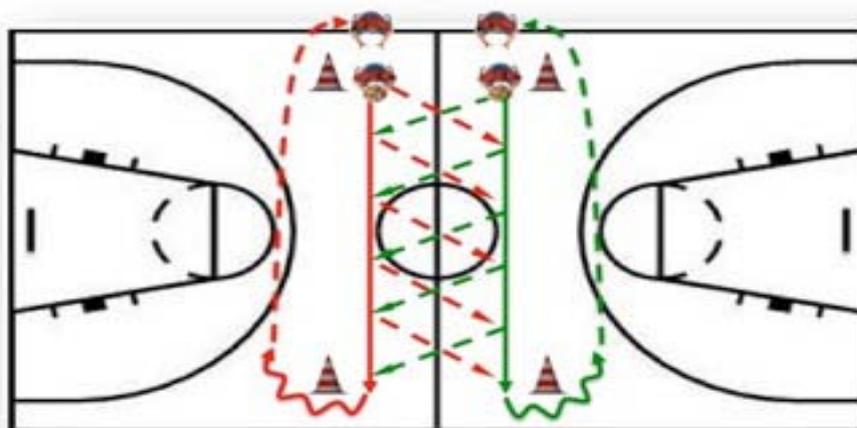


d) Nombre: **Pase y paradas con defensor**

Descripción: Dos filas, los primeros con balón. Los jugadores se pasan los balones (el jugador del lado derecho pase picado y el jugador del lado izquierdo pase por arriba). Cuando llegan al segundo cono realizan un par de botes y pase desde bote al segundo de la fila, ejercicios en continuidad.

Variante: Número de columnas

Gráfico:



e) Nombre: **Pase y corte**

Descripción: Jugador sin balón se abre hacia la línea de 3 puntos y jugar pasar y cortar con el jugador con balón.

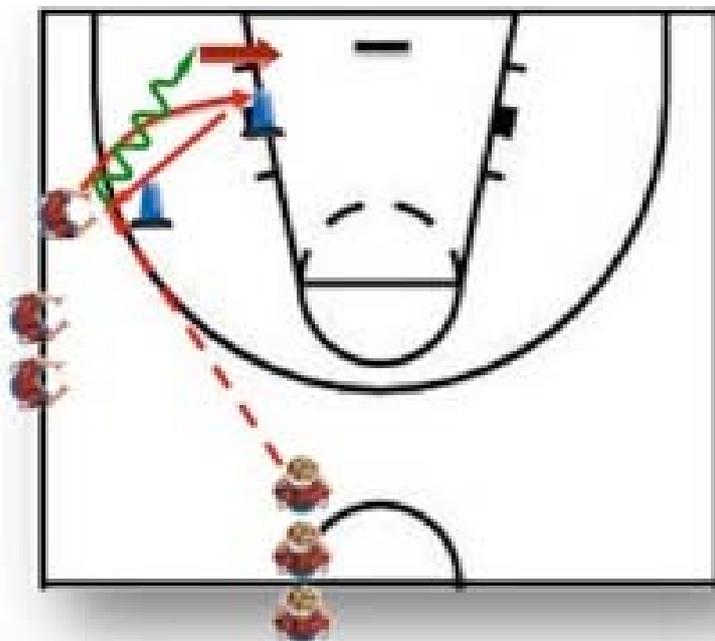
Variante: Número de columnas

g) Nombre: **Pase a puerta atrás**

Descripción: Trabajo de pase en la puerta atrás. Jugador con balón estar en actitud activa de juego antes del pase, el pase con la mano exterior. Finalizar con parada y tiro.

Variante: Cambiar de lateralidad

Gráfico:

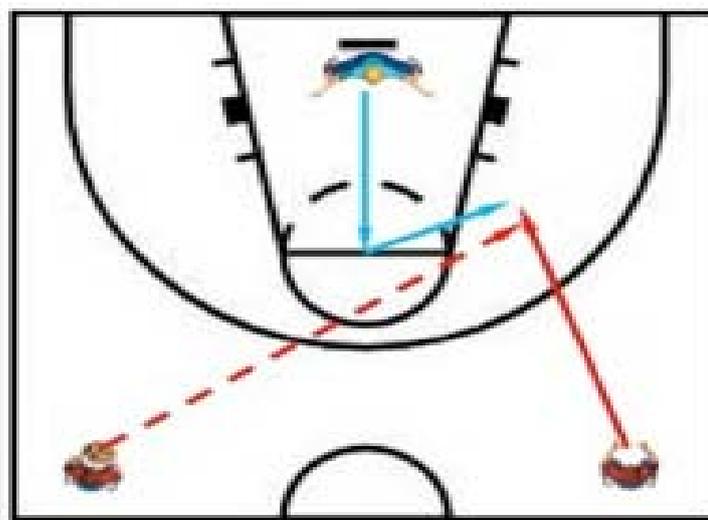


h) Nombre: **Pase y corte**

Descripción: 2 contra 1, trabajo de pase largo. El defensor antes de poder intervenir en defensa tiene que ir a tocar la línea de tiros libres. El atacante debe pasar el balón a su compañero que está corriendo en dirección a canasta

Variante: Cambiar de lateralidad

Gráfico:

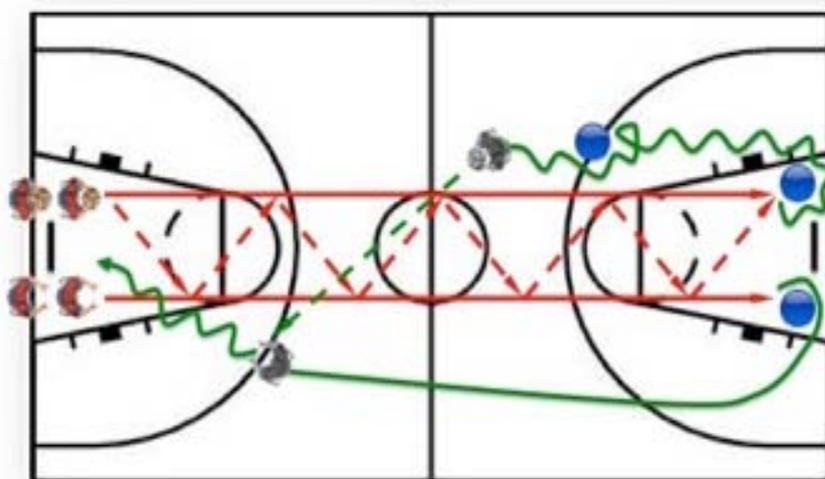


i) Nombre: **Pase tic tac en fastbreak**

Descripción: 2 contra 0, pase tic – tac (pases continuos), cuando llegamos a los dos conos el jugador con balón lo rodea con bote para ir hacia el segundo cono y cambio de mano por la espalda. El jugador sin balón juega para recibir el pase de pique del compañero y entrada a canasta.

Variante: Cambiar de lateralidad

Gráfico:

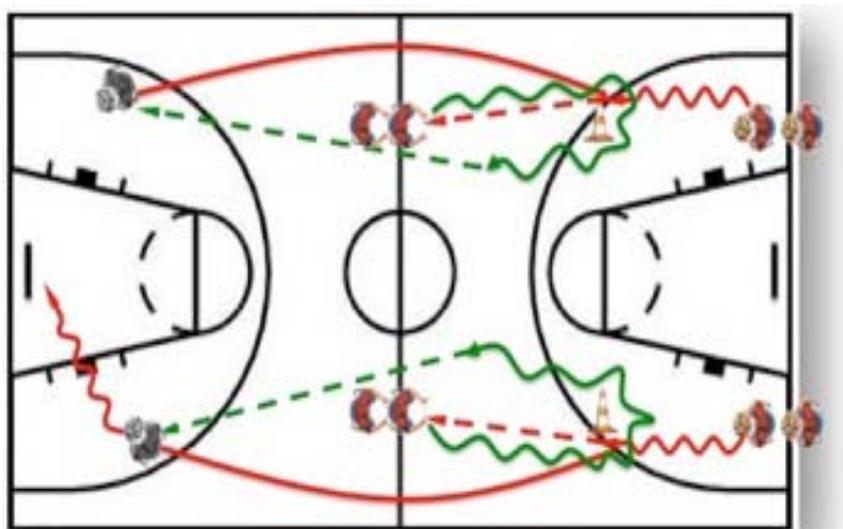


j) Nombre: **Pase y mano a mano y fastbreak**

Descripción: Dos filas, jugador con balón sale con bote hacia el cono y realizar un pase a una mano desde bote, para luego jugar para recibir el pase de vuelta del jugador de medio campo que rodea el cono y trabaja pase de contraataque a dos manos. Trabajar distintos tipos de finalizaciones, parada y tiro, entrada al aro y distintos tipos de pases de beisbol, de pecho, de pique, etc.

Variante: Cambiar de lateralidad

Gráfico:



EJERCICIOS DE PASES PARA LOS ALEROS

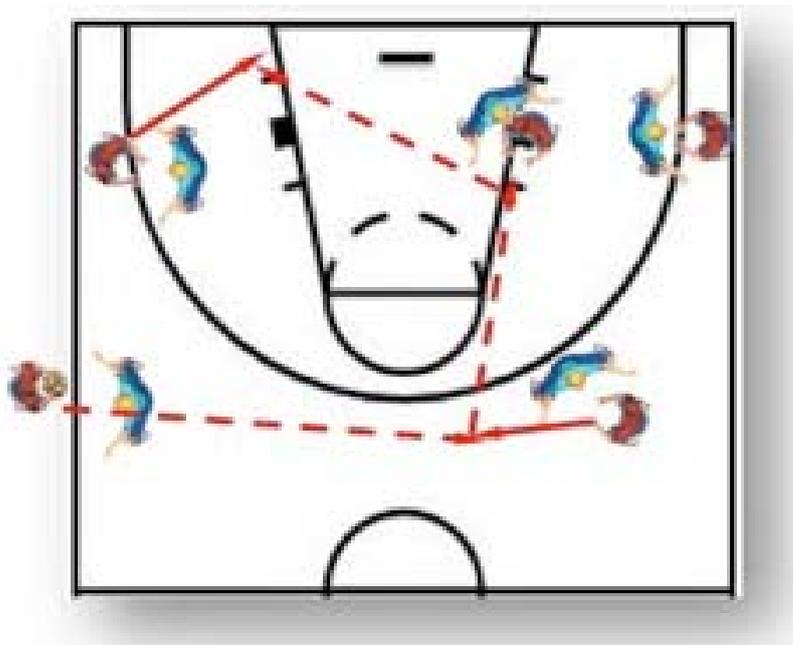
a) Nombre: **Partido solo pases**

Descripción: 5 contra 5. No se puede botear. Partido a 10 puntos. Si un jugador botea está eliminado.

Si la defensa recupera el balón son dos puntos para la defensa. Si el ataque anota vuelve a atacar.

Variante: Cambiar ofensivos por defensivos

Gráfico:



b) Nombre: **Pase y corte**

Descripción: 2 Contra 1. Jugador con balón realiza dos cambios de mano en los conos y penetra dentro de la zona de los 3", lectura de la defensa. Jugador interior generar línea de pase si su defensor realiza ayuda defensiva.

Variante: Cambiar ofensivos por defensivos

Gráfico:



c) Nombre: **Pases cortos con defensa**

Descripción: 2 Contra 1. Defensor dentro de la circunferencia de tiros libres, atacantes fuera. Jugador con balón tiene que pasar al compañero, puede utilizar el bote. Cada 30" cambio. Los atacantes no se pueden separar más de un metro de la circunferencia

Variante: Cambiar ofensivos por defensivos

Gráfico:



d) Nombre: **Pases cortos con defensa**

Descripción: 3C3. Después sacar de banda y sin bote.

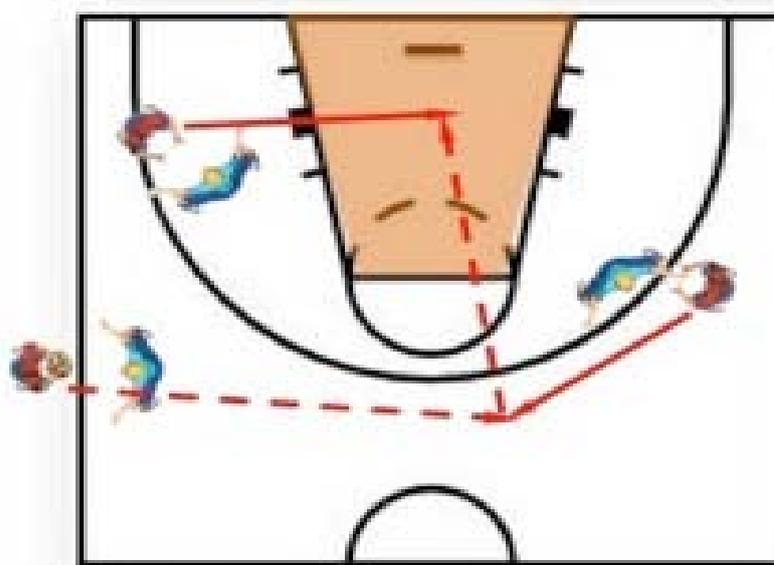
Si se consigue la canasta antes de 10 segundos vale 3 puntos, del segundo 10 al 20 vale 2 puntos, y del segundo 20 al 30 vale un punto. Con la variante que si recibimos dentro de la “pintura” sumamos 2 puntos más.

Variante:

1. Podemos permitir un bote para mejorar la línea de pase.
2. Permitir un cierto número de botes por equipo en cada ataque, por ejemplo tres botes.
3. Se debe dar dos pases dentro de la “pintura”, antes de poder lanzar a canasta.

Variante: Cambiar ofensivos por defensivos

Gráfico

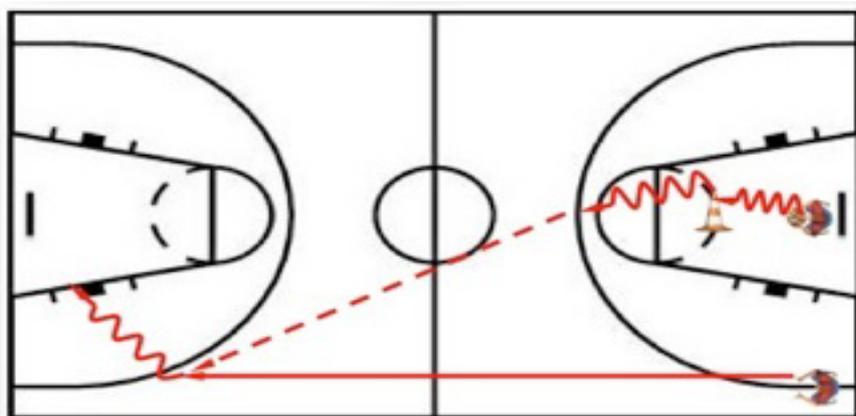


e) Nombre: **Pases en contraataque**

Descripción: Dos filas, una con balón. Jugador con balón hace un cambio de mano delante del cono y pase largo al jugador sin balón que corre por la línea lateral. Pase a dos manos o de béisbol.

Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico:

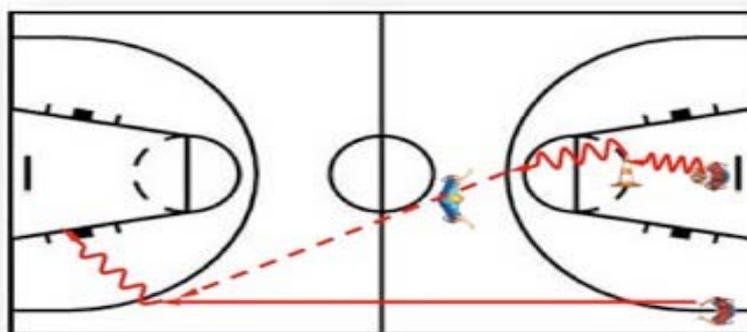


f) Nombre: **Pases en contraataque con defensor**

Descripción: Igual ejercicio anterior, con un defensor fuera de la línea de 6,25 que obstaculiza el pase

Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico:

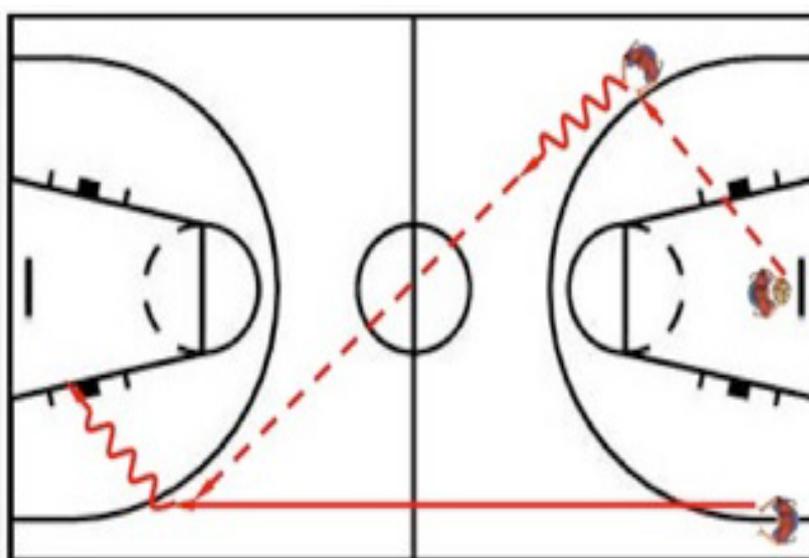


g) Nombre: **Pases en contraataque con defensor**

Descripción: los jugadores se colocan en 2 columnas en la línea de fondo desde allí, Jugador con balón lanza al tablero, coge el rebote y primer pase de contraataque al jugador exterior, jugador exterior pase largo al jugador que corre por la línea lateral del lado contrario. Trabajamos el primer pase de contraataque y pase largo de contraataque.

Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico:



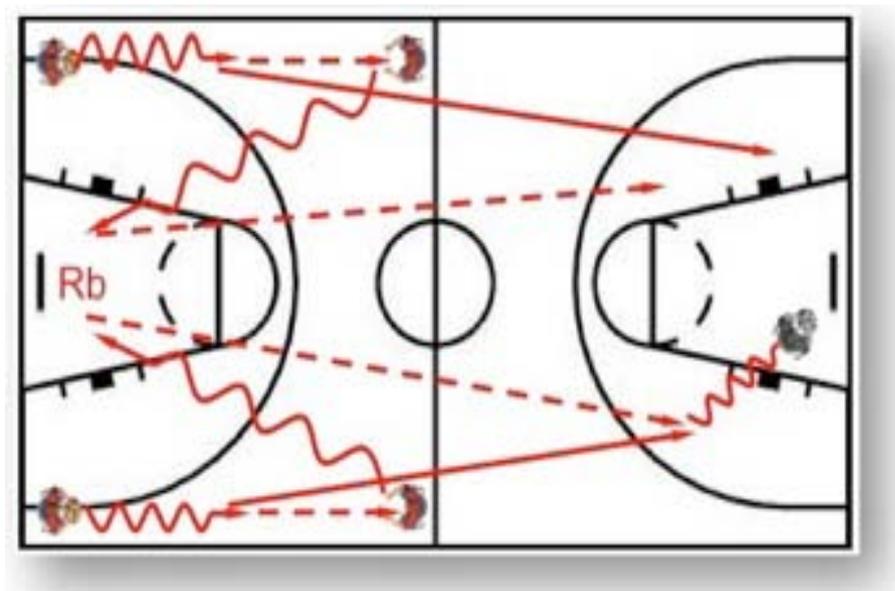
h) Nombre: **Pases en contraataque con defensor**

Descripción: los jugadores se colocan en 2 columnas en la línea de fondo desde allí, Jugador con balón lanza al tablero, coge el rebote y primer pase de contraataque al jugador exterior, jugador exterior pase largo al jugador de contraataque al jugador exterior, jugador exterior pase largo al jugador

que corre por la línea lateral del lado contrario. Trabajamos el primer pase de contraataque y pase largo de contraataque.

Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico:

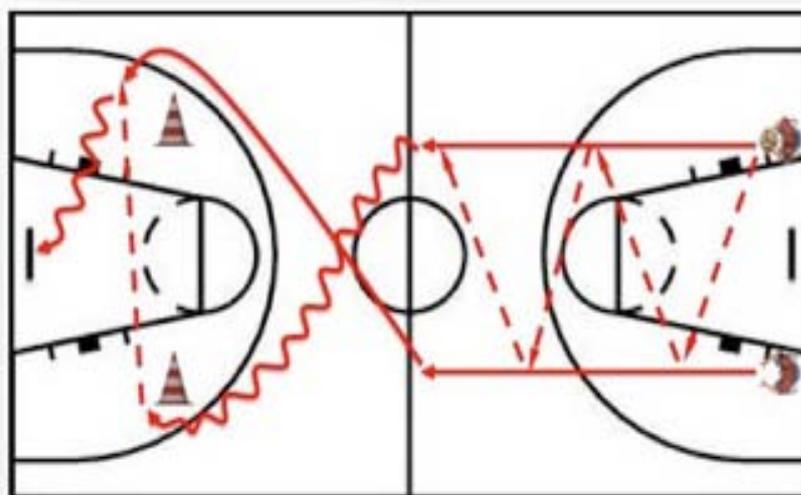


i) Nombre: **Pases en contraataque con defensor**

Descripción: 2 contra 0 con 4 pases hasta medio campo, jugador con balón bota hacia el cono del lado contrario y el jugador sin balón hace lo mismo, finalizamos el ejercicio con cambio de lado del balón y entrada a canasta.

Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico:



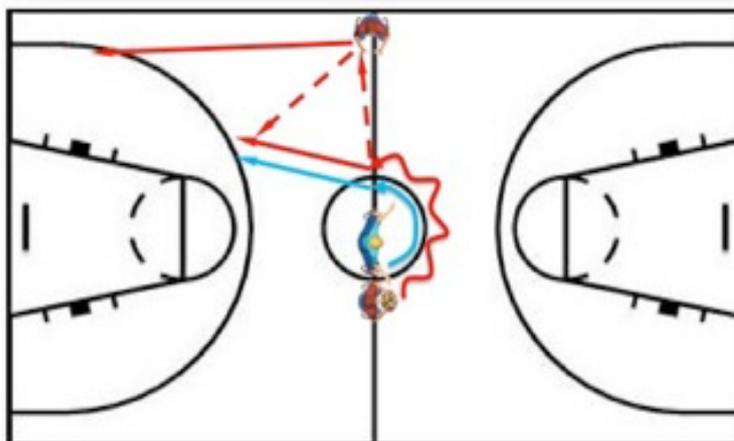
j) Nombre: **Pases en contraataque con defensor**

Descripción: Jugador con balón gira alrededor del círculo de medio campo, un defensor dentro del círculo sigue el mismo recorrido. Cuando el jugador con balón quiera puede jugar 1 contra 1 en una de las dos canastas o pasar al jugador del lateral y jugar 2 contra 1 con el defensor. En el juego de 2 contra 1 los atacantes solo pueden pasarse el balón, no se puede botear.

La rotación es: defensor pasa a ser atacante, jugador de la lateral pasa a ser defensor, jugador con balón pasa a la fila del lateral.

Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico:



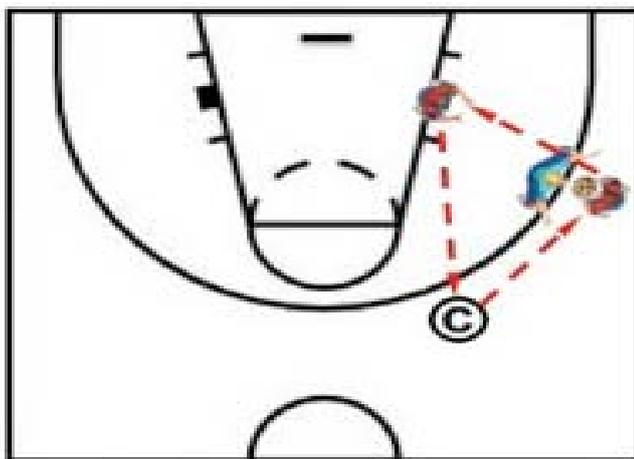
EJERCICIOS DE PASES PARA EL PIVOT

a) Nombre: **Pases al pivote con presión defensiva**

Descripción: Pase al jugador interior con presión defensiva, el jugador con balón tiene que leer las líneas de pase que ofrece la defensa. Después de la recepción, jugador interior pasa al entrenador y volver a empezar. Cinco pases y cambio.

Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico:



b) Nombre: **Pase interior y juego dentro fuera**

Descripción: Igual ejercicio anterior, pase dentro y el defensor realiza ayuda defensiva. Ataque juega un dentro-fuera, finalizar con tiro exterior

Variante: Cambiar lateralidad

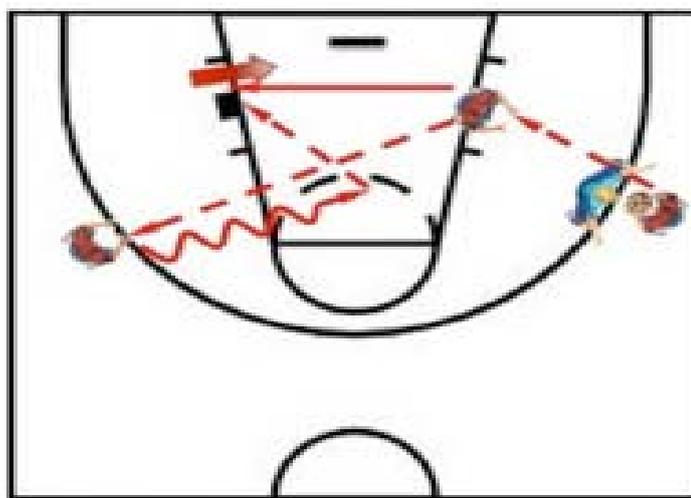
Gráfico:



c) Nombre: **Pase interior y lectura de líneas de pase**

Descripción: Pase al jugador interior con presión defensiva, el jugador con balón tiene que leer las líneas de pase que ofrece la defensa. Después de la recepción del interior, cambio de lado del balón y entrada a canasta por arriba de la zona de los 3", jugador interior juega línea de pase, recepción y tiro.

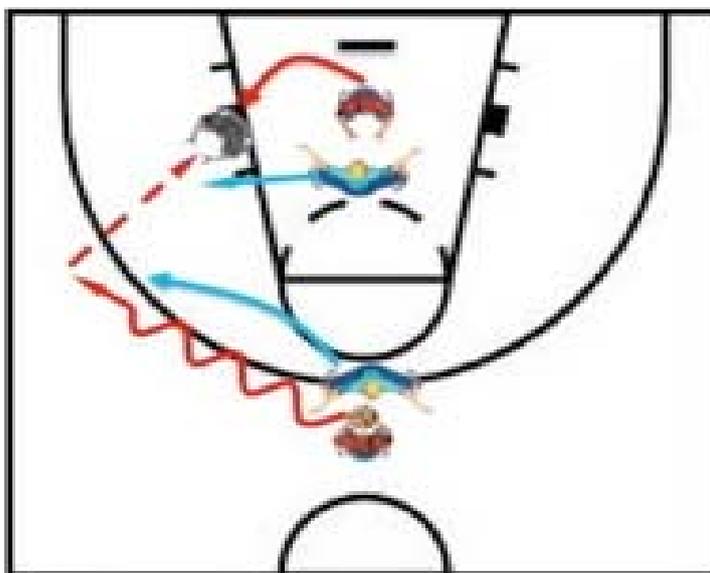
Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico

d) Nombre: **Pase interior con desplazamiento a 45 grados**

Descripción: El jugador con balón se mueve hacia la posición de alero y pasa el balón al jugador que estaba dentro de la zona de los 3" que ha ganado una posición de juego interior. Jugamos 2 contra 2 a un solo tiro

Variante: Cambiar ofensivos por defensivos

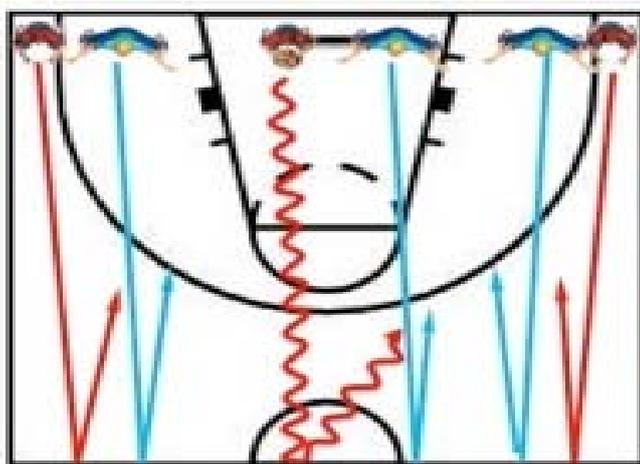
Gráfico

e) Nombre: **Pases con presión defensiva**

Descripción: Tres filas, trabajo de pase con presión defensiva. El defensor obstaculiza el pase al jugador del lado contrario. Muy importante la buena utilización de los espacios y el pie de pivote en el pase.

Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico

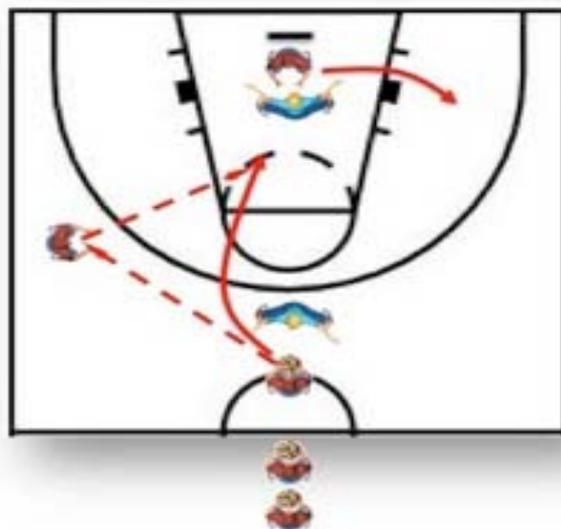


f) Nombre: **Pases con presión defensiva**

Descripción: Tres filas, trabajo de pase con presión defensiva. El defensor obstaculiza el pase al jugador del lado contrario. Muy importante la buena utilización de los espacios y el pie de pivote en el pase.

Variante: Cambiar ofensiva por defensiva

Gráfico:

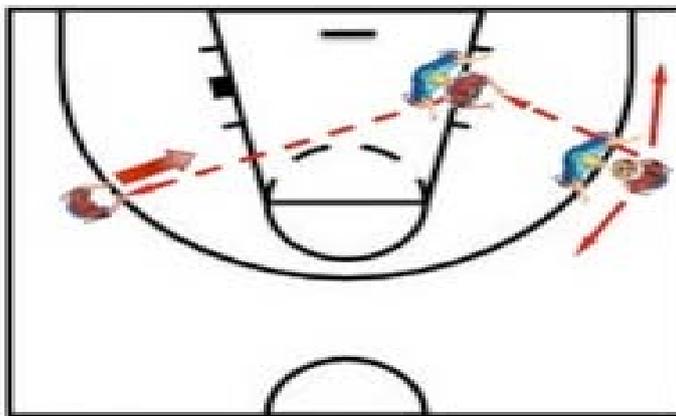


g) Nombre: **Pases en dos contra 2**

Descripción: 2 Contra 2 con apoyo exterior. Pase al jugador interior con presión defensiva, el jugador con balón tiene que leer las líneas de pase que ofrece la defensa. Después de la recepción del interior jugamos 2 contra 2, si el ataque no obtiene una ventaja clara cambio de lado con el apoyo exterior lado contrario, tiro y todos al rebote, jugamos 2 contra 2 dentro de la zona de los 3" a un solo tiro.

Variante: Cambiar ofensiva por defensiva

Gráfico:



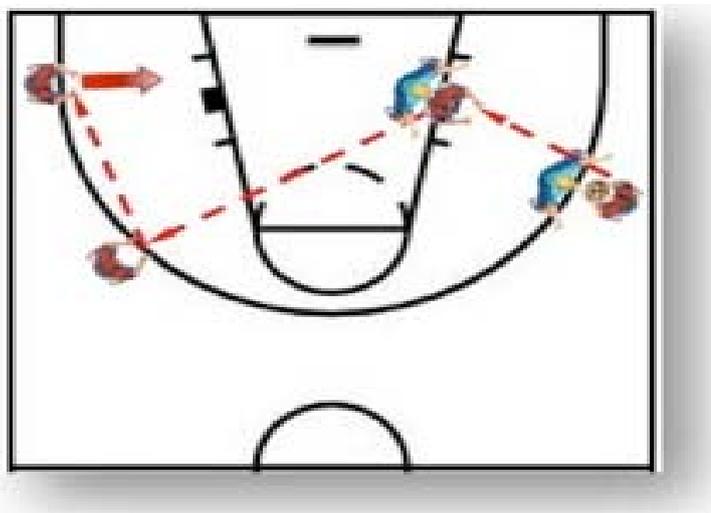
h) Nombre: **Pases interior con presión defensiva**

Descripción: 2 Contra 2 con dos apoyos exteriores. Pase al jugador interior con presión defensiva.

Igual ejercicio anterior, con tiro del segundo apoyo.

Variante: Cambiar ofensiva por defensiva

Gráfico:



i) Nombre: **Pases interior con descarga al exterior**

Descripción: el jugador exterior pasa el balón al juego interior, el jugador interior vuelve a pasar el balón y el alero o base realiza un tiro desde 6,75.

Igual ejercicio anterior, con tiro del segundo apoyo.

Variante: Cambiar ofensiva por defensiva

Gráfico

j) Nombre: **Pases interior con descarga al exterior**

Descripción: los jugadores 4 y 5 situados en la zona de la pintura, el jugador 4 se auto pasa el balón mientras que 5 corre hasta el codo para recibir el balón y devolver el pase de su compañero

Variante: Cambiar lateralidad

Gráfico:



EL TIRO

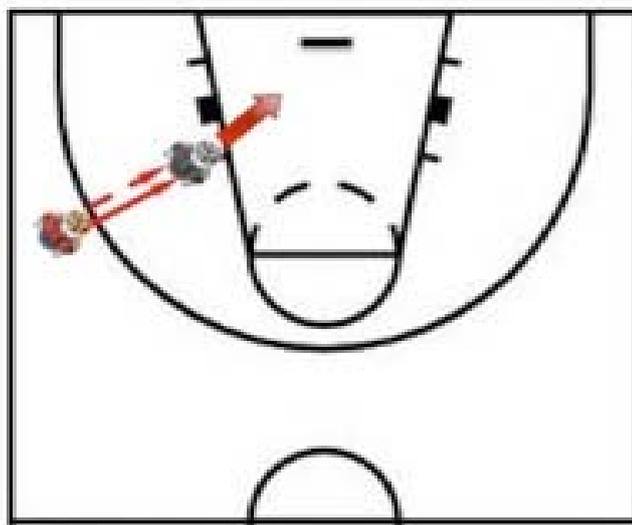
EJERCICIOS PARA LOS BASES

a) Nombre: **Posición básica para el tiro**

Descripción: Jugador con balón fuera de la línea de tiros libres, auto-pase más posición básica y tiro. Cabeza alta, equilibrio y no perder la verticalidad.

Variante: Modificar las distancias al aro

Gráfico:



b) Nombre: **Tiro con dominio para bases**

Descripción: Jugador con balón cambio de mano entre las piernas delante del cono, un bote más y tiro

Variante: Modificar tiros de media y larga distancias

Gráfico:

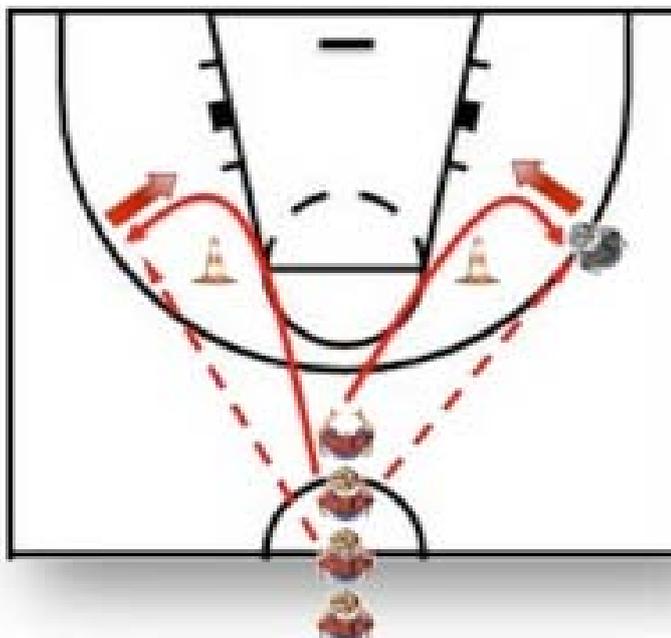


c) Nombre: **Tiro y recibir en movimiento**

Descripción Una fila, primer jugador sin balón, rodea el cono y recibe para tirar. El jugador que pasa el balón juega para recibir y tirar

Variante: Modificar tiros de media y larga distancias

Gráfico:

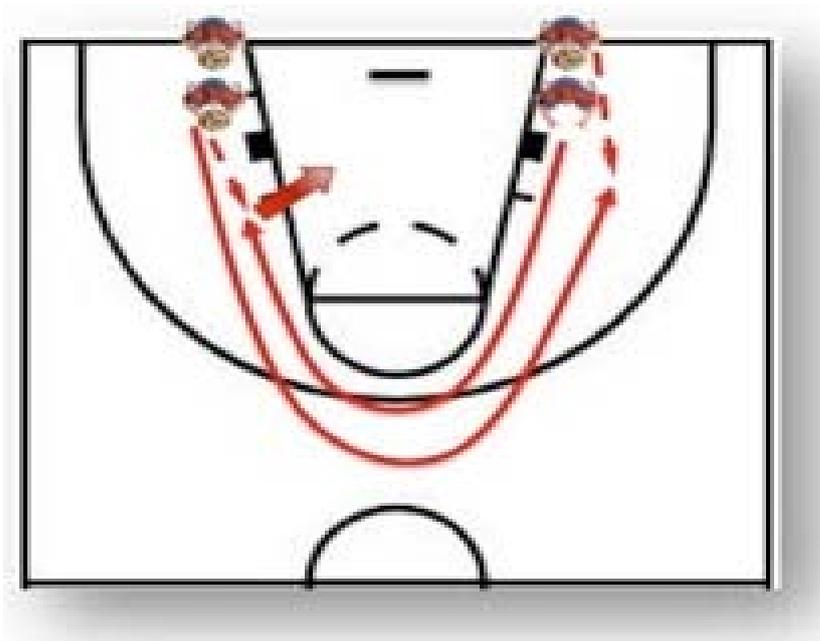


d) Nombre: **Tiro después de corte**

Descripción: El primer jugador de la fila sin balón sale para rodear la zona de los 3", recibir del primero de la fila del lado contrario y tirar, el jugador que pasa juega sin balón para recibir del lado contrario.

Variante: los dos primeros de la fila sin balón, salen al mismo tiempo para recibir y tirar del jugador con balón de la fila contraria

Gráfico:



e) Nombre: **Tiro en competencia**

Descripción: Competición por equipos, cinco balones por equipo. El jugador que anota coloca el balón en la caja del equipo contrario, si no anota pasa el balón al jugador de la fila. Gana el primer equipo que se queda sin balones.

Variante: tiros libres y tiros de 3 puntos

Gráfico:

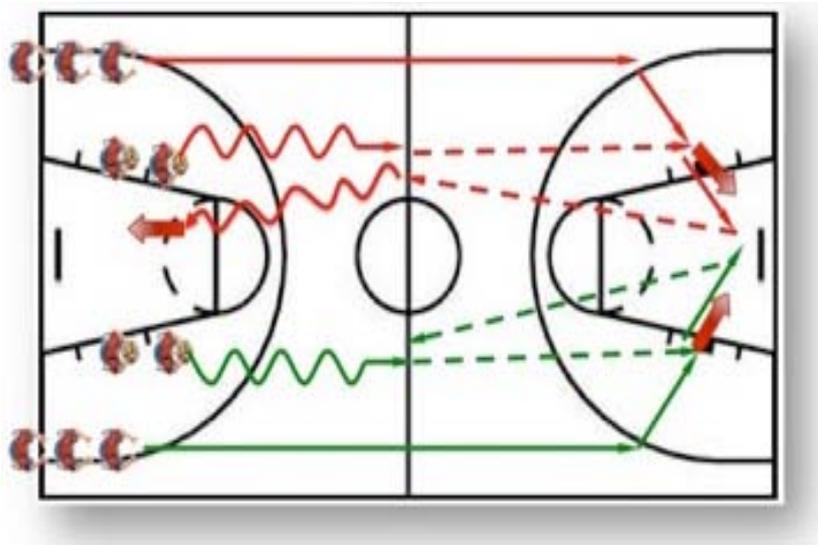


f) Nombre: **Tiros en salida rápida**

Descripción: Competición de tiro por equipos. Cada equipo dividido en dos filas, una con balón y la otra sin balón. Sale dos jugadores de cada equipo, el jugador con balón bota hasta medio campo y realiza un pase a dos manos, jugador lateral recibe y realiza un tiro de media distancia, si anota coge el balón y pase de "béisbol" al compañero de medio campo que recibe para ir a realizar un tiro de 3 puntos. Si anota salen dos compañeros más. Gana el equipo que anota más puntos en un tiempo determinado. Por ejemplo 10 minutos

Variante: Tiempo

Gráfico:

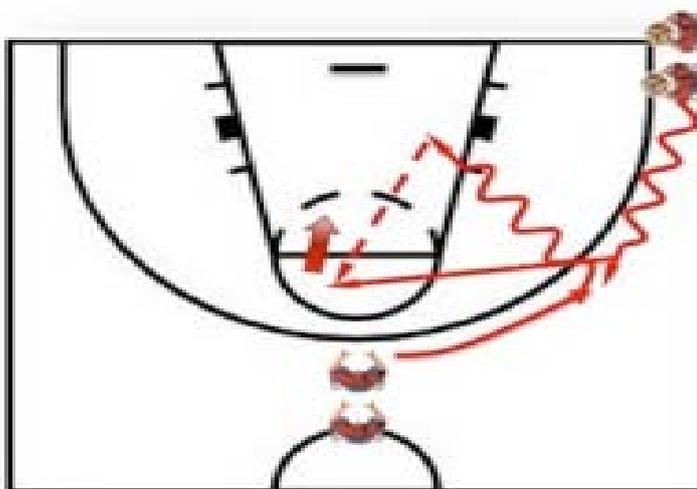


g) Nombre: **Dividir y descargar para tirar**

Descripción: 2 Contra 0. Los jugadores forman dos columnas una en el centro de la línea de tres puntos y otra en la esquina, el jugador que se encuentra en el fondo de la cancha realiza bote lateral y pase mano-mano. La base o jugador del centro realiza el dividir y doblar balón. Jugador que tira recibir con las manos preparadas y equilibrado.

Variante: Cambiar las funciones

Gráfico:

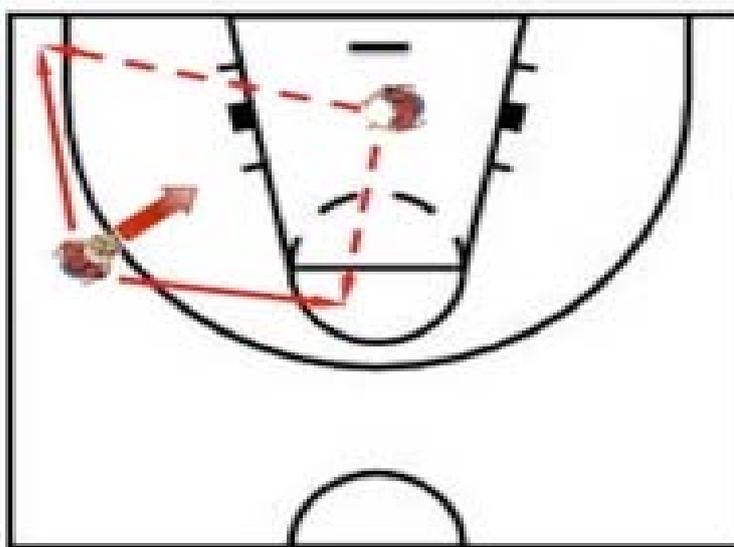


h) Nombre: **Tiro en parejas recibiendo en movimiento**

Descripción: Tiro por parejas. Jugador exterior lanza y busca una nueva posición para tirar, recibir en movimiento. Diez tiros y cambiar. Importante controlar la efectividad en porcentaje de cada una de las posiciones desde donde se toman los tiros

Variante: Cambiar las funciones

Gráfico:

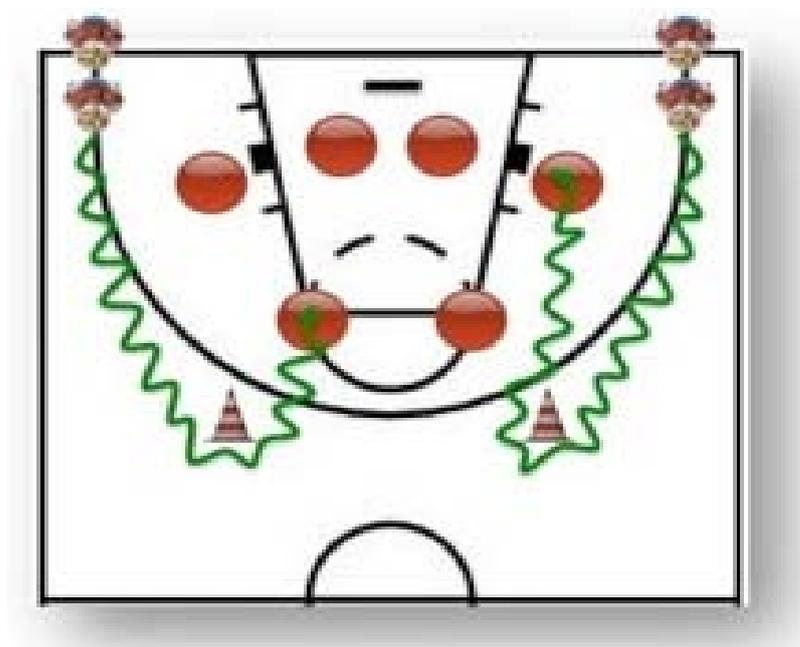


i) Nombre: **Tiro en competencia diferentes distancias**

Descripción: Competición de tiro, un equipo inicialmente manda en el juego y decide desde que círculo rojo tirar, el otro jugador tira desde otro círculo que no sea la misma posición. Si el jugador que manda en el juego falla su equipo pierde la posibilidad de elegir y manda en el juego el otro equipo. Competición por tiempo o puntos.

Variante: Número de puntos y tiempo del ejercicio

Gráfico:

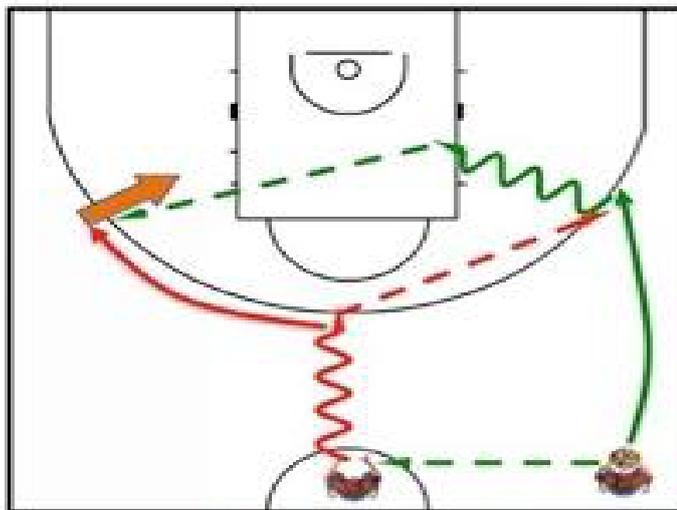


j) Nombre: **Tiro después de pase**

Descripción: Jugador con balón pasa al jugador de medio campo que juega con bote hacia canasta, jugador del lateral juega para volver a recibir y penetrar hacia canasta, jugador en posición de base juega para recibir fuera de la línea de 3 puntos y tiro.

Variante: cambio de lateralidades

Gráfico:



EJERCICIOS PARA ALEROS

a) Nombre: **Tiro de tres puntos después de pase**

Descripción: Jugador con balón penetra por el centro hacia canasta, jugador sin balón reemplaza posición para recibir el balón y tirar. Jugador que pasa el balón juega para recibir el pase del entrenador cerca de la línea de fondo y tirar.

Variante: cambio de lateralidades

Gráfico:

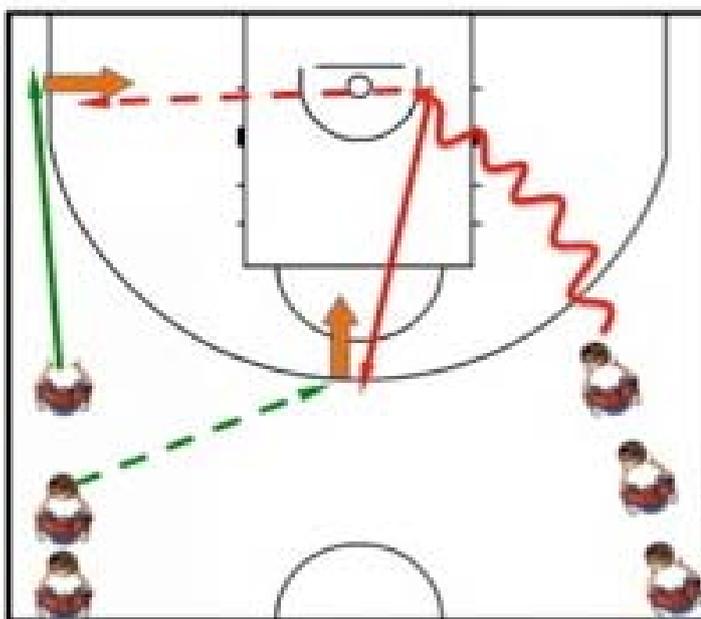


b) Nombre: **Tiro de tres puntos después de corte**

Descripción: dos columnas de jugadores, jugador con balón juega con bote hacia canasta, jugador sin balón juega para recibir cerca de la línea de fondo y tirar. Jugador que pasa el balón juega después para recibir el pase del segundo de la fila del lado izquierdo y tirar a canasta.

Variante: Cambio de lateralidades

Gráfico:

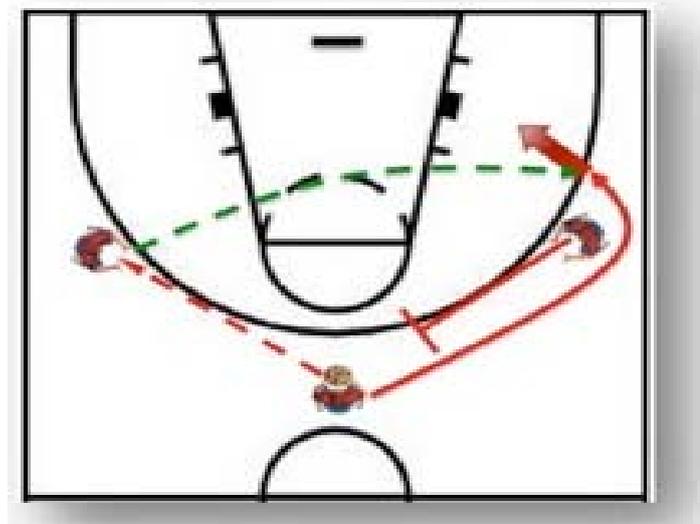


c) Nombre: **Tiro de tres puntos después de cortina**

Descripción: Tres jugadores y un balón, el jugador con balón pasa al alero y recibe un bloqueo indirecto del otro alero, cambio de lado del balón y tiro de 3 puntos.

Variante: Cambio de funciones o posiciones

Gráfico:

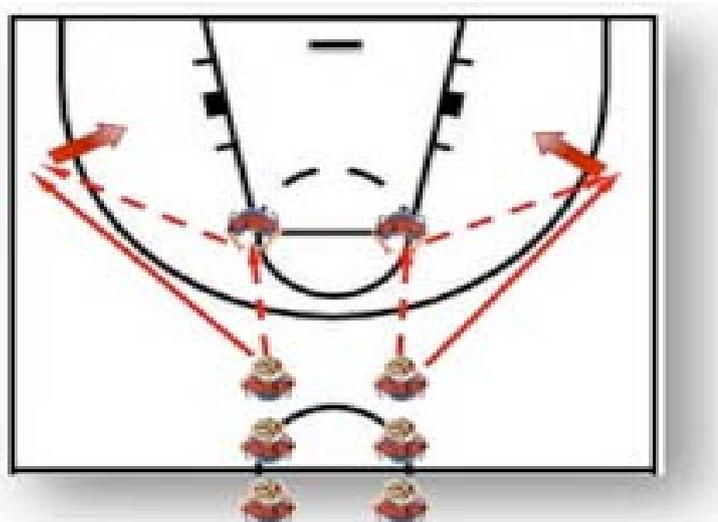


d) Nombre: **Tiro de tres puntos después de pase**

Descripción: Los jugadores se ubican en dos columnas, el primero de la columna pasa al jugador interior y se desplaza a la posición de alero, para recibir el balón y tirar. Importante controlar la efectividad del tiro de 3 en los aleros.

Variante: Cambio de lateralidades

Gráfico:

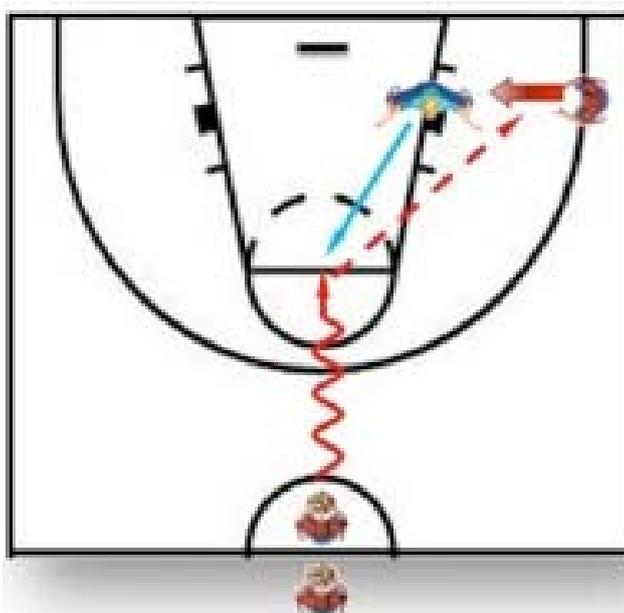


e) Nombre: **Tiro con toma de decisión**

Descripción: Jugador con balón sale con bote hacia la “pintura”, si el defensor no le defiende parada y tiro. Si el defensor salta a la ayuda, doblar balón y tiro. La defensa trabaja creando distintas situaciones al ataque.

Variante: Cambio de posiciones y lateralidad

Gráfico:

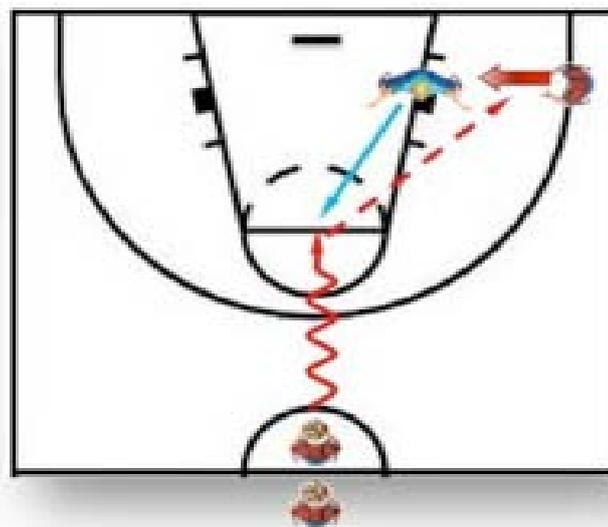


f) Nombre: **Tiro de tres puntos después de corte**

Descripción: Jugador con balón sale con bote hacia la “pintura”, si el defensor no le defiende parada y tiro. Si el defensor salta a la ayuda, doblar balón y tiro. La defensa trabaja creando distintas situaciones al ataque.

Variante: Cambio de posiciones y lateralidad

Gráfico:

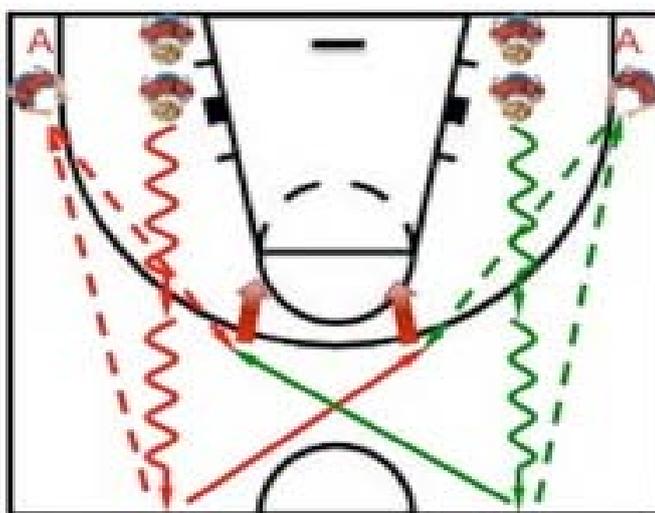


g) Nombre: **Tiro de tres puntos con cambios de dirección**

Descripción: Dos columnas con balón, sale el primero de cada fila con bote hacia medio campo, gira y pasa al apoyo, para luego recibir del apoyo del lado contrario y tirar.

Variante: Cambio de posiciones y lateralidad

Gráfico:

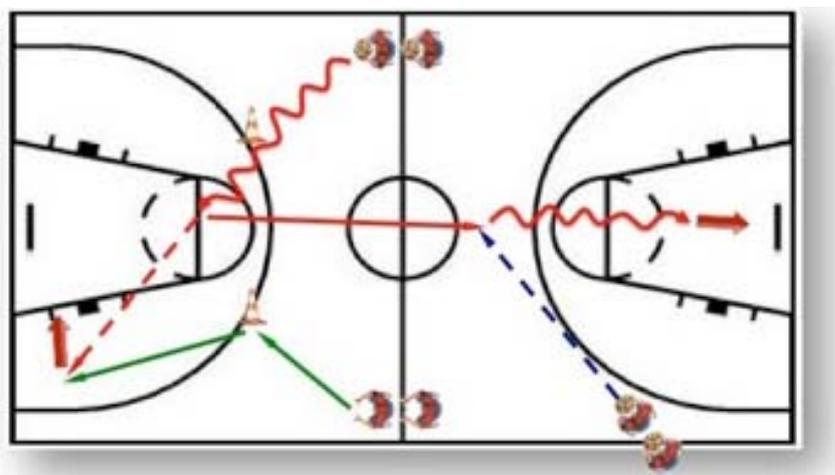


h) Nombre: **Tiro para salida rápida con aleros**

Descripción: Tres filas, la primera opción jugamos 2 contra 0 a partir del balón, jugador sin balón genera línea de pase a partir de la penetración del jugador con balón, recibir y tirar. Jugador con balón después del pase juega para recibir el balón del lado contrario y tiro con parada en un tiempo dentro de la "pintura". Rotación en sentido de las agujas del reloj.

Variante: Cambio de posiciones y lateralidad

Gráfico:

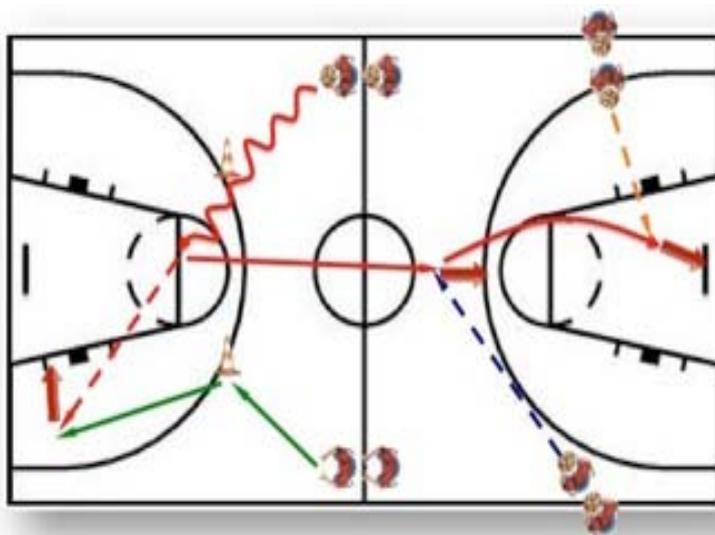


i) Nombre: **Tiro para salida rápida con aleros**

Descripción: Cuatro columnas, misma idea que ejercicio anterior con las variantes que el jugador que cruza medio campo en el primer balón se juega un tiro de tres y en el segundo, parada en un tiempo y tiro dentro de la pintura. Rotación en sentido de las agujas del reloj.

Variante: Cambio de posiciones y lateralidad

Gráfico:

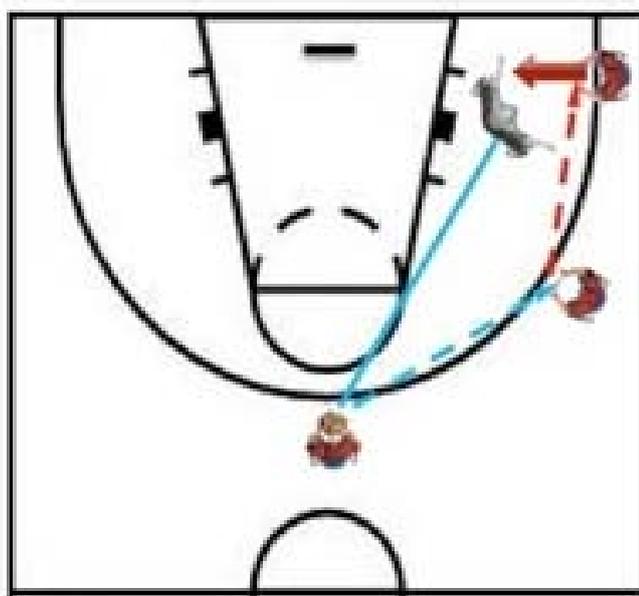


j) Nombre: **Tiro con defensa**

Descripción: El jugador con balón pasa y corre a molestar el tiro del jugador que está cerca de la línea de fondo.

Variante: Cambio de posiciones y lateralidad

Gráfico:



EJERCICIOS DE TIRO PARA PIVOT

a) Nombre: **Tiro después de juego interior exterior**

Descripción: Tiro después de colaboración entre jugador exterior e interior.

Jugador interior se mueve en función del balón, recibe y tiro.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

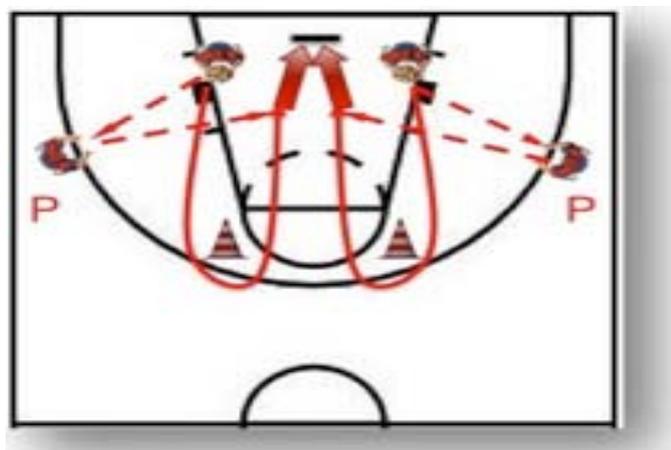


b) Nombre: **Tiro después de juego interior exterior**

Descripción: Por parejas, jugador con balón pasa al pivot repetidor y juega para bordear el cono, recepción interior y tiro.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

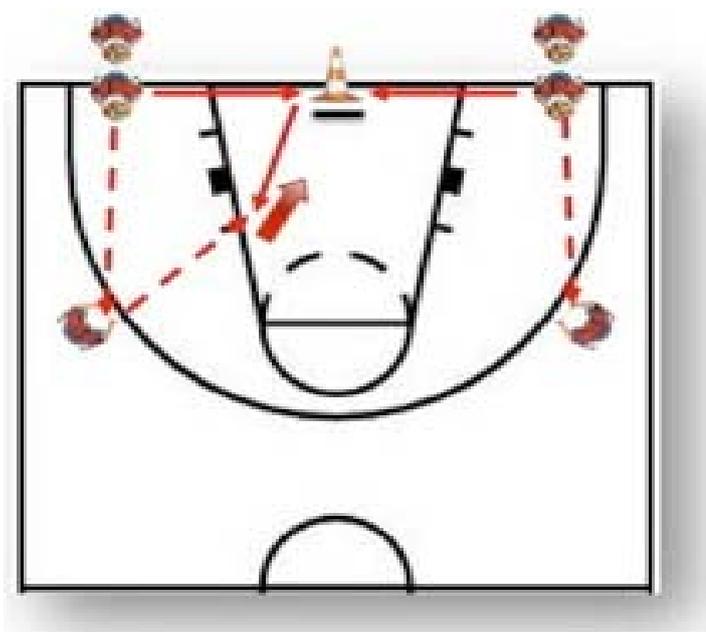


c) Nombre: **Tiro después de juego interior exterior**

Descripción: Competición por equipos. El jugador con balón pasa al jugador exterior y corre a tocar el cono, para recibir dentro de la pintura y tirar. Inicio del pase interior y de pivote.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



d) Nombre: **Tiro para pivot después de un corte**

Descripción: Jugador sin balón se mete dentro de la pintura y sale para recibir rodeando el cono y tirar. Los dos jugadores (tirador y pasador) van a por el rebote y juegan 1 contra 1 interior si el tirador no anota.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:

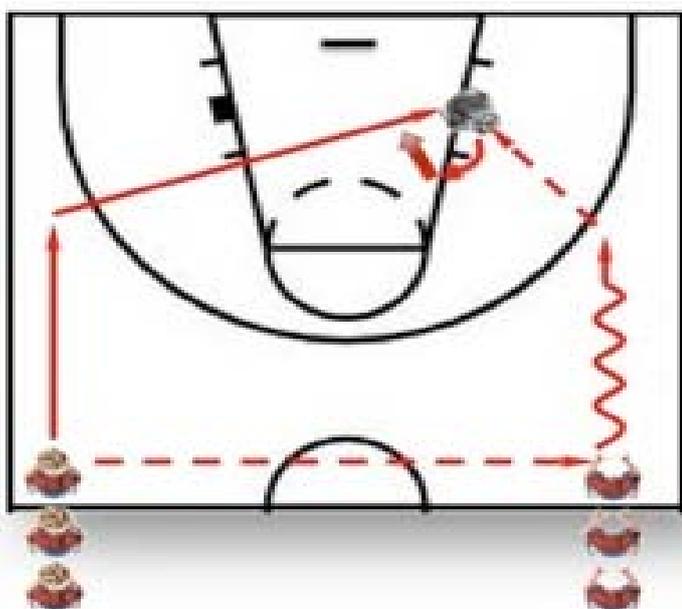


e) Nombre: **Tiro para pivót después de un corte**

Descripción: Ubicación en dos columnas por fuera de la línea de tres puntos tiro para realizar tiro después de corte, el jugador que pasa el balón corta por la "pintura" para recibir en posición interior y tirar.

Variante: Tiro de medio gancho o realizar fintas de tiro antes de realizar la ejecución

Gráfico:

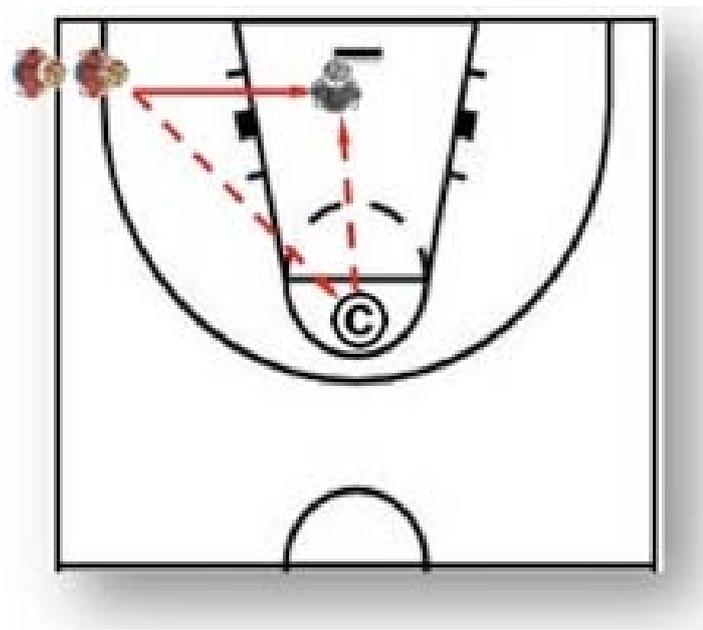


f) Nombre: **Tiro para pívot con reverso**

Descripción: Tiro de tiro interior. Una fila con balón, el primero pasa al entrenador y juega para recibir dentro de la pintura, parada de reverso y tiro. En la parada de reverso los pies y los hombros están paralelos a la línea de fondo.

Variante: Cambio de lateralidad

Gráfico:



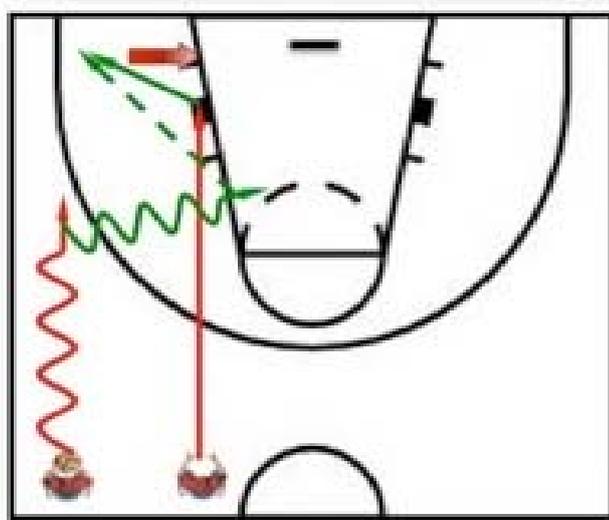
g) Nombre: **Tiro para pívot con reverso**

Descripción: 2 Contra 0, un exterior y un interior.

Penetración del exterior por el centro, jugador interior juega para generar línea de pase, recepción y tiro.

Variante: tipo de tiro medio gancho, de reverso o después de finta.

Gráfico:



h) Nombre: **Tiro para pivote después de pasar y cortar**

Descripción: Jugador sale con bote y pasa el balón al apoyo para después cortar lado contrario y recibir del otro apoyo, finalizar con tiro de gancho.

Variante: tipo de tiro medio gancho, de reverso o después de finta.

Gráfico:



i) Nombre: **Rueda para tiro interior**

Descripción: Rueda de tiro interior, pase al apoyo y jugamos pasar y cortar, recepción del balón con parada en un tiempo y tiro.

Variante: Paradas en dos tiempos y tiros para pivots

Gráfico:

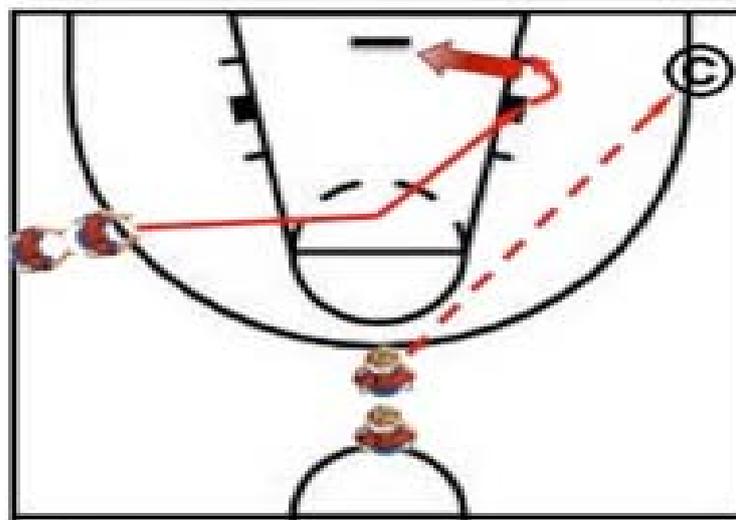


j) Nombre: **Rueda para tiro interior**

Descripción: Jugador con balón pasa al entrenador con la mano externa, mientras el jugador sin balón corta hacia la "pintura" para recibir en el poste bajo, parada en un tiempo, giro y tiro.

Variante: Paradas en dos tiempos y tiros para pivots

Gráfico:



DURACIÓN DEL PROYECTO

La guía de ejercicios técnicos tiene una duración indefinida.

BASES EN LAS QUE SE SUSTENTA LA PROPUESTA

Se sustenta en la investigación de ejercicios encaminados a mejorar los elementos técnicos con balón en la disciplina del baloncesto, ha realizado una recopilación de varias formas de aplicar estos fundamentos.

PRESUPUESTO GENERAL

La determinación de los gastos para la aplicación de la propuesta está establecida en función de la importancia y beneficios que estos provean para la institución deportiva es por ello que el gasto a realizarse para la aplicación del programa lo realizara la institución.

FINANCIAMIENTO

Será establecido por la institución que desee aplicar esta propuesta.

BIBLIOGRAFÍA.

AURROCHEA, H. J. (2003). *MANUAL DE BALONCESTO*. La Habana: Pueblo y educación.

BARBANY, J. (1990). *FUNDAMENTOS DE FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y DEL ENTRENAMIENTO*. Barcelona: Barcanova.

BURRAL, P. (2001). *ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DEFENSIVOS DE BALONCESTO*. Barcelona: A&m Gráfico, S.L.

COMAS, Manuel. (1991). *MAS QUE UN JUEGO*. Madrid: Gymnos.

COMETTI, B. (2002). *LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO*. Barcelona: A&M Gráfico.

DEAN, S. (1999). *ATAQUES Y DEFENSAS MULTIPLES*. Barcelona: Pila Teleña.

DICK, F. (1993). *PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Paidotribo.

GROSSER, M. S. (1988). *PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Martínez Roca.

HARRE, D. (1987). *TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Buenos Aires: Stadium.

MATVEIEV, L. (1985). *FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Moscú: Ráduga.

MATVEIEV.L.P. (1982). *EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO*. Buenos Aires: Stadium.

MENENDEZ, A. (1995). *ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AEROBICA*. Madrid: Alianza Deporte CSD.

NAVARRO, F. (1995). *EVOLUCION DE LAS CAPACIDADES FISICAS Y ENTRENAMIENTO*. Madrid: Paidotribo.

OZOLIN. (1989). *SISTEMA CONTEMPORANEO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. La Habana: Científico Técnico.

PAZ, L. (1985). *LA OFENSIVA*. LA HABANA: Pueblo y educaciónm.

PIERRE DE VINCENZI, J. (2000). *EJERCICIOS Y JUEGOS DE ATAQUE Y DEFENSA*. barcelona: Hispano Europea.

PLATONOV, V. (1991). *LA ADAPTACIÓN EN EL DEPORTE*. Barcelona: Paidotribo.

ROMAN, I. (1988). *INDICADORES DESPLAZADOS DE LA CARGA*. La Habana: ISCF.

VERJOSHANSKI, I. (1987). *FISIOLOGIA DEL HOMBRE*. Moscú: Atleticastudi.

ZATZIOSRSKI, V. (1988). *BIOMECNANICA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS*. Moscu: Raduga.