



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

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

**TEMA: “INCIDENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES
COORDINATIVAS ESPECIALES EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO
TÉCNICO DEL TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO EN LA CATEGORÍA SUB
12 DE BALONCESTO FEMENINO DEL COLEGIO LOS PINOS DE QUITO
EN EL AÑO 2012–2013. PROPUESTA ALTERNATIVA”**

AUTOR: JACQUELINE NATALY AULES LEÓN

**Tesis previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la
Actividad Física, Deportes y Recreación**

DIRECTOR: MSC. PONCE, PATRICIO

CODIRECTOR: LIC. GILBERT, ALBERTO

SANGOLQUI, ABRIL 2014

CERTIFICADO

Msc. Patricio Ponce y Lic. Alberto Gilbert

CERTIFICAN:

Que el trabajo titulado: "INCIDENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE BALONCESTO FEMENINO DEL COLEGIO LOS PINOS DE QUITO EN EL AÑO 2012–2013. PROPUESTA ALTERNATIVA", ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por la ESPE, en el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército.

Debido al aporte a la sociedad ecuatoriana, se recomienda su publicación.

El mencionado trabajo consta de 1 documento empastado y 1 disco compacto el cual contiene los archivos en forma portátil de Acrobat (PDF).

Autorizan a JACQUELINE NATALY AULES LEÓN, que lo entreguen al Tcrn.

Marco Ayala C., en su calidad de Director de la Carrera.

Sangolquí, 10 de Abril de 2014.

Msc. Patricio Ponce

DIRECTOR

Lic. Alberto Gilbert

CODIRECTOR

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS – ESPE
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

JACQUELINE NATALY AULES LEÓN

DECLARO QUE:

El proyecto de grado denominado “INCIDENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE BALONCESTO FEMENINO DEL COLEGIO LOS PINOS DE QUITO EN EL AÑO 2012–2013. PROPUESTA ALTERNATIVA”, ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

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

Sangolquí, 10 de Abril de 2014.

Jacqueline N. Aules L.

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

AUTORIZACIÓN

Yo, **JACQUELINE NATALY AULES LEÓN**

Autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución el trabajo: “INCIDENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE BALONCESTO FEMENINO DEL COLEGIO LOS PINOS DE QUITO EN EL AÑO 2012–2013. PROPUESTA ALTERNATIVA”, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 10 de Abril de 2014

Jacqueline N. Aules L.

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a Dios por el inmenso amor que me demuestra cada día, por la sabiduría en los momentos difíciles, en que decaer se convertía en una fortaleza más no en una debilidad.

A mis padres quienes me han apoyado incondicionalmente, han hecho de mí una mujer valiente y perseverante, este esfuerzo transformado en realidad se los dedico a ellos quienes han sido un pilar fundamental con su ejemplo de superación y constancia.

A mi único hermano quien con su alegría y espontaneidad ha estado presente cuando más he necesitado.

A mi esposo por ser un hombre realmente maravilloso que con su inmenso cariño y ternura ha sido mi compañero y amigo, dándome las fuerzas para conseguir este anhelado objetivo.

A mi preciosa hija quien tan solo con su presencia es mi mayor motivación, mi alegría y felicidad, desde el primer día en que te vi, reafirme lo que soy y mi potencial como persona.

A todos mis seres queridos les dedico este esfuerzo con mucho amor.

Jacqueline Nataly Aules León

AGRADECIMIENTO

A mis padres les doy las gracias por todo su amor y paciencia, por darme su inmenso cariño a la distancia, el mismo que me dio fuerzas para seguir cumpliendo cada meta propuesta.

A mi Esposo le doy las gracias por todos estos años de felicidad, por su ayuda incondicional y entrega en cada día, eres una persona muy valiosa e importante para mí.

A mi preciosa hija, por el sacrificio de esperar por mí sin descanso cada semana, por llenar mi vida y compartir conmigo todos y cada uno de los momentos, por ayudarme hacer de este sueño una realidad. Te amo mi niña.

A esta prestigiosa universidad, que me abrió las puertas y me brindo el más valioso regalo: el conocimiento.

A mis maestros quienes confiaron en mí y con su ejemplo me han enseñado a ser una verdadera profesional.

Mil palabras no bastarían para agradecerle a cada uno por su apoyo, su comprensión y sus consejos. A todos, muchas gracias.

Abril de 2014

Jacqueline Nataly Aules León

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO	i
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	ii
AUTORIZACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN EJECUTIVO	xii
PRIMERA PARTE	1
1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN	1
1.2. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	1
1.3. SITUACIÓN PROBLEMICA	1
1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.5. SUB PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN	2
1.6. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACION	3
1.7. JUSTIFICACIÓN	3
1.8. CAMBIOS ESPERADOS	5
1.9. OBJETIVOS.....	5
1.9.1. OBJETIVO GENERAL	5
1.9.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	6
SEGUNDA PARTE	7
2. MARCO TEORICO	7
2.1. BALONCESTO MODERNO	7
2.2. MINI BALONCESTO	8

2.2.1.	REGLAMENTO DEL MINI BALONCESTO	9
2.3.	TECNICA OFENSIVA	13
2.3.1.	POSICIÓN BÁSICA Y DESPLAZAMIENTOS	13
2.3.2.	GIROS Y PIVOTEO.....	13
2.3.3.	AMAGOS Y FINTAS	14
2.3.4.	RECEPCIÓN	15
2.3.5.	PASES	15
2.3.6.	DRIBLE.....	16
2.3.7.	LANZAMIENTOS:.....	16
2.4.	FACTORES DEL RENDIMIENTO Y CLASIFICACIÓN	28
2.4.1.	FACTOR FISICO.....	28
2.4.2.	FACTOR TECNICO	29
2.4.3.	FACTOR TACTICO.....	30
2.4.4.	FACTOR PSICOLOGICO	31
2.5.	FACTORES QUE CONDICIONAN EL RENDIMIENTO.....	32
2.6.	CAPACIDADES FISICAS	33
2.6.1.	CAPACIDADES CONDICIONALES.....	33
2.6.2.	CAPACIDADES COORDINATIVAS.....	40
2.7.	PLANTEAMIENTO DE LA HIPOTESIS DE TRABAJO	48
2.7.1.	HIPOTESIS GENERAL	48
2.7.2.	HIPOTESIS NULA	48
2.8.	DETERMINACIÓN DE VARIABLES	48
2.9.	MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:.....	49
	TERCERA PARTE	51
3.	DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN:.....	51
3.1.	METODOLOGIA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN: ...	51
3.1.1.	MÉTODO:	51
3.1.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	52

3.1.3. INSTRUMENTOS:	52
CUARTA PARTE.....	53
4. ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	53
4.1. RECOLECCIÓN DE DATOS	53
4.1.1. TEST FÍSICOS	53
4.1.2. TEST TÉCNICOS:	55
4.2. RESULTADOS	59
4.2.1. TEST FÍSICO	59
4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS DE TRABAJO:	85
4.4. CONCLUSIONES	86
4.5. RECOMENDACIONES	86
QUINTA PARTE.....	87
5. TÍTULO PROPUESTA ALTERNATIVA	88
5.1. INTRODUCCIÓN	88
5.2. JUSTIFICACIÓN	89
5.3. OBJETIVOS	90
5.3.1. OBJETIVO GENERAL	90
5.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	90
5.4. MARCO TEÓRICO	90
5.4.1. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	90
5.4.2. PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	90
5.4.3. ENTRENAMIENTO CON NIÑOS	92
5.4.4. INICIACIÓN DEPORTIVA	92
5.4.5. ONTOGÉNESIS MOTORA	92
5.4.6. RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO	95
5.4.7. CAPACIDADES TEMPRANAS Y SUS RAZONES FISIOLÓGICAS	95
5.4.8. FASES SENSITIVAS	95
5.4.9. ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA	96

5.5. DESARROLLO DEL PLAN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	99
5.6. MEDIOS DE ACCIÓN DE UNA SESIÓN.....	104
5.7. ORGANIZACIÓN DE TRABAJO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN EL PLAN DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.....	105
5.8. PLAN GRÁFICO DE ENSEÑANZA	105
5.9. HORAS DE TRABAJO	107
5.10. ORGANIZACIÓN SEMANAL DE CONTENIDOS.....	107
5.11. PLANES DE CLASE:.....	108
5.12. GAMA DE EJERCICIOS APLICADOS EN EL PLAN DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE:.....	112
BIBLIOGRAFÍA.....	146
ANEXOS.....	¡Error! Marcador no definido.
FICHA DE OBSERVACIÓN	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Periodo óptimo de trabajo</i>	47
<i>Tabla 2: Matriz de operacionalización de variables</i>	49
<i>Tabla 3: Test T40.....</i>	59
<i>Tabla 4: Tiro al aro en movimiento lado derecho</i>	62
<i>Tabla 5: Efectividad Entrada Lado Derecho</i>	64
<i>Tabla 6: Tiro al aro en movimiento lado izquierdo</i>	66
<i>Tabla 7: Efectividad Entrada Lado Izquierdo</i>	68
<i>Tabla 8: Tiro al aro en movimiento con pase directo lado derecho.....</i>	70
<i>Tabla 9: Efectividad Entrada Lado Derecho Pase Directo</i>	72
<i>Tabla 10: Tiro al aro en movimiento con pase directo lado izquierdo</i>	74
<i>Tabla 11: Efectividad Entrada Lado Izquierdo Pase Directo.....</i>	76
<i>Tabla 12: Tiro al aro en movimiento con pase directo lado derecho.....</i>	78

<i>Tabla 13: Efectividad Entrada Lado Derecho Pase Indirecto.....</i>	80
<i>Tabla 14: Tiro al aro en movimiento con pase directo lado izquierdo</i>	82
<i>Tabla 15: Efectividad Entrada Lado Izquierdo Pase Indirecto</i>	84
<i>Tabla 16: Organización de trabajo de las capacidades coordinativas especiales.....</i>	105
<i>Tabla 17: Plan gráfico de enseñanza.....</i>	106
<i>Tabla 18: Plan de clase N° 5</i>	108
<i>Tabla 19: Plan de clase N° 27</i>	109
<i>Tabla 20: Plan de clase N° 42</i>	110
<i>Tabla 21: Plan de clase N° 56</i>	111

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Cancha y sus dimensiones	10
Figura 2: Tiempo de juego	12
Figura 3: Posición Básica.	13
Figura 4: Giros y Pivoteo.	14
Figura 5: Amagos y Fintas.	15
Figura 6: Lanzamientos.	16
Figura 7: Tiro Libre.....	19
Figura 8: Tiro estático.	20
Figura 9: Tiro tras Parada.	21
Figura 10: Tiro en suspensión.....	22
Figura 11: Tiro de Gancho.	23
Figura 12: Baloncesto Aprender y Progresar	26
Figura 13: Test T 40.....	54
Figura 14: T.A.M. Lado derecho	56
Figura 15: T.A.M. Lado izquierdo.....	56

Figura 16: T.A.M. Lado derecho-Pase directo	57
Figura 17: T.A.M. Lado izquierdo-Pase directo.....	57
Figura 18: T.A.M. Lado derecho-Pase indirecto	58
Figura 19: T.A.M. Lado izquierdo-Pase indirecto.....	58
Figura 20: Estereotipo Dinámico.....	91
Figura 21: Protagonistas del Proceso	91
Figura 22: Primera Trasfiguración.....	93
Figura 23: Segunda Trasfiguración.....	94
Figura 24: Fases Sensitivas.....	96
Figura 25: Especialización Temprana.....	97

RESUMEN EJECUTIVO

Por medio de la presente investigación efectuada para la obtención del título en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, se dio a conocer el nivel y el rendimiento de las deportistas de la categoría sub 12 de baloncesto femenino del Colegio los Pinos de Quito en el periodo 2012 – 2013 mediante el desarrollo de un plan de enseñanza-aprendizaje basado en varios ejercicios físicos y técnicos del baloncesto principalmente del fundamento del tiro al aro en movimiento y de las capacidades coordinativas especiales en donde se determinó que la correcta aplicación de las mismas influyen directamente en el mejoramiento del tiro al aro en movimiento como también en el desarrollo de distintas capacidades físicas. Dicho esto podemos acotar que se cumplió con las expectativas sugeridas en este proyecto; se comprobó la hipótesis propuesta al inicio de la investigación y se realizó una propuesta alternativa de diversos ejercicios aplicados para la mejora de los fundamentos y las capacidades antes mencionadas.

PALABRAS CLAVE:

- Baloncesto
- Capacidades coordinativas especiales
- Tiro al aro en movimiento
- Enseñanza-Aprendizaje
- Comprobación de hipótesis

ABSTRACT

Through this research done in order to obtain the degree in "Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación", is unveiled the level and the performance of the sportswoman from the basketball, sub 12 from the school "los pinos" in quito, from 2012 to 2013 by the developing of a teaching-learning plan, based in different technical and physical exercises from basketball. Principally in the special coordinative capacities, where it was determined how the correct enforcement of the same ones affect directly, to the improvement of the lay-up as well in the development of the different physical capacities.

Nevertheless, the objectives were accomplished under the suggested expectative in this project to prove the hypothesis given at the beginning of the research, and it was given an alternative proposal of different types of exercises applied to the improvement of the basis and the capacities presented before.

KEYWORDS:

- Basketball
- Special Coordinative Capacities
- Layup
- Teaching-Learning
- Hypothesis Testing

PRIMERA PARTE

1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

“Las capacidades coordinativas especiales y su incidencia en el gesto técnico del tiro al aro en movimiento”

1.2. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

La presente investigación se realizará en el Colegio Los Pinos ubicado en la avenida occidental en las calles Agustín Zambrano entre Vicente Pajuelo y Tomás Chariove en la ciudad de Quito.

El colegio se maneja con extracurriculares de algunos deportes, entre ellos el baloncesto el cual se trabaja de 3 a 4 de la tarde de lunes a jueves en diferentes categorías tales como: pitufos sub 10 y escolar sub 12 que son recreativos y en adelante que ya son competitivas.

El problema está dado por la falta de una sistematización adecuada de enseñanza-aprendizaje en las diferentes habilidades motrices que ofrece este deporte tal como el tiro al aro en movimiento y es por esto que al llegar a secundaria presentan muchas deficiencias al momento de desarrollar nuevas habilidades de acuerdo a su edad.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMICA

Esta unidad educativa años atrás se ha destacado en sus participaciones de Baloncesto, logrando buenos resultados y obteniendo buenas deportistas

pero desde hace un tiempo atrás han venido presentando problemas técnicos que conlleva a difíciles logros deportivos.

Las deportistas no tienen una formación idónea desde edades tempranas, no se dispone de estrategias metodológicas adecuadas para la enseñanza, hay una hora de trabajo diario lo cual no es suficiente para obtener nuevos talentos, no hay un principio de diferenciación entre las niñas de selección y las niñas que están empezando en este deporte y esto estanca la técnica de las más avanzadas.

La propuesta investigativa se realizará en el grupo de extracurriculares de baloncesto categoría sub 12 del Colegio los Pinos, es por eso, que se pone a consideración las diferentes falencias que dan origen a dicho problema:

- Poco desarrollo del gesto técnico del tiro a aro en movimiento.
- Poco desarrollo de las Capacidades coordinativas
- Deficiencia en las capacidades coordinativas especiales las cuales son: ritmo, equilibrio, orientación, combinación, reacción, diferenciación, acoplamiento.

1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿El entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales incide en la ejecución del gesto técnico del tiro al aro en movimiento?

1.5. SUB PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

- Poca efectividad en el tiro al aro en movimiento.
- Escaso entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales.

- Falta de un principio de diferenciación con el trabajo de las niñas de selección y las niñas que están iniciando en este deporte.

1.6. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACION

DELIMITACIÓN TEMPORAL

La presente investigación se desarrollara con las estudiantes matriculadas en el período septiembre 2012 -junio 2013

DELIMITACION ESPACIAL

La investigación se realizará en el Colegio Los Pinos de Quito.

DELIMITACION DE LAS UNIDADES DE INFORMACION

La población que será objeto de estudio será:

- Deportistas de la categoría sub 12
- Entrenadora

1.7. JUSTIFICACIÓN

La propuesta investigativa se la realiza en razón de la necesidad de conocer la problemática por la cual atraviesa la categoría sub 12 de esta institución, la misma que presenta varias deficiencias técnicas en el baloncesto, gracias a los conocimientos adquiridos en nuestra carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación me he permitido realizar un proyecto que sirva como base en la preparación de nuevas deportistas, ayude a crear nuevos talentos deportivos y finalmente nos permita un desarrollo íntegro.

La propuesta de esta investigación busca implementar un plan de entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales las mismas que

ayudarán directamente a toda la parte técnica enfocándose en el tiro al aro en movimiento; un elemento muy importante dentro de este deporte el mismo que se lo aplica desde edades tempranas y deberán dominarlo en su totalidad durante cada práctica.

Las capacidades coordinativas especiales son una base primordial en el desarrollo motor de cada deportista; debe ser explotado mediante una correcta planificación de manera específica en los entrenamientos para observar resultados.

El trabajo de coordinación es un aspecto poco agradable en edades tempranas; resulta bastante aburrido, muy mecánico y repetitivo. Si lo miramos desde el punto de vista de un niño de 10 años, el objetivo de ellos en la práctica deportiva es “divertirse” y es poco probable que se motive con la práctica de este deporte si no se lo realiza de la manera adecuada.

El mejor entrenador de formación en aspectos físicos y técnicos es aquel que consigue que los niños se diviertan trabajando en este caso en la coordinación específica mediante actividades lúdicas y recreativas de esta manera los niños experimentan con su cuerpo nuevos movimientos y sensaciones, cuantos más movimientos aprendan, mayor posibilidades tendrán en un futuro de mejorar su técnica individual.

La mayoría de profesionales en la actualidad no se dedican a la parte técnica siendo la esencia del aprendizaje instituyendo malos hábitos de los fundamentos los mismos que son difíciles de reemplazar o corregir a mayor edad; otra parte fundamental es la “NO” competencia en edades tempranas apuntando a la masificación direccionada a la participación y a la formación en este deporte.

Para tener la idea de un movimiento, hay que hacerlo mil veces. Para conocerlo, hay que repetirlo diez mil veces y para poseerlo, hay que realizarlo cien mil veces. Cuando se tenga la capacidad de hacer un fundamento, instintivamente y en el momento oportuno, se habrá aprendido.

1.8. CAMBIOS ESPERADOS

A través de la siguiente investigación se espera obtener los siguientes cambios:

- Efectivizar las capacidades coordinativas especiales.
- Establecer un entrenamiento diferenciado para que las niñas que sean seleccionadas obtengan un rendimiento óptimo y las niñas que están en etapa de aprendizaje mejoren y perfeccionen sus habilidades para crear nuevos talentos.
- Contar con un programa de entrenamiento con una secuencia lógica según las edades para que se desarrollen con bases sólidas desde edades tempranas.

1.9. OBJETIVOS

1.9.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar la incidencia de las capacidades coordinativas especiales en la ejecución del gesto técnico del tiro al aro en movimiento en la categoría sub. 12 de baloncesto del Colegio Los Pinos.

1.9.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Evaluar la ejecución técnica del tiro en movimiento en la categoría sub. 12 del Colegio Los Pinos.
- Evaluar las capacidades coordinativas especiales en la categoría sub. 12 del Colegio Los Pinos.
- Elaborar un plan de entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales para desarrollar la técnica del tiro al aro en movimiento.
- Aplicar el plan de entrenamiento en la categoría sub 12 del Colegio los Pinos.
- Proponer el plan de entrenamiento realizado en la categoría sub 12 del Colegio los Pinos.

SEGUNDA PARTE

2. MARCO TEORICO

CAPITULO I

2.1. BALONCESTO MODERNO

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

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

Lógicamente sin un mínimo de acondicionamiento físico no sería posible la práctica del baloncesto, sin un mínimo de conocimiento de las reglas del juego difícilmente podríamos practicar este deporte.

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

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; después habrá que enseñar a elegir rápidamente la opción buena para poder acabar realizándola con rapidez.

Aunque todo esto es de aparente complejidad, lo cierto es que el baloncesto es un deporte mucho más sencillo y simple de lo que muchas veces queremos entender.

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

Por supuesto, la importancia de los Fundamentos es 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. (Arteaga)

Si hablamos de "Movimiento" es imposible dejar de nombrar a las capacidades coordinativas que son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Ellas representan requisitos indispensables que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades deportivas con un alto grado de efectividad sobre las mismas. (Benítez, 2013)

2.2. MINI BALONCESTO

El Mini Baloncesto es un juego para niños y niñas. Esencialmente es una modificación del juego de adultos que ha sido adaptado a las necesidades de los niños. La filosofía es muy sencilla: no hacer que los niños jueguen un juego que no es conveniente, pero se modifica algo para adaptarlos a ellos.

El objetivo del Mini-Baloncesto es proporcionar oportunidades a los niños de todas las edades para disfrutar experiencias ricas y de calidad, que ellos transferirán al Baloncesto con el tiempo.

El juego de Baloncesto se juega con un balón grande, en tableros que son demasiado altos para la mayoría de los niños. En el Mini-Baloncesto el tamaño del balón se reduce y la altura de los tableros y el cesto, se baja. El baloncesto tiene muchas reglas técnicas, en el Mini-Baloncesto éstas son reducidas al mínimo.

Sin embargo, mas reglas pueden ser introducidas mientras los niños progresan en sus habilidades y sus capacidades de aprendizaje. La Zona de FIBA respectiva debe ocuparse de encontrar el camino para que los países apliquen las mismas reglas y utilicen la misma filosofía. (FIBA Americas, 2010)

2.2.1. REGLAMENTO DEL MINI BALONCESTO

CANCHA Y SUS DIMENSIONES:

- La cancha de juego debe tener una superficie lisa y dura, libre de obstáculos.
- Las dimensiones de los terrenos pueden variar de acuerdo a las facilidades locales. El tamaño estándar es de 28 metros de largo por 15 metros de ancho.
- Puede ser reducida a escala en tamaño, siempre y cuando las variaciones estén en las mismas proporciones por ejemplo: 26 m x 14 m; 24 m x 13 m; 13 m x 7 m; 12 m x 6,50 m

Nota: Es importante que la línea de tiro libre esté a 4 metros del tablero.

LÍNEAS

Las líneas de un terreno de Mini-Baloncesto se trazarán de acuerdo con el diagrama 1.

- La línea de tiro libre este a 4.00 m del tablero.
- No es necesaria la línea de 3 puntos porque no hay puntos de ese valor en el mini baloncesto.

Las líneas limítrofes de los lados largos del terreno se denominaran 'líneas laterales' y la de los lados cortos son 'líneas finales'.

Todas las líneas en el terreno deben tener 5 cm. de ancho y perfectamente visibles.

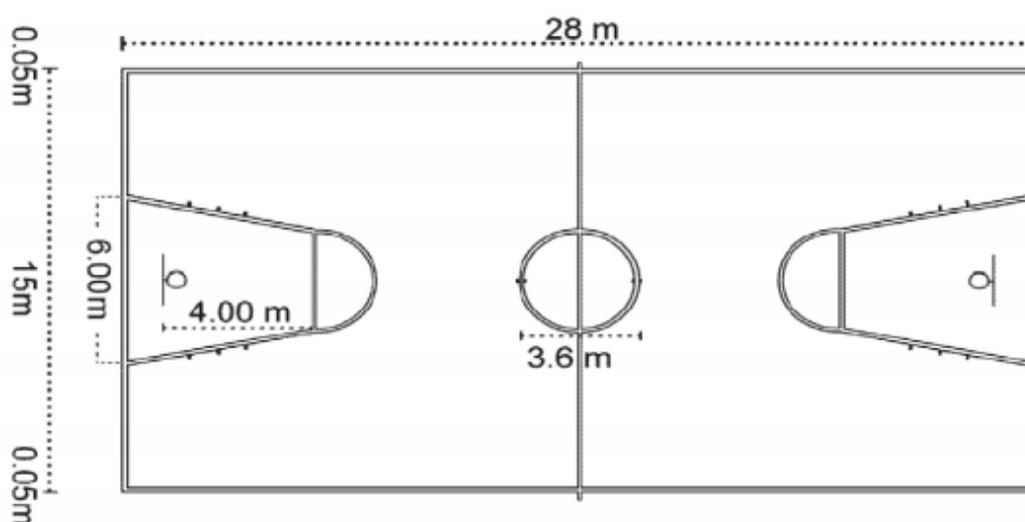


Figura 1: Cancha y sus dimensiones

Fuente: (FIBA Americas, 2010)

EQUIPAMIENTO

- Tableros montados con estructuras de apoyo. Cada uno de ellos debe tener una superficie lisa hecha de madera maciza o material transparente adecuado.
- Los cestos comprenderán de aros y de redes.
 - 2.65 m para niños de 8 a 11 años.
 - 3.05 m sobre el piso para niños y niñas de 12 a 13 años de edad.

Es posible tener cestos más bajos para niños más jóvenes.

- Mini-balones son similares en diseño a los balones de baloncesto para mayores.
- Niños y niñas de 8 a 11 años de edad, deben utilizar un balón de tamaño # 5.
- Niños y niñas de 12 y 13 años de edad están en una etapa de transición y pueden competir con las mismas reglas o utilizar las reglas para mayores, pero se recomienda que jueguen en los aros de la altura de 3:05 m y el balón # 5. Niños de 14 años ya pueden jugar con el balón # 7 y las niñas con el balón # 6.

JUGADORES Y SUSTITUTOS

Cada equipo debe consistir de 12 jugadores: Cinco jugadores en el campo de juego y siete en el banco de sustitutos. Cinco jugadores deben estar en el terreno de juego durante el tiempo de juego y pueden ser sustituidos de acuerdo con el artículo 14.

Un miembro de un equipo es un jugador cuando este en el terreno y tiene derecho a jugar. De lo contrario, es un sustituto. Cada equipo debe tener un monitor (entrenador) y un capitán, quien debe ser uno de los jugadores.

TIEMPO DE JUEGO

El tiempo de juego consistirá en dos tiempos de veinte minutos cronometrados cada uno, con un intervalo de diez minutos entre ellos. Cada tiempo es dividido en dos periodos de diez minutos cronometrados cada uno, con un intervalo de dos minutos entre ellos. (FIBA Americas, 2010)

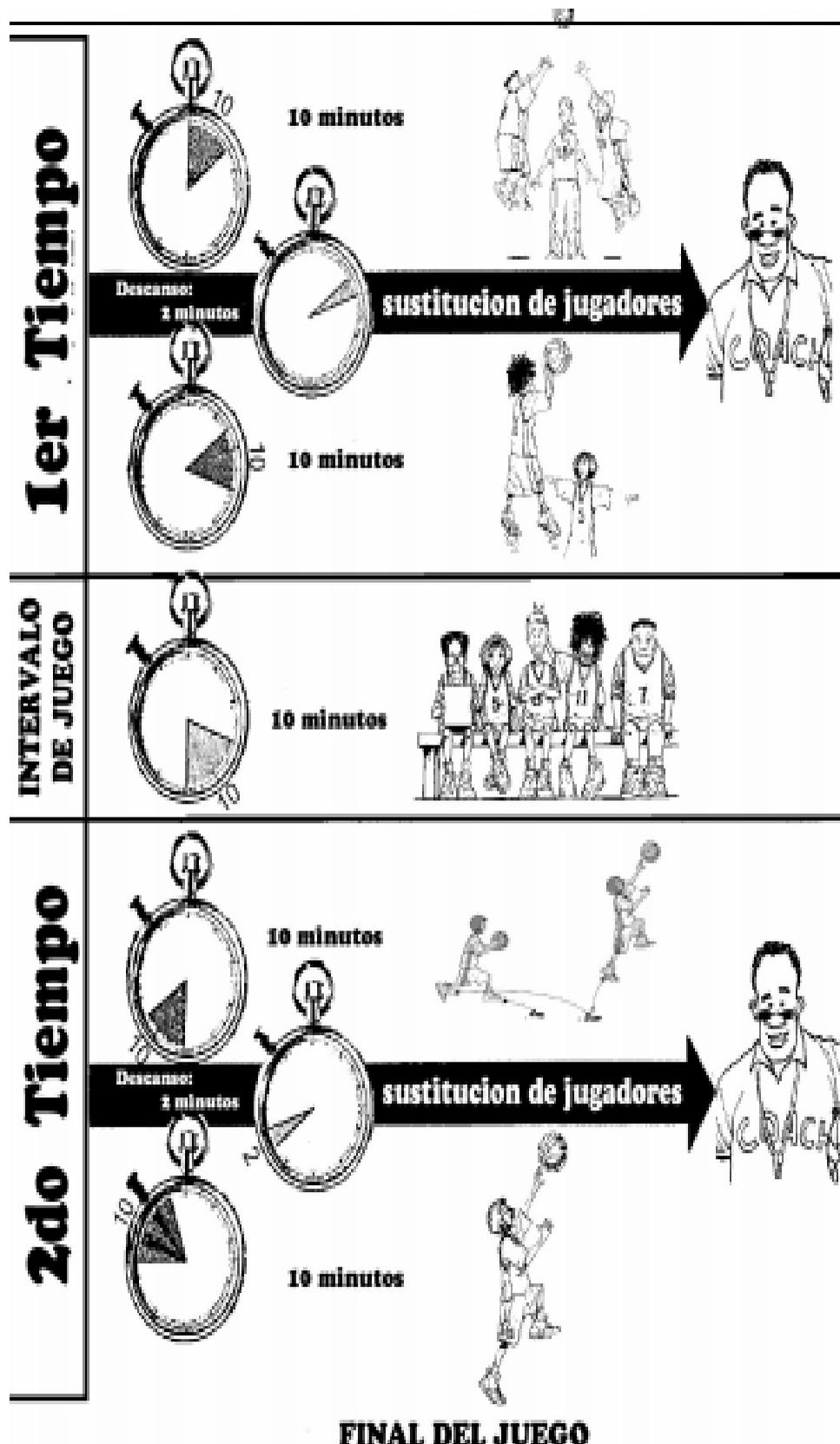


Figura 2: Tiempo de juego
Fuente: (FIBA Americas, 2010)

CAPITULO II

2.3. TECNICA OFENSIVA

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

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

2.3.1. POSICIÓN BÁSICA Y DESPLAZAMIENTOS

El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. El jugador distribuye equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida. La flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida.



Figura 3: Posición Básica.

Fuente: (Francisco, 2010)

2.3.2. GIROS Y PIVOTEO

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



Figura 4: Giros y Pivoteo.

Fuente: (Programa técnico para la iniciación al baloncesto, Federación de Baloncesto de Guipuzcoana)

2.3.3. AMAGOS Y FINTAS

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

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

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

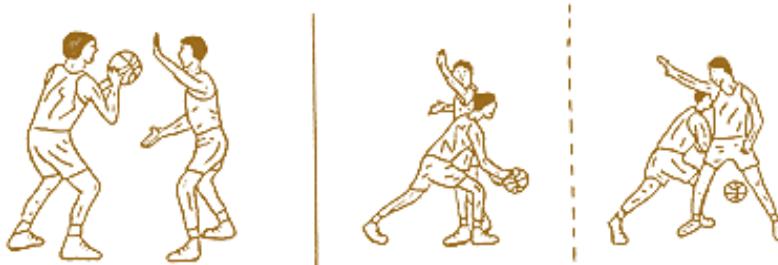


Figura 5: Amagos y Fintas.

Fuente: (Programa técnico para la iniciación al baloncesto, Federación de Baloncesto de Guipuzcoana)

2.3.4. RECEPCIÓN

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

- Brazos semi-expandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.
- Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).
- En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar.

2.3.5. PASES

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

Tipos de pases:

- Pase de pecho directo.
- Pase de pecho indirecto.
- Pase sobre la cabeza con las dos manos.

- Pase de beisbol.
- Pase Lateral combinado.
- Pase Lateral descoordinado.
- Pase de pecho en movimiento.

2.3.6. DRIBLE

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

2.3.7. LANZAMIENTOS:



Figura 6: Lanzamientos.
Fuente: (Senra del Cerro, 2012)

2.3.7.1. DEFINICION E IMPORTANCIA

Es el fundamento para el que trabajan todos los demás, el objetivo de este juego es introducir el balón dentro de la canasta contraria y de nada sirve que un equipo domine todos los aspectos del juego, si al llegar al aro contrario sus jugadores no son capaces de anotar, para poder hacerlo deben

tener gran capacidad para buscar buenas posiciones y dominar la técnica de tiro. (Barba, 2010)

2.3.7.2. 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.
- **Dominar todos los tipos de tiro.**
- **Posición y equilibrio.** Como en todos los casos anteriores, 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.
- **Selección de tiro.** Su importancia ya ha quedado suficientemente clara.

- **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.

2.3.7.3. CLASES DE LANZAMIENTOS

2.3.7.3.1. TIRO LIBRE

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

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático. El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Deberemos realizar este tipo de tiro cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno. El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que al hecho de tirar tendrá que tener un sistema de premios - castigo.

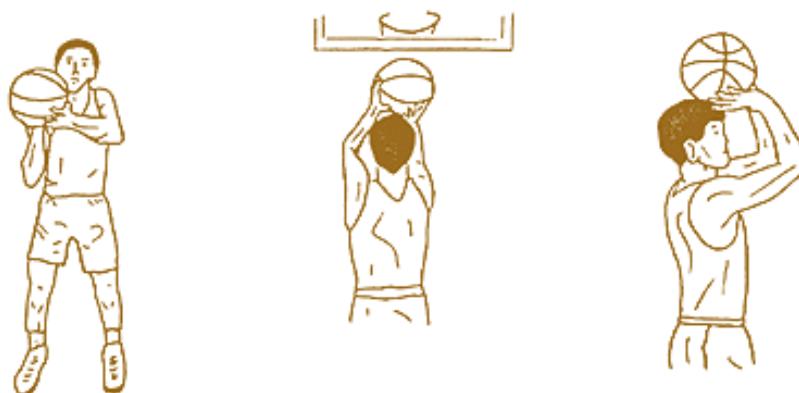


Figura 7: Tiro Libre.

Fuente: (Programa técnico para la iniciación al baloncesto, Federación de Baloncesto de Guipuzcoana)

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, cosa que si saltásemos sería más difícil de lograr.

2.3.7.3.2. TIRO ESTATICO

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.



Figura 8: Tiro estático.
Fuente: (GRUPO DE TRABAJO, 2013)

2.3.7.3.3. TIRO TRAS PARADA

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

Paremos en uno o dos tiempos, la parada tendrá que dejar los pies bien alineados con el aro y ser suficientemente buena para que nos permita tirar rápidos y equilibrados. Una parada en un tiempo siempre será más rápida y nos permitirá tirar con más velocidad, lo que en general facilitará mucho las cosas.

Las paradas en dos tiempos proporcionarán más equilibrio. Si paramos en dos tiempos seguiremos la siguiente norma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de ella. La dinámica sería: apoyo del primer pie - pivote - apoyo del segundo pie.

La parada por la izquierda tendrá la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no puede superar al primero si queremos quedar en posición correcta de tiro. La razón de apoyar siempre el pie más cercano al aro, es que generalmente es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.

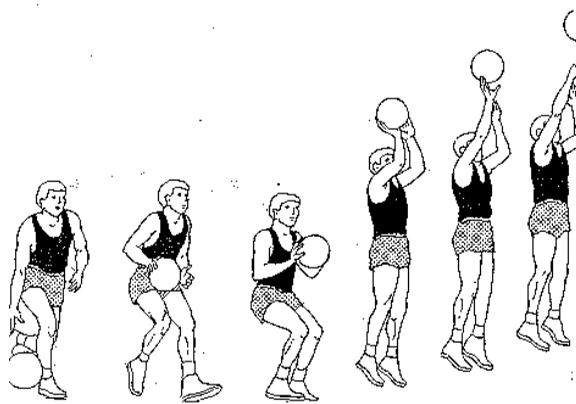


Figura 9: Tiro tras Parada.

Fuente: (Bedoya, 2013)

2.3.7.3.4. TIRO EN SUSPENSIÓN

Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución. Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco. El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas.

Saltar: El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída.

No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.

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

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

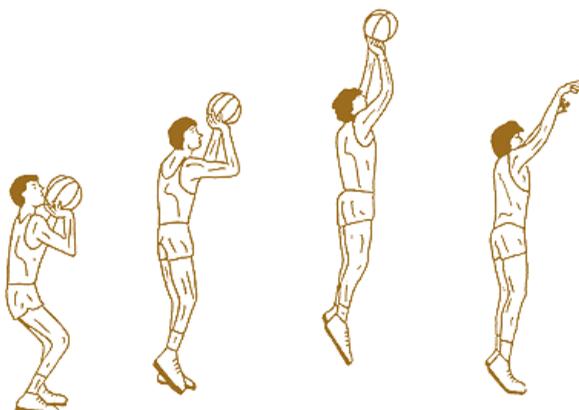


Figura 10: Tiro en suspensión.

Fuente: (Programa técnico para la iniciación al baloncesto, Federación de Baloncesto de Guipuzcoana)

2.3.7.3.5. TIRO DE GANCHO

Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. No es un gesto exclusivamente de jugadores altos, debe ser dominado por todos los jugadores.

Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente después de un pivote. Colocamos el balón

protegido a la altura del pecho, metemos un pie hacia atrás, cargando el peso del cuerpo y pivotando sobre éste en dirección al aro, a la vez que tiramos de la otra pierna para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro, ayudándonos en el salto llevando la rodilla de la pierna más alejada del aro hacia arriba. Simultáneamente levantamos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y separada ligeramente del cuerpo. El brazo de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semiflexionado y separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca, dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás. La mano de tiro quedará abierta y los dedos relajados mirando hacia el aro. Por efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta y con los brazos extendidos.

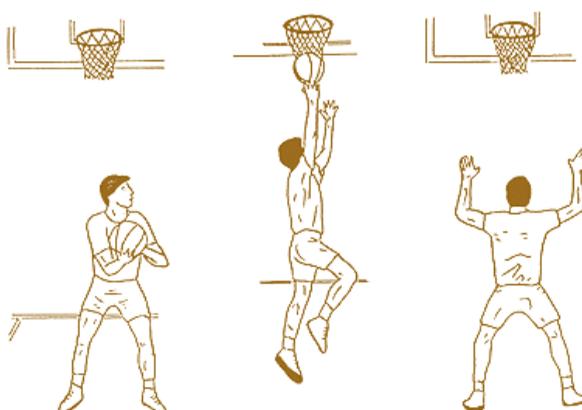


Figura 11: Tiro de Gancho.

Fuente: (León, Contreras, & Sepulveda, 2013)

2.3.7.3.6. TIRO EN MOVIMIENTO

Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase. No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras

la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón mientras los dos pies estaban en el aire), en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar a canasta.

Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.

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

El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos. Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor y es causa de numerosas pérdidas de balón. A la vez que sube el cuerpo se sube el balón para lanzar en el momento en que se llega a la máxima altura. La mano contraria debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal, sin exageraciones que últimamente conducen casi siempre a faltas del atacante. Es muy importante aprender a realizar las entradas desde un principio con ambas manos y por ambos lados.

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

El lanzamiento lo podemos hacer de varias formas:

En bandeja. Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y se dejará o empujará a la canasta, siendo la mano la que lleva el balón a su objetivo. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón. Suele usarse para dejar directamente el balón en el aro. Los dedos deben quedar perpendiculares al aro.

Movimiento habitual de tiro. Se coge el balón como se hace para el tiro habitual. Se utiliza para dejar el balón en el tablero. El golpe de muñeca será el habitual pero más corto y apuntando al cuadro del tablero. Normalmente este movimiento se sustituye por otro: colocaremos la mano de tiro en la parte inferior del lado por el que se entra, para acompañar simplemente el balón en su trayectoria hacia la canasta.

Hundiendo el balón en la canasta. Sería el gesto ideal por su alto porcentaje, pero sólo puede realizarse cuando se llega muy bien.

A canasta pasada. Son entradas en las que en vez de dejar el balón por el lado que vamos, pasamos el aro y luego tiramos. En el último paso tenemos dos opciones: del modo tradicional, en el último salto giro para dar la cara al aro y lanzamos con la mano más alejada del aro. La otra es sacando el balón hacia atrás con la mano más cercana al aro, dándole un ligero efecto al balón con una rotación de la muñeca hacia atrás y hacia el lado por el que entramos. También puede hacerse iniciando los pasos con la pierna contraria

del lado por el que se entra, acabando con un lanzamiento ligeramente lateral.

Con paso cambiado. Es una entrada normal pero en el que tiramos con la mano contraria a los pasos que estamos dando. Damos pasos de derecha y tiramos con la izquierda, bien porque estamos en el lado izquierdo o bien porque estamos en la derecha pero nos tapan ese lado y sacamos la izquierda. No se usan mucho pero pueden ser muy útiles. De hecho lo son como simple ejercicio de coordinación. (Arteaga)

Figura 2.6 Claves del éxito: Bandeja y extensión

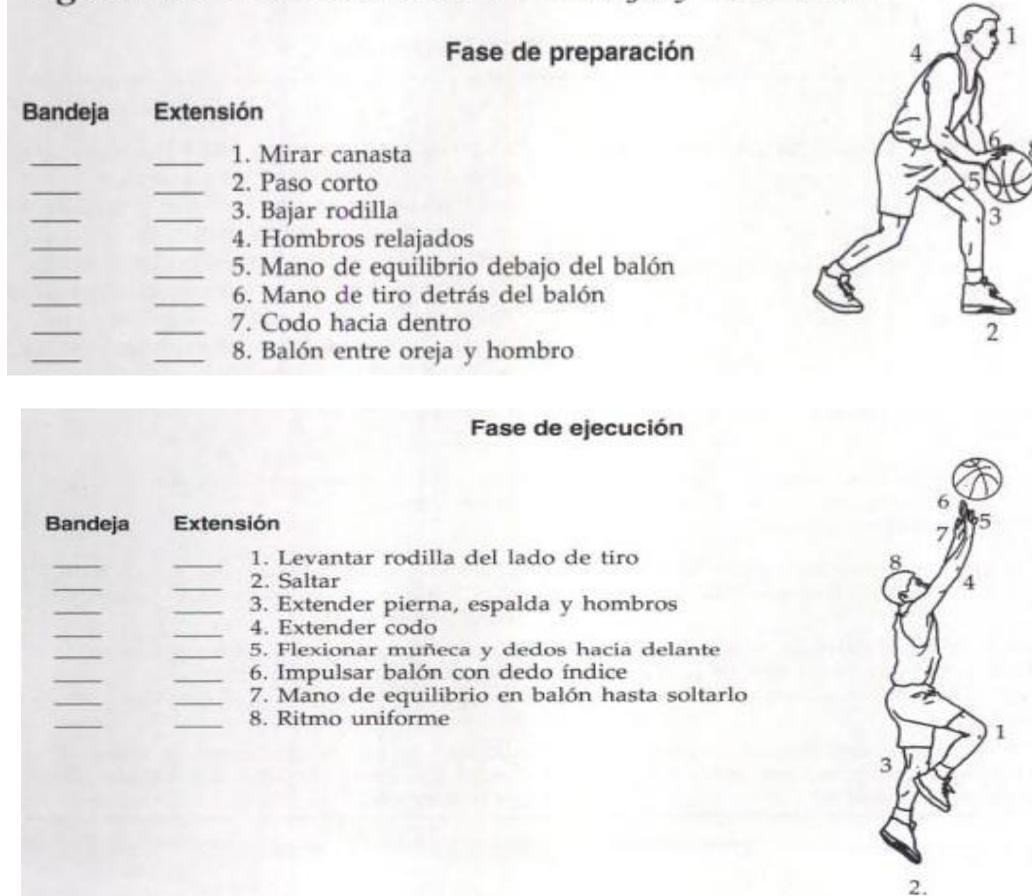


Figura 12: Baloncesto Aprender y Progresar

Fuente: (Wissel, BALONCESTO: Aprender y Progresar, 2002)

2.3.7.4. ERRORES MÁS FRECUENTES DEL TIRO EN MOVIMIENTO

- Medir mal la distancia.
- Mala distribución de los pasos: Los dos pasos deben hacerse en longitud y no en altura, procurando que el primero sea un poco más largo que el segundo.
- Llevar el balón en una mano: Hasta que el cuerpo no se encuentre subiendo hacia el aro, el balón debe llevarse entre las dos manos.
(ies.atares.rivas.educa.madrid.org)

2.3.7.5. “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 sus propias 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 (Ponce, 2006)

CAPITULO III

2.4. FACTORES DEL RENDIMIENTO Y CLASIFICACIÓN

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.

2.4.1. FACTOR FISICO

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 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.

2.4.2. FACTOR TECNICO

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. Deberemos cumplir una serie de normas a la hora de realizar el tiro. La mejor posición es aquella en la que tenemos más confianza y hemos 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 de T, con los dedos separados, para abarcar mucho balón, cuerpo semi-flexionado y mirada alta, para ver el aro.

Esta situación estática, es totalmente similar en movimiento:

- Tiro después de bote.

- Tiro después de recepción.

Los dos primeros están diseñados para realizar un tiro rápido después de esos movimientos, en estas aprovechamos la fuerza del movimiento realizado (bote o recepción) para culminar con tiro.

2.4.3. FACTOR TACTICO

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 al jugador 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 nos presenta a la capacidad del jugador para tomar decisiones con respecto a las siguientes situaciones.

- El momento y el lugar 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.

2.4.4. FACTOR PSICOLOGICO

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:

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.

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.

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. (Ordoñez, 2010)

2.5. FACTORES QUE CONDICIONAN EL RENDIMIENTO

- Factores condicionales: Relacionados con los procesos energéticos. No es un fin, sino un medio.
- Factores antropométricos.
- Factores motrices: Relacionados con la calidad y el ajuste de los elementos motrices.
- Factores informacionales: Relacionados con el tratamiento de la información. Los jugadores realizan un constantemente procesamiento de datos procedentes de los objetivos a conseguir (estrategia general y de competición), de la percepción del entorno cambiante y de la búsqueda de mejores tomas de decisión.

- Factores psicológicos:
Individuales: Capacidad de actuar con eficacia en situaciones competitivas.
Colectivas: Cohesión del grupo, liderazgo, disciplina,...
- Factores contextuales del equipo: Características del club, modelo de dirección, medios y condiciones de trabajo, etc. (Calvo, 2007)

CAPITULO IV

2.6. CAPACIDADES FISICAS

Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida. Se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo. Representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

2.6.1. CAPACIDADES CONDICIONALES

Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria. Entran en esta categoría la fuerza, la resistencia y la velocidad, y existe una relación directa entre las tres capacidades.

2.6.1.1. RESISTENCIA

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. El desarrollo natural (sin entrenamiento) de la resistencia se produce en diferentes etapas:

- De los 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de los esfuerzos moderados y continuados.

- Desde los 18 años a los 22 se alcanza el límite máximo de la resistencia,
- y a partir de los 30 va decreciendo.

El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio. Esto es: Impedir la aparición de fatiga, posponer la aparición de ésta, mantener el síndrome de la fatiga lo más bajo posible. Una vez finalizado el esfuerzo, procurar que la fatiga desaparezca lo más rápido posible. (Capacidades Físicas, 2011)

Resistencia aeróbica: El organismo mantiene un esfuerzo mediante la obtención de energía con la presencia de oxígeno, es decir, hay equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. Este metabolismo se produce en actividades de duración media o larga (a partir de los 3 minutos)

Resistencia anaeróbica: Es la capacidad de mantener un esfuerzo mediante la obtención de la energía, mayoritariamente sin oxígeno (hay deuda de oxígeno). Es el caso de actividades de fuerte intensidad y de duración corta.

Resistencia base: “Aquella resistencia al cansancio independientemente del deporte, en trabajos de larga duración que implican a grandes grupos musculares. Con predominio de la competición aeróbica.

Resistencia específica: “Aquella capacidad de adaptación a la estructura de carga de un deporte/motricidad de resistencia en situación de competición. (Condición Física y Salud - La Resistencia)

2.6.1.2. FUERZA

Se denomina fuerza a la habilidad de moverse. Se dice que el llamado grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo. También

es la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.

La fuerza que se necesita para practicar diferentes deportes no es tan sólo diferente en la cantidad, también lo es en la calidad, pues hay diferentes tipos de fuerza. No es lo mismo tener que vencer la máxima resistencia posible a tener que transmitir el máximo impulso a una resistencia relativamente ligera.

Evoluciona de forma natural hasta los 8 años. A partir de los 12, que coincide con la pubertad, se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18. Llega a su máximo a los 25 años, aunque se puede mantener hasta los 35 con entrenamiento adecuado. En las personas sedentarias se produce un atrofia muscular, ya que no trabajan la fuerza. Cabe destacar que el hombre tiene valores superiores a la mujer ya que la mujer tiene menor masa muscular para aumentar. La fuerza es una cualidad muy importante en el ser humano tanto desde el punto de vista de la salud, como desde el punto de vista del rendimiento físico. (Capacidades Físicas, 2011)

Tipos de fuerza:

Por los planos musculares que participan:

Fuerza regional: La fuerza regional es la capacidad de vencer resistencias exteriores con esfuerzos neuromusculares por grandes planos de músculos.

Fuerza total: Se denomina fuerza total a la fuerza de todos los planos musculares del organismo, es un tipo de actividad deportiva que por sus características tiene necesidad de que sus practicantes estén desarrollados para su preparación, tenemos el caso de los pesistas, luchadores, nadadores, etc.

Atendiendo al peso del deportista:

Fuerza relativa: Esta no es más que la magnitud de fuerza que corresponde a un kilogramo de peso y opuestamente a esto tenemos la

Fuerza absoluta: Que es la fuerza que aplica el hombre independientemente al peso corporal, que en muchos de los casos se mide con el peso máximo levantado en los test con palanqueta ejemplo: cuclillas, arranque, fuerza acostada, etc. y también con dinamómetros u otros equipos especiales diseñados al respecto.

Atendiendo a la acción de la actividad muscular:

Fuerza máxima: A este tipo de fuerza algunos autores como Novikov (1977) Matveev (1984) y Forteza (1988) lo denominan como FUERZA PROPIAMENTE DICHA la fuerza máxima se define como fuerza superior que puede ejecutar un grupo muscular con una máxima oposición. Este tipo de esfuerzos se dan a través de una contracción voluntaria.

Fuerza rápida o fuerza velocidad: Constituye la capacidad del aparato neuromuscular para la movilización en un corto lapso de tiempo de las posibilidades de fuerza, también de superar resistencias externas con una velocidad máxima de contracción. Aquí juega un papel destacado la clasificación de las fuerzas atendiendo a los planos musculares que participan ya que un deportista puede tener una fuerza rápida local en un plano y en otros.

Resistencia a la fuerza: Estas capacidad de resistir a los estados de cansancio que posee el organismo, durante ejercicios de fuerza, esfuerzos tantos internos como externos, prolongados o repetidos. La base

fundamental de la fuerza resistencia va a estar determinado por el desarrollo de la fuerza máxima y la resistencia general (Grosser 1985).

En la resistencia a la fuerza dos elementos fundamentales son la potencia del estímulo que separa por el indicador % de la fuerza máxima que posee el individuo y el volumen de la carrera expresado en la cantidad de repeticiones que con pesos medianos y pequeños el individuo realiza.

Atendiendo al tipo de trabajo muscular:

Actividad muscular concéntrica o miométrica: Esta se da cuando la carga exterior es menor que la tensión del músculo o contraído, entonces el músculo se acorta y provoca el movimiento. Este efecto se denomina tipo concéntrico o de contracción. Ejemplo: Cuando mediante una reflexión aproximamos una mancuerna en la mano hacia el hombro.

Actividad muscular excéntrica o pliométrica: Se manifiesta cuando la carga exterior es mayor que la tensión desarrollada por el músculo durante la contracción entonces el músculo se extiende (alarga) al contraerse. Algunos autores la denominan pliométrica. (Cortegaza & Hernández, 2001)

2.6.1.3. VELOCIDAD

La velocidad es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo. Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar. La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos, por ejemplo saltos y la mayoría de los deportes de campo, mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse.

No existe limitación alguna de estatura en un velocista, aunque la estadística ha demostrado que los grandes especialistas de la velocidad en

pista, miden entre 1,65 metros y 1,90 metros. Los técnicos coinciden en asegurar que el exceso de altura es más un impedimento.

A partir de los 12 años se incrementa en la pubertad. El nivel máximo se consigue hacia los 20 años y con un buen entrenamiento se puede mantener o mejorar hasta los 30 ó 35 años. (Capacidades Físicas, 2011)

Tipos de velocidad:

Velocidad de reacción: Se define como la respuesta a un estímulo en el menor tiempo posible y es muy utilizada en casi todos los deportes, depende del tiempo de reacción y del periodo latente. Podemos verla de dos formas:

Velocidad de reacción simple: Cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Se refleja en deportes como la natación, el atletismo, etc., en el momento de la arrancada donde se debe reaccionar al escuchar el disparo (señal conocida) que indica el comienzo de la actividad. Hay muchos elementos, fisiológicos y psicológicos, que influyen sobre el tiempo de reacción y la iniciación del movimiento. El tiempo de reacción se puede mejorar con la práctica, siempre y cuando la situación de práctica sea realista.

La metodología fundamental de su educación es la repetición de respuestas motoras preestablecida o estímulos preestablecidos, surgidos súbitamente y con el objetivo de reducir el tiempo de la respuesta. Es muy difícil reducir el tiempo de reacción simple aun cuando el atleta lleve mucho tiempo practicando el deporte, según Kuznetsov, su reducción alcanza de 0.10 a 0.15 seg.

Velocidad de reacción compleja: Cuando el estímulo no es conocido. Este tipo de rapidez se manifiesta con mayor frecuencia en los juegos deportivos

y en los deportes de combate, pues el atleta debe reaccionar a uno o varios estímulos desconocidos o que pueden aparecer por sorpresa antes del cual deben tomar una decisión. Por ejemplo: La acción de batear, en el béisbol, es una de las más complejas de este deporte, pues el individuo debe reaccionar ante el lanzamiento realizado por el pitcher. En el caso del boxeo ocurre algo similar, el atleta debe estar preparado para esquivar (reaccionar ante) los diferentes tipos de golpes que puede tirar el contrario y con diferentes ángulos cada uno de ellos.

La rapidez de reacción compleja depende en gran medida de la cantidad de alternativas de respuestas, por tal razón los ejercicios empleados para el perfeccionamiento de los contenidos técnico táctico, deben incluir variantes de respuestas dado un estímulo que también debe ser variable.

Velocidad de Acción Simple: Se manifiesta cuando el individuo realiza en el menor tiempo, un movimiento sencillo. Por ejemplo un golpe del boxeador.

Velocidad de Acción Compleja: Se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Se evidencia en muchas acciones de los juegos deportivos y deportes de combate. Por ejemplo en el fútbol, finta de un delantero contra un defensa y tiro a puerta.

La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos que se realizan en el menor tiempo posible. Esta forma de manifestación de la rapidez es muy característica en deportes donde se compite contra el tiempo, es decir, vencer una determinada distancia en el menos tiempo posible como ocurre en las carreras del atletismo, la natación, el remo, el ciclismo, entre otros.

Velocidad de traslación: Cantidad de movimientos dada en los ejercicios cíclicos que se realizan en el menor tiempo posible. Estimada en recorrer una distancia en el menor tiempo posible o en un tiempo dado recorrer una mayor distancia. (Cortegaza & Hernández, 2001)

2.6.2. CAPACIDADES COORDINATIVAS

Las capacidades coordinativas surgieron durante la investigación de la motricidad, como distinciones de un complejo estructural que desde hace mucho tiempo se designa en la metodología del entrenamiento con el concepto de agilidad. Las capacidades coordinativas son las que están relacionadas con la capacidad de conducción control y regulación del movimiento, es decir con los procesos informacionales.

En el deporte es necesario evaluar constantemente el desarrollo de acciones motrices para controlar el nivel de aprendizaje y a la vez el desarrollo técnico del atleta, en los deportes de coordinación y artes competitivas, cobra aún más importancia, por ser un elemento dentro de la preparación que determina los resultados deportivos, pero un problema mayor es cómo evaluar las percepciones.

Dependen principalmente de procesos directores y reguladores del Sistema Nervioso Central (SNC) y periférico. A su vez están estrechamente relacionadas con el aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico determinando el desarrollo exitoso de la preparación física y de la técnica deportiva.

En el deporte se conoció durante mucho tiempo, una sola capacidad coordinativa: La destreza (agilidad). La destreza era entendida en forma

compleja, porque deriva del término “cambio” (en el idioma alemán) y significa igualmente agilidad.

El desarrollo de las capacidades coordinativas en el individuo está dado por la calidad de los procesos de la sensopercepción, la representación motriz, la memoria y sobre todo el pensamiento, todo ello muy estrictamente vinculado con el sistema neuromuscular.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia.

Cuando nos referimos al término de capacidades coordinativas, sin lugar a dudas, estamos hablando de un conjunto de capacidades de complejísima actuación dentro de la vida cotidiana de los hombres. El desarrollo de las capacidades coordinativas produce en el organismo del hombre determinadas modificaciones, sin embargo, quizás no tan visibles y cuantificables como las provocadas por otras capacidades. Lo cierto es que el desarrollo de la coordinación motriz en el hombre está muy estrechamente relacionado al aprendizaje de las habilidades, ambos se condicionan mutuamente.

La coordinación motriz de cualquier movimiento requiere del control y la regulación de las acciones que realiza el individuo. Su desarrollo trae como resultado un mejoramiento integral en las facultades para el aprendizaje motor: mientras mayor sea la coordinación motriz general de un sujeto

mayores serán las posibilidades de adquirir con más rapidez nuevos movimientos, todo ello viene dado por la experiencia motriz acumulada.

Las capacidades coordinativas forman parte de las capacidades físicas; al desarrollarlas hay que incluirlas dentro de la preparación física general y especial, que, junto a la preparación técnico-táctica y psicológica del atleta son las encaminadas a desarrollar en el proceso de entrenamiento la forma deportiva. (Capacidades Físicas, 2011)

CLASIFICACIÓN:

Generales:

- Regulación de Los movimientos
- Adaptación y cambio motriz

Complejas:

- Agilidad
- Aprendizaje motor

Especiales o específicas:

- Orientación
- Equilibrio
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Reacción: Simple y Compleja
- Acoplamiento

Es importante conocer nuestro deporte y conocer las Capacidades Coordinativas sobre las que se sostiene, porque si lo que pretendemos es alcanzar objetivos, no conviene dejar nada librado al azar.

Estas capacidades podemos desarrollarlas mediante las actividades físicas deportivas, siempre y cuando se seleccionen contenidos asequibles, teniendo en cuenta la variabilidad y complejidad de los mismos una vez transcurra la adaptación y la asimilación por parte de los alumnos.

2.6.2.1. CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BÁSICAS

Capacidad reguladora del movimiento: Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

Capacidad de adaptación y cambios motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se

enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

2.6.2.2. CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS

Agilidad: Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Aprendizaje motor: Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad, por lo que él debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes

movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

2.6.2.3. CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES

Capacidad de orientación: Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

El equilibrio: Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

El Ritmo: Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Anticipación: Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

- **Anticipación Propia:** Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo.
- **Anticipación Ajena:** Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad. Esta capacidad tiene un gran desarrollo en los deportes de Juegos Deportivos y de Combates.

Diferenciación: es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo. Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo. (Cortegaza & Hernández, 2001)

Reacción: Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

Simple: reacciona a un estímulo, acción conocida. Ejemplo: El sonido del pito en la partida en una carrera de atletismo.

Compleja: reacciona a varios estímulos, acción desconocida. Ejemplo: Todas las acciones realizadas durante un partido de baloncesto provocan varios estímulos.

Acoplamiento: Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultáneamente sincronizada. Entre más compleja sea la actividad, el grado de acoplamiento o coordinación es muy significativo para el individuo; hay acoplamiento en muchos juegos populares, en los fundamentos técnicos de los deportes. (Camacho, 2012)

2.6.3. PERIODO ÓPTIMO DE TRABAJO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES

Tabla 1: Periodo óptimo de trabajo

CAPACIDAD	EDAD
Coordinar bajo presión de tiempo	6-8 años
Diferenciación	6-7 años y 10-11 años
Reacción óptica y acústica	8-10 años
Ritmo	7-9 años (niñas) 8-10 años (niños)
Orientación	12-14 años
Equilibrio	9-10 años(niñas) 10-11 años(niños)
Acoplamiento	12-13 años
Aprendizaje Motor	9-12 años

Fuente: (Cortegaza & Hernández, 2001)

2.7. PLANTEAMIENTO DE LA HIPOTESIS DE TRABAJO

2.7.1. HIPOTESIS GENERAL

H1: El entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales **SI** incide en la ejecución del gesto técnico del tiro al aro en movimiento.

2.7.2. HIPOTESIS NULA

H0: El entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales **NO** incide en la ejecución del gesto técnico del tiro al aro en movimiento

2.8. DETERMINACIÓN DE VARIABLES

VI: Capacidades coordinativas especiales

VD: Tiro al aro en movimiento

2.9. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

Tabla 2: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	CONCEPTO	DIMENSIONES/ CATEGORIAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ITEM
VI Capacidades coordinativas especiales	Requiere del sistema nervioso central, utiliza como substrato energético el ATP muscular y el creatin fosfato. Se utilizan ejercicios variados que garanticen esfuerzos que requieran de alta concentración. Son movimientos previstos y adaptados	Ritmo Reacción Orientación Diferenciación Acoplamiento Equilibrio Anticipación	Movimiento realizados correctamente durante el test	Test Físicos: • T 40 Ficha de observación	¿El trabajo de las capacidades coordinativas permite una buena ejecución del gesto técnico del tiro al aro en movimiento?

VD
Tiro al aro en movimiento

Es un tiro que se realiza en movimiento, después de botear o haber recibido un pase.

Es una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote dando dos pasos de aproximación para lanzar a canasta.

- Tiro al aro en mov. (der-izq)
- Tiro al aro en mov. (der-izq) pase directo.
- Tiro al aro en mov. (der-izq) pase indirecto.

- Nivel de ejecución de la técnica:
- Recepción
 - # de pasos
 - Eleva la rodilla
 - Salto al lanzar
 - Bilateralidad
 - Lanzamiento (efectividad)

Test Técnicos

- Tiro al aro en mov. (der-izq)
 - Tiro al aro en mov. (der-izq) pase directo.
 - Tiro al aro en mov. (der-izq) pase indirecto.
- Ficha de observación

TERCERA PARTE

3. DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN:

3.1. METODOLOGIA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN:

Al ser una investigación Descriptiva - Correlacional: Se analizará el grado de relación de las capacidades coordinativas especiales en la ejecución del tiro al aro en movimiento en la categoría sub 12 de Baloncesto del Colegio los Pinos.

3.1.1. MÉTODO:

- **Analítico – sintético:** El mismo que va de lo sencillo a lo complejo, se usará en el diseño del marco teórico de la investigación.
- **Inductivo – deductivo:** El mismo que servirá para definir los resultados de esta investigación.
- **Hipotético - Deductivo:** El mismo que nos sirve para comprobar las hipótesis expuestas anteriormente.
- **Método Visual:**
Método Visual Directo: Proyecta la atención del alumno sobre objetos y movimientos corporales realizados por el profesor o monitor de clase
Método Visual Indirecto: Da a conocer el movimiento motriz por medio gráfico y multimedia.
- **Método verbal:** Orienta al sujeto en un determinado movimiento mediante el uso de la palabra.

3.1.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población y muestra para la presente investigación serán las integrantes de la “Categoría sub 12 femenina de Baloncesto del Colegio los Pinos” de Quito en donde se ha podido aplicar los test para la evaluación, esta categoría está conformada por:

- Niñas: 13

3.1.3. INSTRUMENTOS:

- Ficha de observación y seguimiento del grupo: Revisaremos la ejecución de cada ejercicio relacionado a la técnica del tiro al aro en movimiento
- Test Técnicos: se realizaron al inicio y el final del plan de entrenamiento para obtener un resultado.
- Test Físicos: se realizaron al inicio y el final del plan de entrenamiento para obtener un resultado

CUARTA PARTE

4. ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Para efectuar el tratamiento de los datos realizaré un análisis cuantitativo y cualitativo.

- Para el análisis cuantitativo agruparé los datos en tablas utilizando las medidas de tendencia central y variabilidad (Mediana, Moda, Medida Aritmética, Rango, Máximo, Mínimo y Promedio);
- Para el análisis cualitativo interpretaremos los datos en tablas y gráficos estadísticos.

4.1. RECOLECCIÓN DE DATOS

Para realizar la recolección de los datos se realizará la aplicación de los test físicos y test técnicos (pre-test) dando a conocer la situación inicial del grupo “Categoría sub 12 femenino de Mini baloncesto del Colegio los Pinos” de Quito, posteriormente se diseñara y se aplicará el plan de enseñanza-aprendizaje sobre las capacidades coordinativas especiales en el tiro al aro en movimiento de 17 semanas, finalmente aplicar los post test y conocer el resultado final de la investigación.

Para la elaboración del presente plan de enseñanza-aprendizaje, se tomó en cuenta la condición física y técnica de cada una de las deportistas basadas en los test físicos y técnicos, los mismos que se describen a continuación:

4.1.1. TEST FÍSICOS

T 40:

Objetivo: Evaluar la coordinación motriz en miembros inferiores, la ubicación tempero- espacial y desplazamiento en los diferentes sentidos mediante el test indicado.

Instrumentos necesarios:

- Espacio plano y liso.
- Cuatro conos.
- Silbato.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.

Condiciones de la prueba:

Para evaluar este test se requiere elaborar un recorrido, el cual deberán completar el sujeto de estudio en el menor tiempo posible.

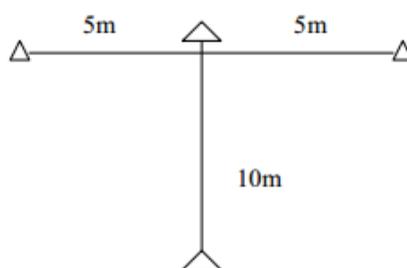


Figura 13: Test T 40

Fuente: (Rodas, 2007)

Las dimensiones del recorrido a evaluar son: una T de 10 metros hacia el fondo, con 5 metros hacia los lados, marcados debidamente con conos o señales claramente identificables.

La persona a evaluar debe completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad:

- Del punto número 1 se dirige al punto 2 corriendo de frente. En este topa con la mano el cono.
- Se dirige al punto 3 de lado sin cruzar las piernas, donde topa el cono con la mano correspondiente.

- Se regresa pasando por el punto 2 al otro lado (punto 4), toca el cono,
- Retorna al punto del centro (2) sin cruzar las piernas, desplazándose de lado
- Y termina recorriendo de espaldas desde el punto 2 hacia el punto 1.

El tiempo se considera desde el momento en que se le da al evaluado la señal de partida, hasta el instante en que retorna al punto número 1.

Deberá repetir la prueba, cuando cometan las faltas: cruzar las piernas en el desplazamiento lateral, no topar los conos o no respetar el recorrido, luego de un período de descanso. (Rodas, 2007)

4.1.2. TEST TÉCNICOS:

Elementos: 1 balón de mini baloncesto, mitad de la cancha de baloncesto, un aro de mini baloncesto.

Repeticiones: Se efectuara 1 intento de tiro al aro en movimiento con la técnica expuesta anteriormente y 6 de efectividad (cuenta el aro que se realice con todos los parámetros expuestos en la técnica)

Lugar: Cada test se efectuara en la mitad de la cancha de básquet.

- **Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho.**

Descripción: El jugador se coloca en la mitad de la cancha con el balón, ejecuta el dribling a velocidad tomando su lado derecho para realizar el tiro al aro en movimiento.

Ejecutando el gesto técnico correctamente, con el conteo de 2 pasos (derecha-izquierda), elevando la rodilla derecha, impulsándose con pierna derecha (salto), soltando el implemento con la mano correcta y efectuando la canasta.

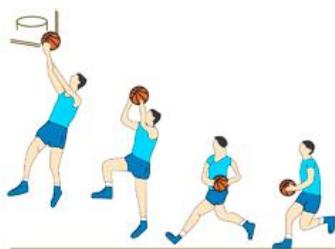


Figura 14: T.A.M. Lado derecho

Fuente: (Choachi, 2012)

- **Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Izquierdo.**

Descripción: El jugador se coloca en la mitad de la cancha con el balón, ejecuta el dribling a velocidad tomando su lado izquierdo para realizar el tiro al aro en movimiento. Ejecutando el gesto técnico correctamente, con el conteo de 2 pasos (izquierda-derecha), elevando la rodilla izquierda, impulsándose con pierna izquierda (salto), soltando el implemento con la mano correcta y efectuando la canasta.

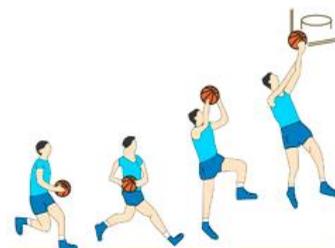


Figura 15: T.A.M. Lado izquierdo

Fuente: (Choachi, 2012)

- **Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho con Pase Directo.**

Descripción: El jugador se coloca en la mitad de la cancha sin balón, se desplaza a velocidad tomando su lado derecho recibe el pase directo para realizar el tiro al aro en movimiento. Ejecutando el gesto correctamente, con el conteo de 2 pasos (derecha-izquierda), elevando la rodilla derecha, impulsándose con pierna derecha (salto), soltando el implemento con la mano correcta y efectuando la canasta.

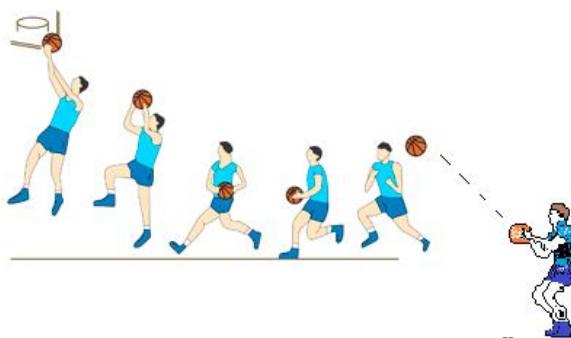


Figura 16: T.A.M. Lado derecho-Pase directo

Fuente: (Choachi, 2012)

- **Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Izquierdo con Pase Directo.**

Descripción: El jugador se coloca en la mitad de la cancha sin balón, se desplaza a velocidad tomando su lado izquierdo recibe el pase directo para realizar el tiro al aro en movimiento.

Ejecutando el gesto correctamente, con el conteo de 2 pasos (izquierda-derecha), elevando la rodilla izquierda, impulsándose con pierna izquierda (salto), soltando el implemento con la mano correcta y efectuando la canasta.

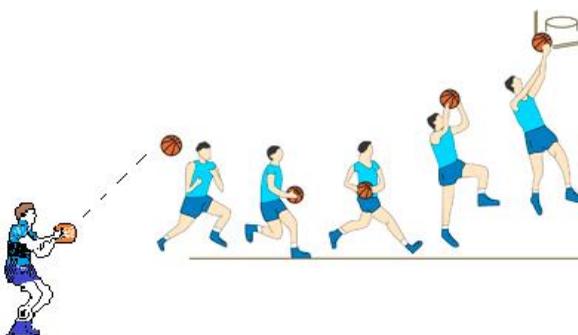


Figura 17: T.A.M. Lado izquierdo-Pase directo

Fuente: (Choachi, 2012)

- **Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho con Pase Indirecto.**

Descripción: El jugador se coloca en la mitad de la cancha sin balón, se desplaza a velocidad tomando su lado derecho recibe el pase indirecto para realizar el tiro al aro en movimiento.

Ejecutando el gesto correctamente, con el conteo de 2 pasos (derecha-izquierda), elevando la rodilla derecha, impulsándose con pierna derecha (salto), soltando el implemento con la mano correcta y efectuando la canasta.

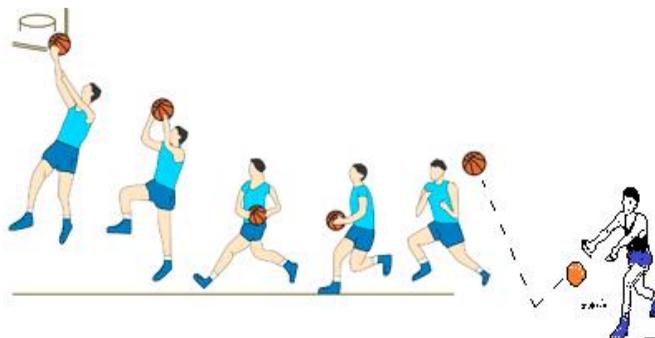


Figura 18: T.A.M. Lado derecho-Pase indirecto

Fuente: (Choachi, 2012)

- **Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Izquierdo con Pase Indirecto.**

Descripción: El jugador se coloca en la mitad de la cancha sin balón, se desplaza a velocidad tomando su lado izquierdo recibe el pase indirecto para realizar el tiro al aro en movimiento.

Ejecutando el gesto correctamente, con el conteo de 2 pasos (izquierda-derecha), elevando la rodilla izquierda, impulsándose con pierna izquierda (salto), soltando el implemento con la mano correcta y efectuando la canasta. (Rueda, 2010)

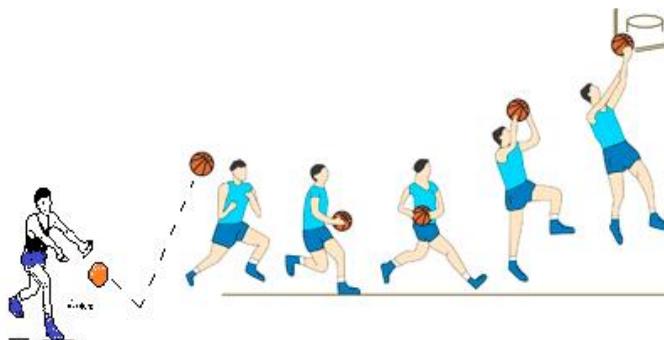


Figura 19: T.A.M. Lado izquierdo-Pase indirecto.

Fuente: (Choachi, 2012)

4.2. RESULTADOS

Luego de haber aplicado los respectivos test iniciales y finales a cada deportista los resultados fueron los siguientes:

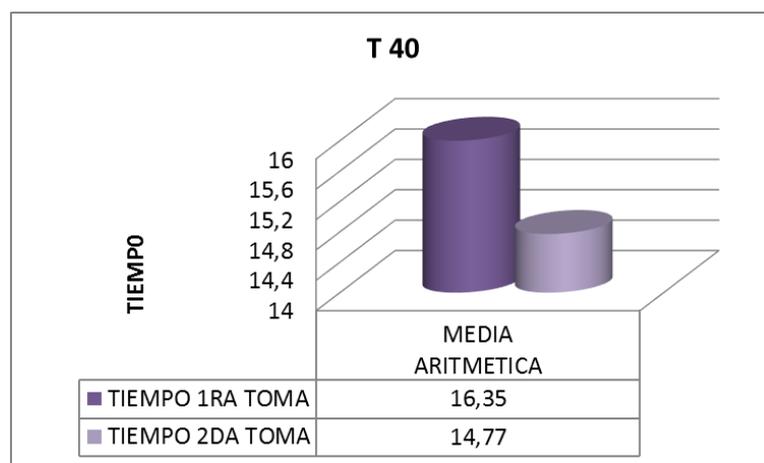
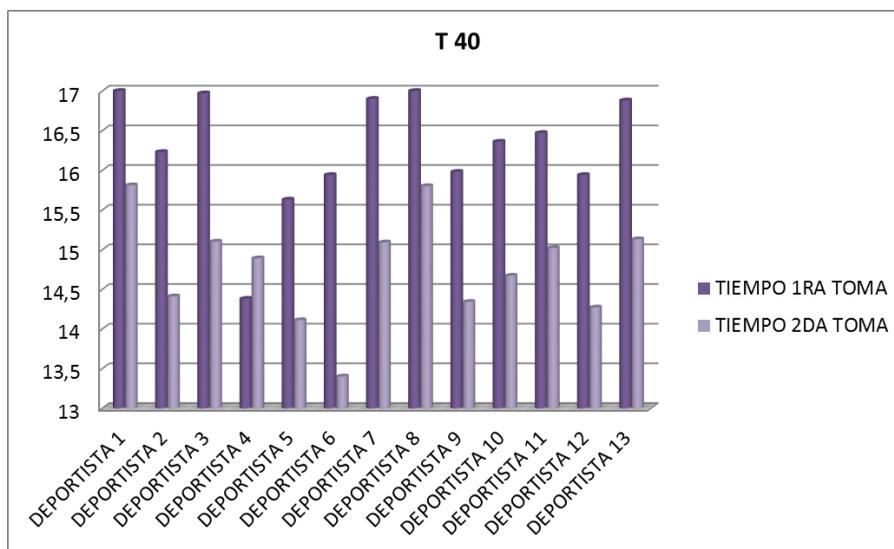
4.2.1. TEST FÍSICO

ANALISIS DEL RESULTADOS OBTENIDO DEL PRE Y POST TEST T40

APLICADO EN LA INVESTIGACIÓN:

Tabla 3: Test T40

TEST T-40		
NOMBRES	TIEMPO 1RA TOMA (seg)	TIEMPO 2DA TOMA (seg)
DEPORTISTA 1	17,64	15,81
DEPORTISTA 2	16,23	14,41
DEPORTISTA 3	16,97	15,1
DEPORTISTA 4	14,38	14,89
DEPORTISTA 5	15,63	14,11
DEPORTISTA 6	15,94	13,4
DEPORTISTA 7	16,9	15,09
DEPORTISTA 8	17,25	15,8
DEPORTISTA 9	15,98	14,34
DEPORTISTA 10	16,36	14,67
DEPORTISTA 11	16,47	15,02
DEPORTISTA 12	15,94	14,27
DEPORTISTA 13	16,88	15,13
MEDIA ARITMETICA	16,35	14,77
MAXIMO	17,64	15,81
MEDIANA	16,01	14,61
MINIMO	14,38	13,4



Análisis: Luego de la aplicación del test de coordinación T 40 podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). En la primera toma como datos iniciales vemos que la media general de las niñas es de 16,35 seg. (100%) mientras que en la segunda toma vemos que la media general de las niñas es de 14,77 seg (90,33%), teniendo una variación de 1,58 seg (9,66%). menos que en la primera toma. En conclusión observamos una mejoría en la coordinación.

4.2.2. TEST TÉCNICOS:

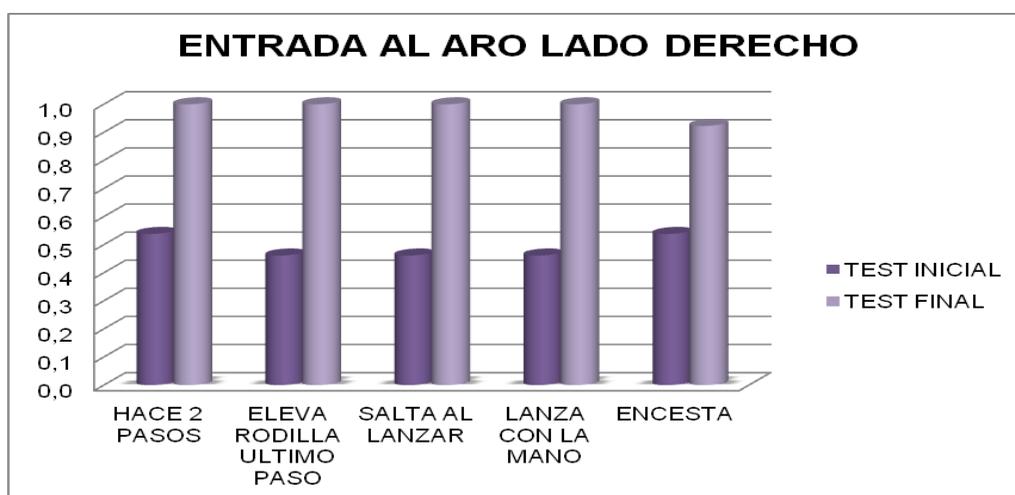
Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho e Izquierdo:

Parámetros a evaluar:

- Hace los dos pasos (derecha-izquierda)
- Eleva la rodilla en el último paso (derecha-izquierda)
- Salta al lanzar
- Lanza con mano derecha-izquierda dependiendo del lado.
- Encesta
- 6 intentos (efectividad)

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DEL PRE Y POST TEST TÉCNICOS APLICADOS EN LA INVESTIGACIÓN: TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO

TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO LADO DERECHO:



Analisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Obteniendo resultados favorables en cada uno de los indicadores evaluados en la investigación como son:

Hace los dos pasos: pre test 54 % y post test 100%

Eleva la rodilla en el último paso: pres test 46 % y post test 100%

Salta al lanzar: pre test 46% y post test 100%

Lanza con mano derecha: 46% y post test 100%

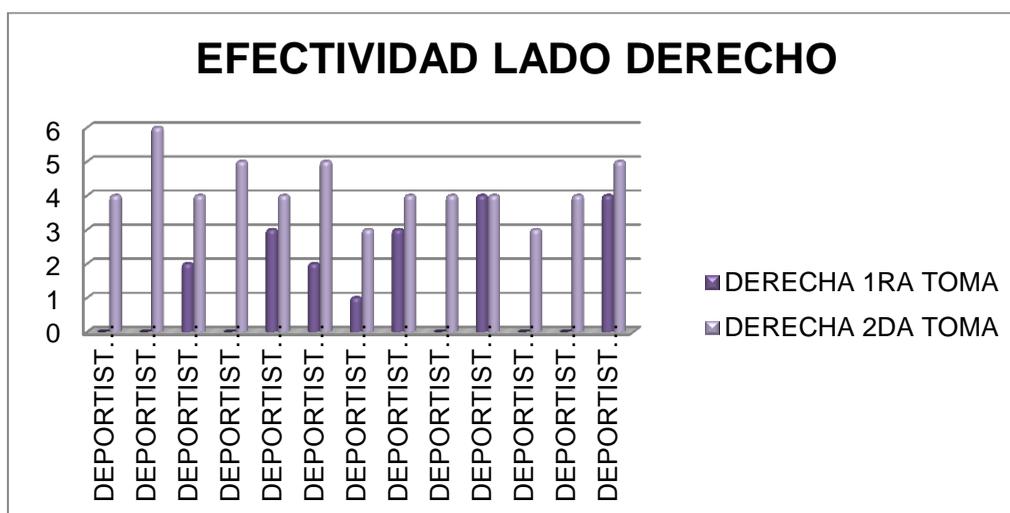
Encesta: pre test 54% y post test 92%

En conclusión observamos una notable mejoría de los indicadores señalados anteriormente.

EFFECTIVIDAD TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO LADO DERECHO:

Tabla 5: Efectividad Entrada Lado Derecho

TEST ENTRADA DERECHA		
ENCESTA 6 TIROS		
NOMBRES	DERECHA 1RA	DERECHA 2DA
	TOMA	TOMA
DEPORTISTA 1	0	4
DEPORTISTA 2	0	6
DEPORTISTA 3	2	4
DEPORTISTA 4	0	5
DEPORTISTA 5	3	4
DEPORTISTA 6	2	5
DEPORTISTA 7	1	3
DEPORTISTA 8	3	4
DEPORTISTA 9	0	4
DEPORTISTA 10	4	4
DEPORTISTA 11	0	3
DEPORTISTA 12	0	4
DEPORTISTA 13	4	5
MEDIA ARITMETICA	1,46	4,23
MAXIMO	4	6
MEDIANA	2	4,5
MINIMO	0	3



Análisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Los 6 tiros son el 100% y obtenemos datos mediante regla de tres sin decimales. En la primera toma como datos iniciales vemos que la media general de las niñas es de 24 % (1,46); posterior a la aplicación del plan de enseñanza-aprendisaje podemos observar en la segunda toma que la media general de las niñas alcanza un 70 % (4,23) teniendo una variación de 46 % más que en la primera toma, en conclusión observamos una notable mejoría en el parámetro de encestar 6 tiros (efectividad) lado derecho.

TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO LADO IZQUIERDO:



Analisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Obteniendo resultados favorables en cada uno de los indicadores evaluados en la investigación como son:

Hace los dos pasos: pre test 15% y post test 77%

Eleva la rodilla en el último paso: pres test 15% y post test 69%

Salta al lanzar: pre test 8% y post test 77%

Lanza con mano izquierda: 8% y post test 62%

Encesta: pre test 8% y post test 69%

En conclusión observamos una notable mejoría de los indicadores señalados anteriormente.

EFFECTIVIDAD TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO LADO IZQUIERDO:

Tabla 7: Efectividad Entrada Lado Izquierdo

TEST ENTRADA IZQUIERDA		
ENCESTA 6 TIROS		
NOMBRES	IZQUIERDA 1RA	IZQUIERDA 2DA
	TOMA	TOMA
DEPORTISTA 1	0	0
DEPORTISTA 2	0	5
DEPORTISTA 3	0	3
DEPORTISTA 4	0	4
DEPORTISTA 5	0	4
DEPORTISTA 6	0	4
DEPORTISTA 7	0	2
DEPORTISTA 8	2	3
DEPORTISTA 9	3	6
DEPORTISTA 10	0	3
DEPORTISTA 11	0	0
DEPORTISTA 12	0	3
DEPORTISTA 13	0	0
MEDIA ARITMETICA	0,38	2,85
MAXIMO	3	6
MEDIANA	1,5	3
MINIMO	0	0



Análisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Los 6 tiros son el 100% y obtenemos datos mediante regla de tres sin decimales. En la primera toma como datos iniciales vemos que la media general de las niñas es de 6 % (0,38); posterior a la aplicación del plan de enseñanza-aprendizaje podemos observar en la segunda toma que la media general de las niñas alcanza un 47 % (2,85) teniendo una variación de 41 % más que en la primera toma, en conclusión observamos una notable mejoría en el parámetro de encestar 6 tiros (efectividad) lado izquierdo.

Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho-Lado Izquierdo con

Pase Directo:

Parámetros a evaluar:

- Recibe el balón
- Hace los dos pasos (derecha-izquierda)
- Lanza con mano derecha-izquierda dependiendo del lado.
- Encesta
- 6 intentos (efectividad)

ANALISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DEL PRE Y POST TEST TÉCNICOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN: TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO CON PASE DIRECTO.

TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO CON PASE DIRECTO LADO DERECHO:

Tabla 8: Tiro al aro en movimiento con pase directo lado derecho

ENTRADA PASE DIRECTO LADO DERECHO								
NOMBRES	RECIBE EL BALON		HACE LOS 2 PASOS		LANZA CON MANO		ENCESTA	
	TEST INICIAL	TEST FINAL	TEST INICIAL	TEST FINAL	TEST INICIAL	TEST FINAL	TEST INICIAL	TEST FINAL
DEPORTISTA 1	1	1	0	1	0	1	0	0
DEPORTISTA 2	1	1	0	1	0	1	0	1
DEPORTISTA 3	1	1	1	1	0	1	1	1
DEPORTISTA 4	1	1	0	1	0	1	0	1
DEPORTISTA 5	1	1	1	1	1	1	1	1
DEPORTISTA 6	1	1	1	1	1	1	0	1
DEPORTISTA 7	1	1	1	1	1	1	1	1
DEPORTISTA 8	1	1	1	1	1	1	1	1
DEPORTISTA 9	1	1	0	1	0	1	0	1
DEPORTISTA 10	1	1	1	1	1	1	1	1
DEPORTISTA 11	0	1	0	1	0	1	0	0
DEPORTISTA 12	0	1	0	1	0	1	0	1
DEPORTISTA 13	1	1	1	1	1	1	1	1
MEDIA ARITMETICA	0,85	1,00	0,54	1,00	0,46	1,00	0,46	0,85
MAXIMO	1	1	1	1	1	1	1	1
MEDIANA	0,42	1,00	0,27	1,00	0,23	1,00	0,23	0,42
MINIMO	0	1	0	1	0	1	0	0



Analisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Obteniendo resultados favorables en cada uno de los indicadores evaluados en la investigación como son:

Recibe el balón: pre test 85% y post test 100%

Hace los dos pasos: pre test 54% y post test 100%

Lanza con mano derecha: 46% y post test 100%

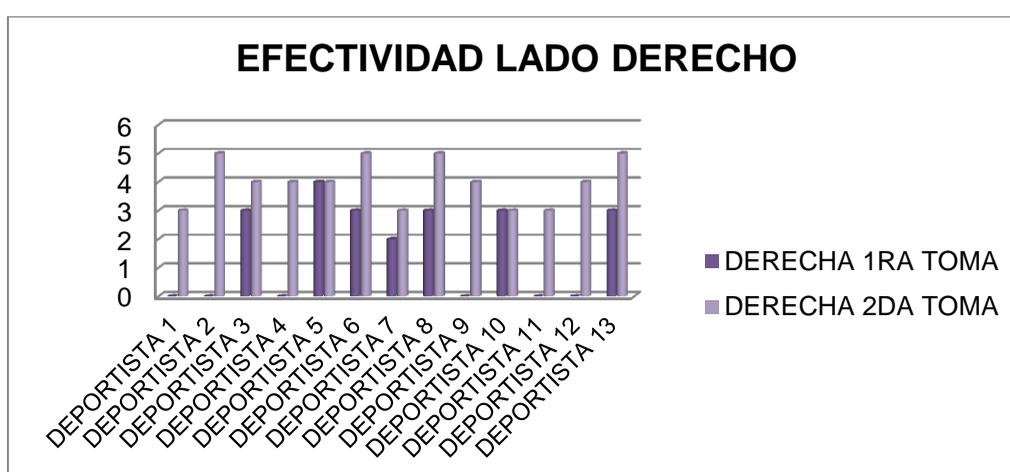
Encesta: pre test 46% y post test 85%

En conclusión observamos una notable mejoría de los indicadores señalados anteriormente.

EFFECTIVIDAD TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO CON PASE DIRECTO LADO DERECHO:

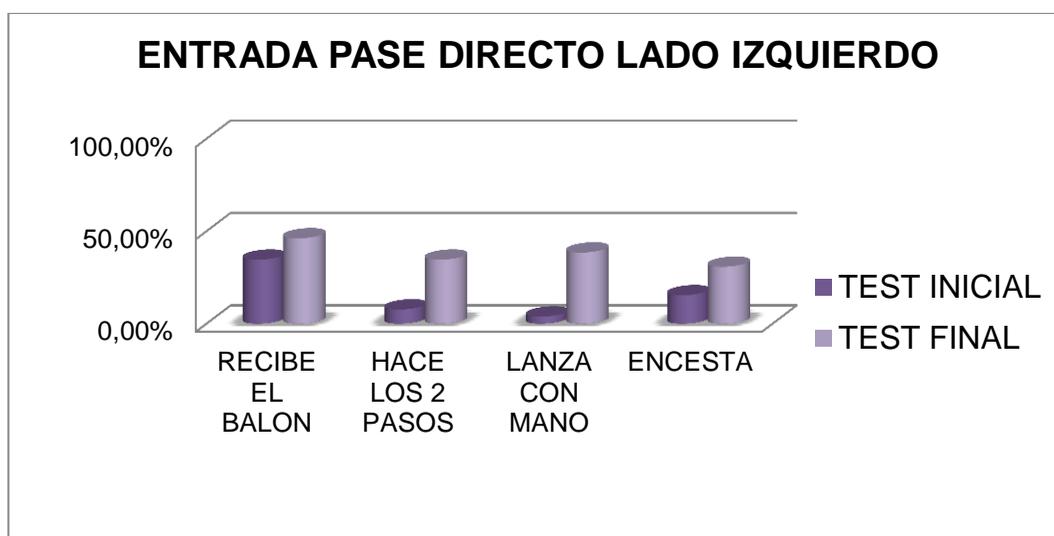
Tabla 9: Efectividad Entrada Lado Derecho Pase Directo

TEST ENTRADA DERECHA		
ENCESTA 6 TIROS		
NOMBRES	DERECHA 1RA	DERECHA 2DA
	TOMA	TOMA
DEPORTISTA 1	0	3
DEPORTISTA 2	0	5
DEPORTISTA 3	3	4
DEPORTISTA 4	0	4
DEPORTISTA 5	4	4
DEPORTISTA 6	3	5
DEPORTISTA 7	2	3
DEPORTISTA 8	3	5
DEPORTISTA 9	0	4
DEPORTISTA 10	3	3
DEPORTISTA 11	0	3
DEPORTISTA 12	0	4
DEPORTISTA 13	3	5
MEDIA ARITMETICA	1,62	4,00
MAXIMO	4	5
MEDIANA	2	4
MINIMO	0	3



Análisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Los 6 tiros son el 100% y obtenemos datos mediante regla de tres sin decimales. En la primera toma como datos iniciales vemos que la media general de las niñas es de 27 % (1,62); posterior a la aplicación del plan de entrenamiento podemos observar en la segunda toma que la media general de las niñas alcanza un 66 % (4,00) teniendo una variación de 27 % más que en la primera toma, en conclusión observamos una notable mejoría en el parámetro de encestar 6 tiros (efectividad) lado derecho.

TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO CON PASE DIRECTO LADO IZQUIERDO:



Analisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Obteniendo resultados favorables en cada uno de los indicadores evaluados en la investigación como son:

Recibe el balón: pre test 69% y post test 92%

Hace los dos pasos: pre test 15% y post test 69%

Lanza con mano izquierda: 8% y post test 77%

Encesta: pre test 31% y post test 62%

En conclusión observamos una notable mejoría de los indicadores señalados anteriormente.

EFFECTIVIDAD TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO CON PASE DIRECTO LADO IZQUIERDO:

Tabla 11: Efectividad Entrada Lado Izquierdo Pase Directo

TEST ENTRADA IZQUIERDA		
ENCESTA 6 TIROS		
NOMBRES	IZQUIERDA 1RA	IZQUIERDA 2DA
	TOMA	TOMA
DEPORTISTA 1	0	0
DEPORTISTA 2	0	4
DEPORTISTA 3	0	3
DEPORTISTA 4	0	4
DEPORTISTA 5	0	2
DEPORTISTA 6	0	3
DEPORTISTA 7	0	2
DEPORTISTA 8	3	4
DEPORTISTA 9	5	5
DEPORTISTA 10	0	3
DEPORTISTA 11	0	0
DEPORTISTA 12	0	3
DEPORTISTA 13	0	0
MEDIA ARITMETICA	0,62	2,54
MAXIMO	5	5
MEDIANA	2,5	2,5
MINIMO	0	0



Análisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Los 6 tiros son el 100% y obtenemos datos mediante regla de tres sin decimales. En la primera toma como datos iniciales vemos que la media general de las niñas es de 10 % (0,62); posterior a la aplicación del plan de entrenamiento podemos observar en la segunda toma que la media general de las niñas alcanza un 42 % (2,54) teniendo una variación de 27 % más que en la primera toma, en conclusión observamos una notable mejoría en el parámetro de encestar 6 tiros (efectividad) lado izquierdo.

Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho-Lado Izquierdo con

Pase Indirecto:

Parámetros a evaluar:

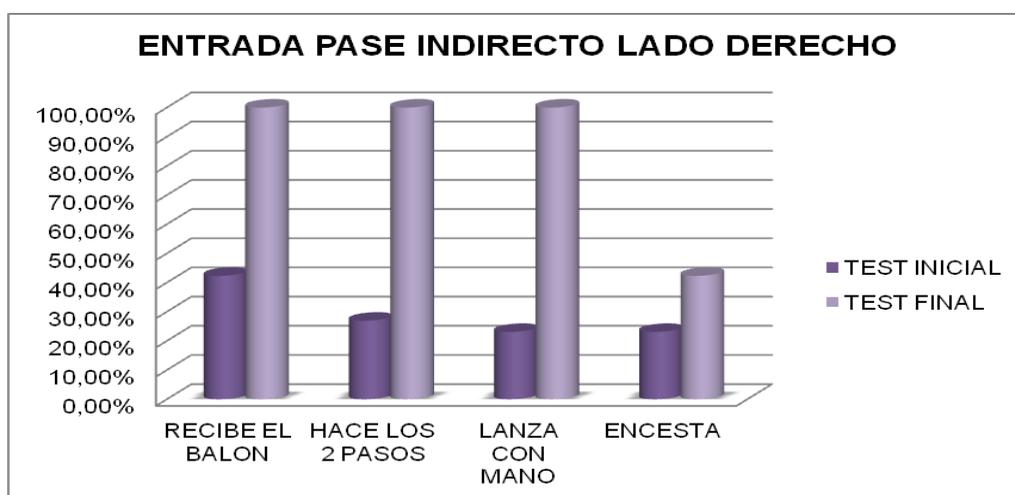
- Recibe el balón
- Hace los dos pasos (derecha-izquierda)
- Lanza con mano derecha-izquierda dependiendo del lado.
- Encesta
- 6 intentos (efectividad)

ANALISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DEL PRE Y POST TEST TÉCNICOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN: TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO CON PASE INDIRECTO.

TIRO AL ARO ENMOVIMIEN TI CON PASE INDIRECTO LADO DERECHO:

Tabla 12: Tiro al aro en movimiento con pase indirecto lado derecho

ENTRADA PASE INDIRECTO LADO DERECHO								
NOMBRES	RECIBE EL BALON		HACE LOS 2 PASOS		LANZA CON MANO		ENCESTA	
	TEST INICIAL	TEST FINAL	TEST INICIAL	TEST FINAL	TEST INICIAL	TEST FINAL	TEST INICIAL	TEST FINAL
DEPORTISTA 1	1	1	0	1	0	1	0	1
DEPORTISTA 2	1	1	0	1	0	1	0	1
DEPORTISTA 3	1	1	1	1	0	1	1	0
DEPORTISTA 4	1	1	0	1	0	1	0	1
DEPORTISTA 5	1	1	1	1	1	1	1	1
DEPORTISTA 6	1	1	1	1	1	1	0	1
DEPORTISTA 7	1	1	1	1	1	1	1	1
DEPORTISTA 8	1	1	1	1	1	1	1	1
DEPORTISTA 9	1	1	0	1	0	1	0	1
DEPORTISTA 10	1	1	1	1	1	1	1	1
DEPORTISTA 11	0	1	0	1	0	1	0	0
DEPORTISTA 12	0	1	0	1	0	1	0	1
DEPORTISTA 13	1	1	1	1	1	1	1	1
MEDIA ARITMETICA	0,85	1,00	0,54	1,00	0,46	1,00	0,46	0,85
MAXIMO	1	1	1	1	1	1	1	1
MEDIANA	0,42	1,00	0,27	1,00	0,23	1,00	0,23	0,42
MINIMO	0	1	0	1	0	1	0	0



Analisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Obteniendo resultados favorables en cada uno de los indicadores evaluados en la investigación como son:

Recibe el balón: pre test 85% y post test 100%

Hace los dos pasos: pre test 54% y post test 100%

Lanza con mano derecha: 46% y post test 100%

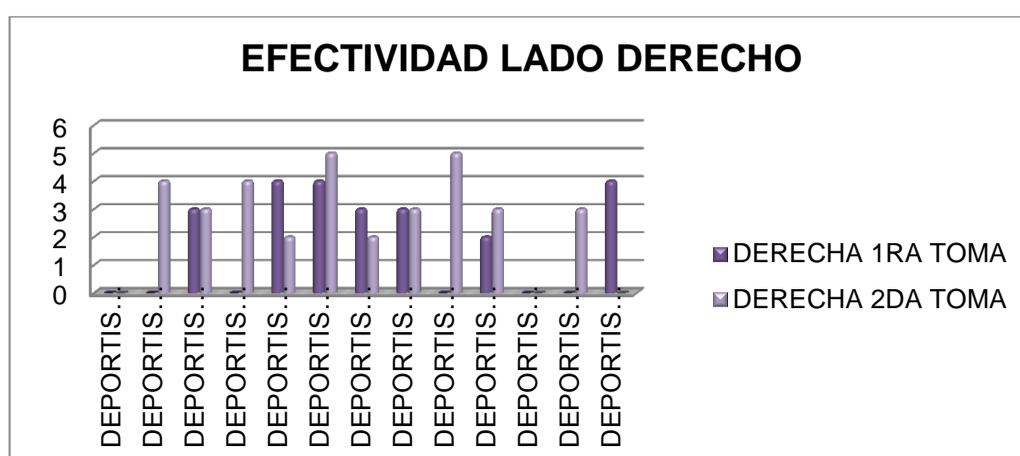
Encesta: pre test 46% y post test 85%

En conclusión observamos una notable mejoría de los indicadores señalados anteriormente.

EFFECTIVIDAD TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO CON PASE INDIRECTO LADO DERECHO:

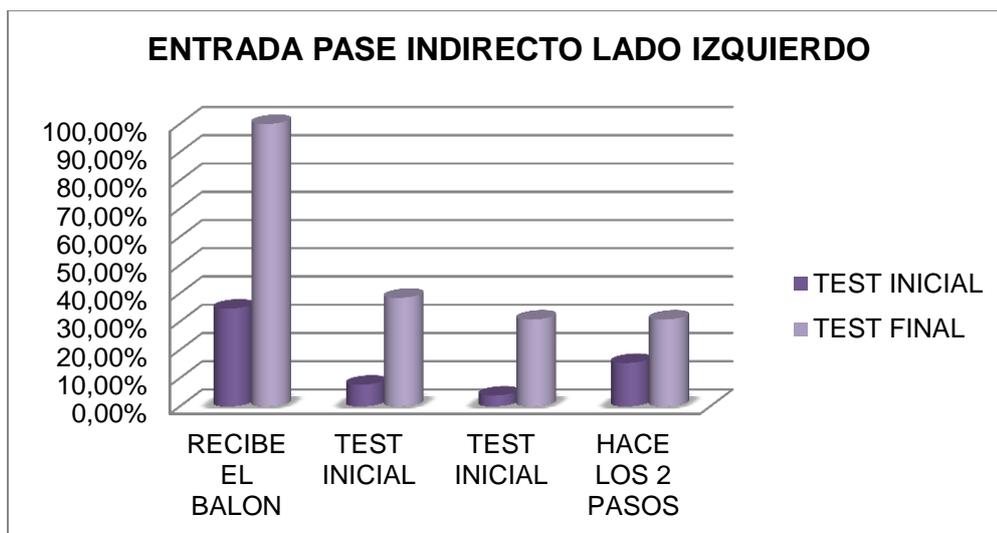
Tabla 13: Efectividad Entrada Lado Derecho Pase Indirecto

TEST ENTRADA DERECHA		
ENCESTA 6 TIROS		
NOMBRES	DERECHA 1RA	DERECHA 2DA
	TOMA	TOMA
DEPORTISTA 1	0	0
DEPORTISTA 2	0	4
DEPORTISTA 3	3	3
DEPORTISTA 4	0	4
DEPORTISTA 5	4	2
DEPORTISTA 6	4	5
DEPORTISTA 7	3	2
DEPORTISTA 8	3	3
DEPORTISTA 9	0	5
DEPORTISTA 10	2	3
DEPORTISTA 11	0	0
DEPORTISTA 12	0	3
DEPORTISTA 13	4	0
MEDIA ARITMETICA	1,77	2,62
MAXIMO	4	5
MEDIANA	2	2,5
MINIMO	0	0



Análisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Los 6 tiros son el 100% y obtenemos datos mediante regla de tres sin decimales. En la primera toma como datos iniciales vemos que la media general de las niñas es de 16 % (1,77); posterior a la aplicación del plan de entrenamiento podemos observar en la segunda toma que la media general de las niñas alcanza un 43 % (2,62) teniendo una variación de 27 % más que en la primera toma, en conclusión observamos una notable mejoría en el parámetro de encestar 6 tiros (efectividad) lado derecho.

TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO CON PASE INDIRECTO LADO IZQUIERDO:



Analisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Obteniendo resultados favorables en cada uno de los indicadores evaluados en la investigación como son:

Recibe el balón: pre test 69% y post test 100%

Hace los dos pasos: pre test 15% y post test 77%

Lanza con mano derecha: 8% y post test 62%

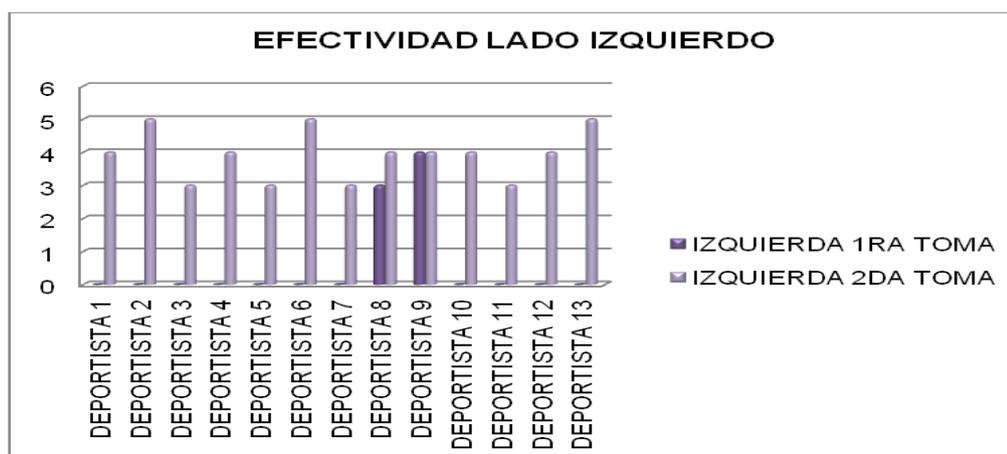
Encesta: pre test 31% y post test 62%

En conclusión observamos una notable mejoría de los indicadores señalados anteriormente.

EFFECTIVIDAD TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO CON PASE INDIRECTO LADO IZQUIERDO:

Tabla 15: Efectividad Entrada Lado Izquierdo Pase Indirecto

TEST ENTRADA IZQUIERDA		
ENCESTA 6 TIROS		
NOMBRES	IZQUIERDA 1RA TOMA	IZQUIERDA 2DA TOMA
DEPORTISTA 1	0	4
DEPORTISTA 2	0	5
DEPORTISTA 3	0	3
DEPORTISTA 4	0	4
DEPORTISTA 5	0	3
DEPORTISTA 6	0	5
DEPORTISTA 7	0	3
DEPORTISTA 8	3	4
DEPORTISTA 9	4	4
DEPORTISTA 10	0	4
DEPORTISTA 11	0	3
DEPORTISTA 12	0	4
DEPORTISTA 13	0	5
MEDIA ARITMETICA	0,54	3,92
MAXIMO	4	5
MEDIANA	2	4
MINIMO	0	3



Análisis: Luego de la aplicación del test podemos observar en la tabla y gráfica los valores y comportamientos de cada niña en la primera toma (pre-test) y en la segunda toma (post-test). Los 6 tiros son el 100% y obtenemos datos mediante regla de tres sin decimales. En la primera toma como datos iniciales vemos que la media general de las niñas es de 9 % (0,54); posterior a la aplicación del plan de entrenamiento podemos observar en la segunda toma que la media general de las niñas alcanza un 65 % (3,92) teniendo una variación de 56 % más que en la primera toma, en conclusión observamos una notable mejoría en el parámetro de encestar 6 tiros (efectividad) lado izquierdo.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS DE TRABAJO:

HIPOTESIS GENERAL:

H1: El entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales **SI** incide en la ejecución del gesto técnico del tiro al aro en movimiento.

HIPOTESIS NULA:

H0: El entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales **NO** incide en la ejecución del gesto técnico del tiro al aro en movimiento

4.4. CONCLUSIONES

Al concluir con el presente trabajo investigativo se pudo comprobar lo que sucede con el fundamento del tiro al aro en movimiento del baloncesto en la categoría sub 12 del Colegio Los Pinos de Quito, obteniendo lo siguiente:

- Que en las extracurriculares de baloncesto en la categoría sub 12, no encontramos un proceso sistemático en la enseñanza de los fundamentos del baloncesto, lo cual provoca un mal aprendizaje y por ende mala técnica.
- Que los test seleccionados y elaborados para la evaluación de los elementos técnicos y físicos, ofrecieron la información necesaria para cumplir con la razón de estudio y llegar a los objetivos propuestos.
- Que al aplicar una metodología adecuada, dando prioridad a su edad física y cronológica, el trabajo brindado tuvo una mayor recepción lo cual se demostró en los resultados del estudio.
- Que la planificación de cada una de las actividades durante los entrenamientos fue un pilar fundamental para alcanzar los objetivos planteados.
- Que la investigación realizada en cada una de las deportistas de la categoría sub 12 del Colegio Los Pinos de Quito y la aplicación del plan de enseñanza aprendizaje permitió alcanzar un buen nivel, necesario para que el proceso continúe en las siguientes categorías.

4.5. RECOMENDACIONES

En base a la presente investigación se realizan las siguientes recomendaciones, las que servirán de base para realizar una propuesta alternativa encaminada a mejorar la técnica del tiro al aro en movimiento del baloncesto en los deportistas de categorías sub 12:

- Realizar una evaluación inicial tanto física como técnica al inicio de cada período de entrenamiento para obtener una información previa y basarnos en eso para realizar una planificación.
- Enfatizar en ejercicios que permitan mejorar los fundamentos que según la evaluación no son correctos.
- Aumentar el nivel de preparación técnica dando utilizando las capacidades coordinativas especiales, las mismas que aportarán con una notable mejoría en su desarrollo motor.
- Realizar una planificación acorde al grupo y a los resultados obtenidos en los test iniciales.
- Plantearse objetivos reales que permitan trabajar con intensidad y calidad sin sobrecargar a los deportistas.
- Organizar estrategias y métodos variados en cada sesión de entrenamiento que permitan que el grupo aprenda y se divierta al mismo tiempo.

QUINTA PARTE

5. TÍTULO PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO TÉCNICO DEL TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE BALONCESTO FEMENINO DEL COLEGIO LOS PINOS DE QUITO EN EL AÑO 2012–2013.

5.1. INTRODUCCIÓN

El baloncesto es un deporte de grupo que permite desarrollar habilidades tanto físicas, como sociales, así mismo permite tomar un rol ante diferentes situaciones que motivan y afloran cualidades que van incrementando a medida que se lo practica, sabemos que la práctica de cualquier deporte es benéfica para la salud, pero en especial el baloncesto por ser un deporte muy completo, tiene unas características específicas que aportan beneficios en el desarrollo personal. El baloncesto es considerado el segundo mejor deporte del mundo tras el fútbol y es considerado el mejor deporte olímpico (de equipo). En la actualidad este es uno de los deportes más populares y más jugados en el mundo.

Además de que su práctica tiene efectos positivos para el organismo, también en edades escolares es un excelente medio de educación en la formación lúdica, motriz y deportiva, desarrollo personal y una adaptación a la sociedad adquiriendo valores simultáneamente.

La condición lúdica de este deporte es la esencia de lo humano, en el deporte refleja la forma en que el individuo actúa, comprende y se relaciona

con el mundo que lo rodea. Como en cualquier estructura lúdica ponemos en conexión nuestro mundo personal con el mundo social en que vivimos, en este sentido nos preparamos para la vida.

5.2. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad el Baloncesto se ha convertido en un deporte de extenso desarrollo motriz, necesita explotar este trabajo en edades tempranas en donde la población a ser entrenada va a comprender en un alto porcentaje las diferentes técnicas y nociones que el entrenador quiera proporcionar, basándose en la coordinación para obtener un buen desempeño en diferentes habilidades.

En las sesiones de entrenamientos hay que crear situaciones en las que los jugadores se motiven para seguir aprendiendo nuevos repertorios motrices y que estos sean relevantes para el desarrollo de los objetivos que nos planteamos en la planificación dependiendo de la categoría con la que nos encontremos trabajando.

Mediante el estudio de habilidades motrices en diferentes poblaciones la conclusión a estos es la falta de entrenamiento de las capacidades coordinativas y la falta que hace cuando tenemos altas expectativas como entrenadores, la población que en la mayoría de casos son niños, tienen la actitud y motivación de aprender pero debido a varios factores no es tan productiva y es nuestro deber como entrenadores sacar el mayor provecho e inyectar toda la energía y conocimiento para tener un buen fruto de nuestra cosecha.

5.3. OBJETIVOS

5.3.1. OBJETIVO GENERAL

Elaborar un plan de enseñanza-aprendizaje para desarrollar de forma específica las capacidades coordinativas especiales en el tiro al aro en movimiento en la categoría sub. 12 femenina del Colegio Los Pinos de Quito.

5.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar el plan de enseñanza-aprendizaje en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales.
- Aplicar el plan de enseñanza-aprendizaje en el desarrollo del tiro al aro en movimiento.

5.4. MARCO TEÓRICO

5.4.1. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, educativo y de enseñanza-aprendizaje encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con mira a alcanzar altos resultados deportivos. (Ceinc, 2008)

5.4.2. PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Como proceso de enseñanza - aprendizaje se define "el movimiento de la actividad cognoscitiva de los deportistas bajo la dirección del profesor, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo".



Figura: Estereotipo Dinámico

Fuente: (Ponce, Iniciación Deportiva Escolar, 2008)

Se considera que en este proceso existe una relación dialéctica entre profesor y estudiante, los cuales se diferencian por sus funciones; el profesor debe estimular, dirigir y controlar el aprendizaje de manera tal que el alumno sea participante activo, consciente en dicho proceso, o sea, "enseñar" y la actividad del deportista es "aprender". (Ortiz, 2004)



Figura 20: Protagonistas del Proceso

Fuente: (Ponce, Iniciación Deportiva Escolar, 2008)

5.4.3. ENTRENAMIENTO CON NIÑOS

El fin del entrenamiento con niños es la expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motor, a base del cual se podrían aprender formas motrices específicas, con mayor facilidad y rapidez y de una forma más estructurada.

Es un entrenamiento preparatorio para el desarrollo de forma objetiva del rendimiento, mediante el cual se ofrecen tanto tareas motrices multifuncionales, como tareas específicas del deporte por preparar.

Deben adquirirse experiencias motoras variadas, tenerse las primeras vivencias con el deporte específico a través de ejercicios, o juegos predeportivos.

5.4.4. INICIACIÓN DEPORTIVA

Se denomina iniciación deportiva a aquellas acciones formativas que corresponden con el comienzo del proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para iniciar la práctica de uno o varios deportes.

5.4.5. ONTOGÉNESIS MOTORA

Lleva implícito transformaciones y desarrollo de tipo motor, biológico, psíquico. Este proceso está dividido en 2 grandes periodos:

Primera trasfiguración:

Se considera a esta como la “Edad de Oro” que se encuentra entre los 4 y 12 años (niños de preescolar a escolar). En esta edad se enseña la técnica creando bases sólidas del desarrollo multilateral y multifacético.

MANIFESTACIONES

- Modificaciones proporcionales del tronco y cabeza

- Elongación de la cara y de las extremidades
- Desarrollo proporcional de la cabeza y las extremidades.
- DESARROLLO: ARMÓNICO-PAULATINO Y SINCRONIZADO

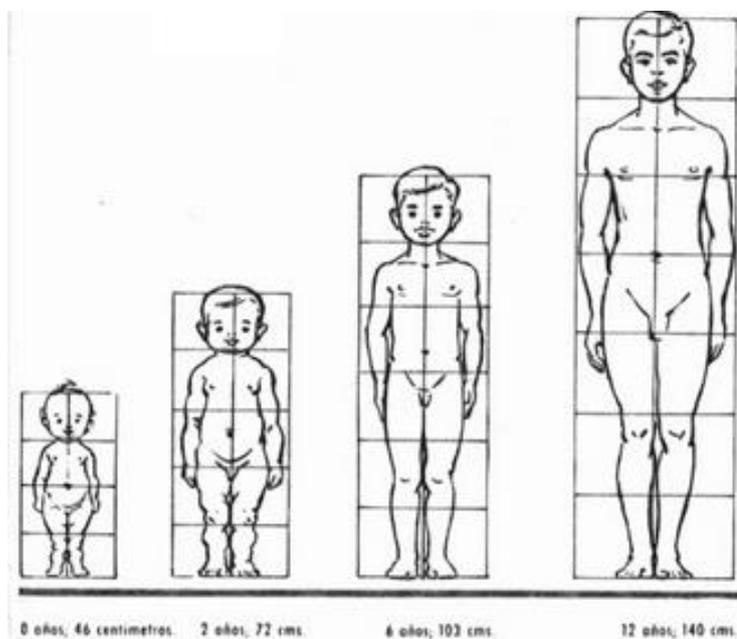


Figura 21: Primera Transfiguración

Fuente: (Medina R. , 2014)

Segunda transfiguración:

Se considera a esta como la “Edad Diamante” que se encuentra entre los 11-13 años mujeres y 13 –15/16 años varones (escolar-juvenil). En estas edades comienza la maduración y la aceleración del crecimiento (especialmente de las extremidades y los órganos)

MANIFESTACIONES

- Se debe trabajar despacio, en esta transfiguración la técnica se debe: pulir, enfatizar, reforzar.
- Aparece MUJER: 11 A 13 AÑOS ----Inicia la Menarca
HOMBRE: 13 A 15/16 AÑOS ---- Inicia la Espermarca

- Existen cambios hormonales y psicológicos.
- Desarrollo longitudinal de las extremidades inferiores y superiores
- DESARROLLO PRECOZ: En los deportes colectivos y se desarrolla la polifuncionalidad.

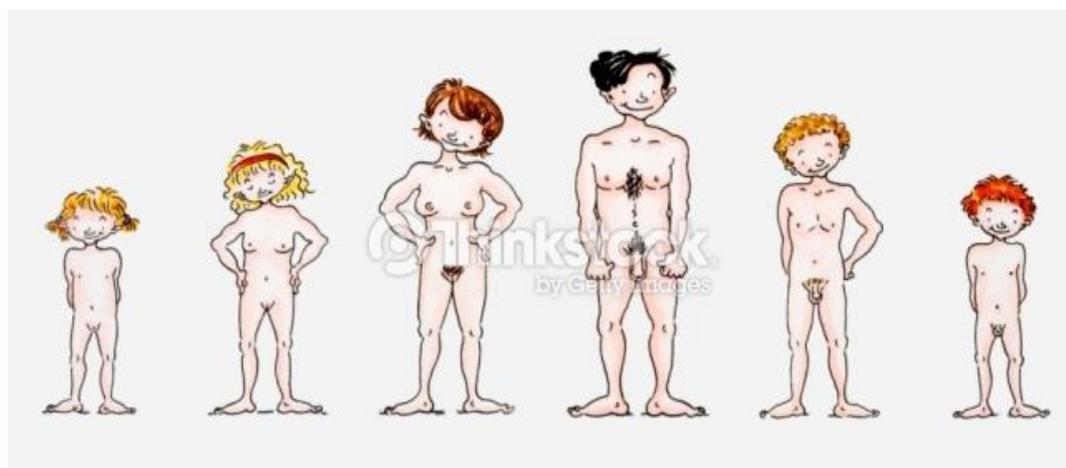


Figura 22: Segunda Transfiguración

Fuente: (Kindersley)

5.4.5.1. CAPACIDADES FÍSICAS DE ACUERDO AL DESARROLLO DE LA ONTOGÉNESIS MOTORA

Para este proceso vamos a utilizar las capacidades tempranas en la II EDAD ESCOLAR (niños: 9-13años; niñas 10-11 años) en donde constan: Flexibilidad, velocidad, aprendizaje motor, fuerza explosiva y coordinación que va ser la capacidad a trabajar.

5.4.5.2. CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO EN LA II EDAD ESCOLAR

Desarrollo biológico: todavía no está completa la osificación así que el tejido conjuntivo y de sostén no debe recibir cargas fuertes para no lesionar el organismo infantil.

Desarrollo psíquico: todavía sigue habiendo condiciones muy favorables: capacidades intelectuales buenas “obediencia a la autoridad”

5.4.6. RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

- Se debe enfatizar el perfeccionamiento coordinativo (mejor edad de aprendizaje motor) sabiendo que el repertorio motriz futuro dependerá mucho de las experiencias hechas como niño.
- Es igualmente importante desarrollar la velocidad de manera multifacética y la fuerza explosiva de manera creciente.
- Seguir desarrollando las capacidades de fuerza con el objetivo de fortificar el cuerpo globalmente (resistencia a la fuerza).
- El entrenamiento de fuerza debe ser combinado con la flexibilidad.

5.4.7. CAPACIDADES TEMPRANAS Y SUS RAZONES

FISIOLÓGICAS

Capacidades coordinativas:

- Edad pre-escolar (4) y escolar(12)
- Proporciones armónicas del cuerpo
- “Gran plasticidad del sistema nervioso”
- Aumento del desarrollo del sistema nervioso
- Aumento de la movilidad, actividad, optimismo.

5.4.8. FASES SENSITIVAS

Son períodos de la vida en los cuales se adquieren muy rápidamente modelos específicos de comportamiento, vinculados con el ambiente, y en los cuales se evidencia una elevada sensibilidad del organismo hacia determinadas experiencias.

Es imposible considerar que el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas pueda tener la misma eficacia o eficiencia en todas las edades. O sea ninguna capacidad motora es entrenable en la misma medida, en todo el proceso evolutivo.

En otras palabras: si en un momento preciso del desarrollo del individuo no intervienen ciertos hechos particulares, en él se produce un déficit más o menos importante o irreversible. (Ceinc, 2008)

CAPACIDADES TEMPRANAS	CAPACIDADES TARDIAS	CAPACIDADES NEUTRAS
<u>Pre – Escolar</u> 4 – 6 años	<u>I Fase Puberal</u> ♀ 11 – 13 años	Desarrollo independiente de la Edad
<u>I Edad Escolar</u> 7 – 9 años	♂ 13 – 15/16 años	
<u>II Edad Escolar</u> ♀ 9 – 11 años	<u>II Fase Puberal</u> ♀ 13 – 16/17 años	
♂ 9 – 13 años	♂ 15 – 18/20 años	
Flexibilidad Coordinación Velocidad Aprendizaje Motor Fuerza Explosiva	R. Anaeróbica: Láctica Aláctica Fuerza Máxima	R. Aeróbica R. a la Fuerza

Figura 23: Fases Sensitivas

Fuente: (Ponce, Iniciación Deportiva Escolar, 2008)

5.4.9. ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA

Aristóteles es su política denunciaba:

“El agotamiento físico excesivo prematuro señalando el hecho de que, de todos los vencedores olímpicos, apenas dos o tres han logrado victorias primero de adolescentes y luego de adultos.

Precisamente, empezaron el trabajo demasiado jóvenes y agotaron sus posibilidades muy pronto al hacer esfuerzos constantes en el entrenamiento.”



Figura 24: Especialización Temprana

Fuente: (Esper Di Cesare, 2010)

Jacques Personne: “...Por favor, acabemos con la masacre de los inocentes, porque es preciso recordar que el objetivo primordial del deporte debe ser la protección de la SALUD de quienes lo practican y la mejora de esto, si es posible, para que puedan alcanzar marcas mediante un entrenamiento inteligente”

5.4.9.1. LOS MITOS SOBRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

INFANTIL

- Cada niño es un campeón en potencia.
- Necesidad de un dominio previo de la técnica deportiva.
- El éxito deportivo como consecuencia de la pirámide de practicantes.

- La necesidad de iniciarse en edades tempranas.
- Los aprendizajes iniciales defectuosos conducen a vicios incorregibles.
- La práctica deportiva es educativa y saludable por sí misma.

5.4.9.2. CUANDO EMPEZAR Y POR QUE

Edad precoz: 6 años.

Edad óptima: 9 –11 años.

Edad media: 11 años.

Edad de especialización: 12 años.

En el BALONCESTO:

(EP: 7), (EO: 10--13), (EM: 10), (EE: 14--17).

5.4.9.3. MADURACIÓN Y ESTIMULACIÓN

Maduración + Estimulación: Progreso (aprendizaje + desarrollo)‰

Maduración + No Estimulación: No hay progreso.‰

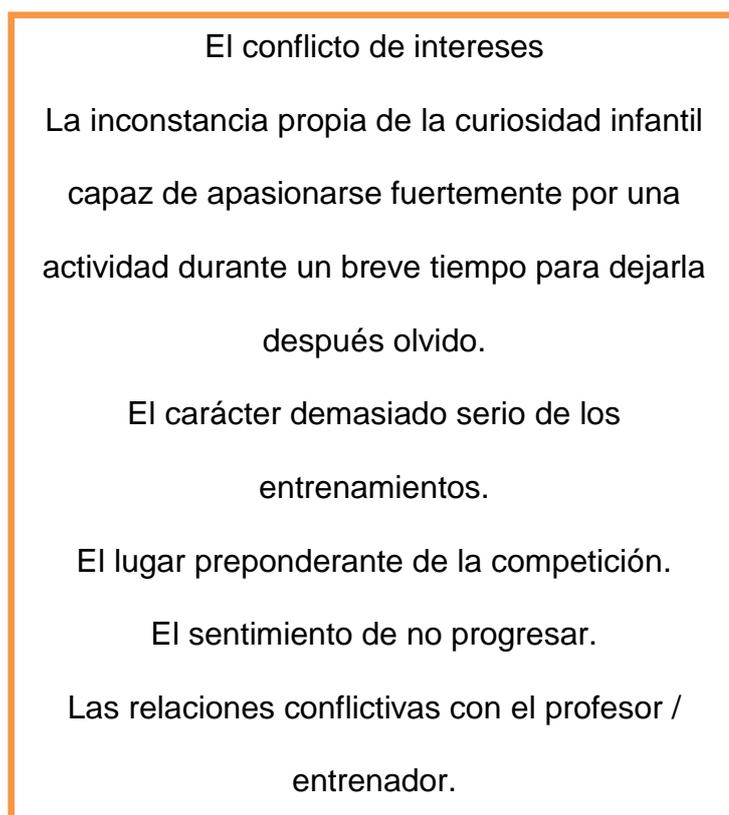
No Maduración + Estimulación: Pérdida de tiempo.‰

No Maduración + No Estimulación: Sin efecto.

5.4.9.4. RAZONES IMPORTANTES DE LOS NIÑOS PARA PRACTICAR O ABANDONAR EL DEPORTE



La motivación de logro
Búsqueda de excelencia
La diversión
La necesidad de afiliación



ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE:

La motivación.

Las aptitudes físicas.

Características del deporte.

Características morfológicas. (Esper Di Cesare, 2010)

5.5. DESARROLLO DEL PLAN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Preparación técnica

TAREAS

- Ejercitación de la técnica del tiro al aro en movimiento mediante ejercicios específicos de este fundamento.
- Ejercitación de la técnica del tiro al aro en movimiento en tareas especiales (parejas-tríos)

- Ejercitación de la técnica del tiro al aro en movimiento con mayor nivel de complejidad técnica.

CONTENIDOS

- Técnica ofensiva-Desplazamientos
Carrera: frente, espalda, lateral con balón y entrada a la canasta
Cambios de dirección y velocidad con balón y entrada a la canasta
- Manejo del balón
Agarre Clásico, Triple amenaza: Para pasar, para tirar, para driblar
- Pases y sus variantes:
De pecho/Lateral (con una mano, con dos manos)/Pique para realizar la entrada al aro
- Drible:
Control visual/Drible con obstáculos y entrada a la canasta.
- Tiros al aro:
Tiro en movimiento (Derecha-Izquierda), control de las acciones del cuerpo al realizar la acción utilizando varios elementos
- Acc. Combinadas:
Tiro en movimiento después de drible, Tiro en movimiento después de drible con obstáculos, Tiro en movimiento después de pase de pecho/pique lado derecho e izquierdo.

Preparación física

TAREAS

- Ejercitación de las capacidades coordinativas especiales.

- Estimular el desarrollo del ritmo, reacción, orientación, acoplamiento, combinación, equilibrio y anticipación como base del trabajo a realizar.
- Aplicar las habilidades deportivas adquiridas en situaciones individuales y de juego.

CONTENIDOS

- Ejercicios de adaptación, transformación y habilidad de movimiento:
Capacidad de percepción espacio temporal. (Orientación)
Capacidad Dinámica especial. (Equilibrio)
Carreras con balón y obstáculos con objetivo a la canasta, diferentes posiciones, diferentes estímulos y cambios de dirección (Reacción)
Ritmo de carrera al realizar cada ejercicio.
Correr (De frente, de espalda, lateral, cambio de velocidad, diferentes posiciones) con el balón en ejercicios específicos de coordinación realizando la entrada al aro.
Salta/ritmo (Entre aros, las líneas del terreno, obstáculos pequeños) con un pie o dos, con balón en situación de juego individual o colectivo hacia la canasta.
- Capacidades coordinativas especiales: (diferenciación, acoplamiento y anticipación)
- Ejercicios que provoquen desacoples corporales y espaciales: con balón.
- Habilidades de todo tipo: Giros, saltos, cambios de dirección: con y sin balón.
- Estaciones de ejercicios de coordinación con obstáculos: con y sin balón.

Los ejercicios se realizarán con diferentes recursos: Aros, bancos, estacas, escalerilla, líneas, vallas, conos, ligas, cuadriláteros.

Preparación teórica:

TAREAS

- Continuación de la enseñanza del tiro al aro en movimiento, relacionado con el juego y competencias.
- Diferenciación de los tipos de calentamientos y su empleo en entrenamientos y competencias basados en el fundamento del tiro al aro en movimiento.

CONTENIDOS

- Conceptos y principios básicos de los fundamentos en especial del tiro al aro en movimiento.
- La auto-corrección de errores a partir de los principios básicos técnicos.

Preparación psicológica:

TAREAS

- Motivación hacia la actividad física en especial hacia el trabajo del fundamento técnico del tiro al aro en movimiento.
- Planificación de actividades que propicien la educación de los procesos cognoscitivos de Percepción, Sensación, Análisis, Pensamiento, Creatividad e Imaginación.
- Educación de las particularidades psíquicas de la personalidad, el temperamento y el carácter.

CONTENIDO

- Situaciones problemas de solución libre, que favorezcan especialmente la realización individual y colectiva durante los ejercicios.
- Ejercicios con tareas como: poco drible, espacio reducido, ayuda de más o de menos compañeros para realizar una actividad. (Combinación)
- Aplicación de estímulos auditivos, ejercicios con combinación de ritmo, ejercicios y juegos basados en el fundamento técnico y capacidades coordinativas especiales.

Orientaciones metodológicas:

- Usar el juego como vehículo fundamental en el proceso de enseñanza y consolidación. En esta categoría los niños deben continuar con la enseñanza de los elementos técnicos básicos del deporte.
- En esta categoría, primero iniciar el aprendizaje de los fundamentos ofensivos.
- Los contenidos de la Preparación técnica ofensiva y defensiva, se equiparán, después de haber adquirido un mínimo de habilidad motriz, proyectándose un trabajo hacia la bilateralidad, con énfasis en el uso de la mano no hábil. No descuidar y ser precisos en mantener las posturas en cada acción o eslabón de los fundamentos.
- En la preparación psicológica deben lograr una buena nitidez de las sensaciones cinéticas, vestibulares, táctiles, visuales y auditivas, donde la integración de unas sensaciones con otras condicionan la aparición de percepciones de tiempo, espacio y de movimiento.

- En esta categoría, se inicia un trabajo de fortalecimiento físico con la ayuda de los medios auxiliares, el peso propio y el de un compañero.
- Debe iniciarse el desarrollo de los niños o al capitán del equipo para impartir las variantes de calentamiento.
- Confeccionar juegos variados, que sirvan para resolver todos los problemas de la enseñanza y la preparación física multilateral de los niños en las categoría de 7 a 12 años. Estos deben poseer un objetivo físico o técnico, bien definido independiente de su intensidad, (mediana, grande y poca).

5.6. MEDIOS DE ACCIÓN DE UNA SESIÓN

- JUEGO. "Actividad espontánea libre, entre iguales, con reglas pactadas y tiempo ilimitado, que produce placer, y cuyo fin se halla intrínseco al mismo".
- TAREA. "Actividad dirigida comprendida en un programa de objetivos extrínsecamente a la actividad, con un grado de intervención variable y una relación inversamente proporcional entre libertad e intervención externa; su tiempo de actuación está limitado. Su mayor grado de intervención lo aproxima al carácter de ejercicio".
- EJERCICIO. "Actividad programada, pormenorizada y sistematizada, orientada hacia objetivos concretos y con un grado máximo de intervención externa en cuanto a los criterios de ejecución, de tiempo, de espacio y de la globalidad de aspectos formales y funcionales". (Medina & Díaz, 2007)

5.7. ORGANIZACIÓN DE TRABAJO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN EL PLAN DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Tabla 16: Organización de trabajo de las capacidades coordinativas especiales

CAPACIDADES	NIVEL INICIAL	NIVEL FINAL
CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES		
OBJETIVO	CREAR UN ESTADO ADECUADO DE COORDINACION PARA LA MEJOR ADQUISICION DEL FUNDAMENTO DEL TIRO ALA ARO EN MOVIMIENTO DURANTE EL JUEGO	ESTABILIZAR LA INTERRELACION DE LAS ACCIONES COORDINATIVAS Y SITUACIONES ESPECIFICAS DEL FUNDAMENTO TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO DURANTE EL JUEGO
FRECUENCIA EN LA SEMANA	TODOS LOS DIAS	TODOS LOS DIAS
EJERCICIOS	4 A 6	3 A 5
SERIES	2 A 4	1 A 3
VOLUMEN	MODERADO	ALTO (RELACIONADO A LAS ACCIONES DE JUEGO)
INTENSIDAD	BAJA O MEDIA	ALTA
RECUPERACION	COMPLETA	COMPLETA
REPETICIONES	4 A 8	6 A 10

5.8. PLAN GRÁFICO DE ENSEÑANZA

Tabla 17: Plan gráfico de enseñanza



PLAN GRAFICO DE ENSEÑANZA																	
FASE DE APROPIACION					FASE DE PERFECCIONAMIENTO						FASE DE ESTABILIZACIÓN						
FECHAS	25/02/2013 - 28/02/2013	04/03/2013 - 07/03/2013	11/03/2013 - 14/03/2013	18/03/2013 - 21/03/2013	25/03/2013 - 28/03/2013	01/04/2013 - 04/04/2013	08/04/2013 - 11/04/2013	15/04/2013 - 18/04/2013	22/04/2013 - 25/04/2013	29/04/2013 - 02/05/2013	06/05/2013 - 09/05/2013	13/05/2013 - 16/05/2013	20/05/2013 - 23/05/2013	27/05/2013 - 30/05/2013	03/06/2013 - 06/06/2013	10/06/2013 - 13/06/2013	17/06/2013 - 20/06/2013
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
TEST	I																F
TAREAS FUNDAMENTALES																	
PREPARACION FISICA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION TECNICO-TACTICA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACIÓN TEORICA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACIÓN PSICOLOGICA	X				X				X				X				X
JUEGOS DE ESTUDIO Y CONTROL						X				X							
COMPETENCIA COPAIN							PC	C					PC	C			

5.9. HORAS DE TRABAJO

HORAS DE TRABAJO			
17 SEMANAS	4 SEMANAS	1 SEMANA	DIARIA
480 HORAS	120 HORAS	4 HORAS	1 HORA

5.10. ORGANIZACIÓN SEMANAL DE CONTENIDOS

ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS				
TAREAS FUNDAMENTALES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
TRABAJO DE FUNDAMENTOS	X	X	X	X
CAPACIDADES COORDINATIVAS	X	X	X	X
RESISTENCIA AEROBICA	X			
VELOCIDAD GESTUAL		X		X
FUERZA BASICA			X	
VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO	X		X	X
FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
PREPARACION TEORICA	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X
JUEGOS	X	X	X	X

5.11. PLANES DE CLASE:

Tabla 18: Plan de clase N° 5

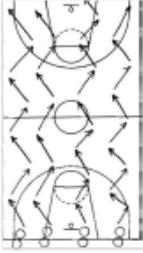
PLAN DE CLASE				
TIEMPO: 60 MIN		FECHA:		PROF: NATALY AULES
OBJETIVO: INICIAR EL DESARROLLO DE LAS DIFERENTES CAPACIDADES TANTO FISICAS COMO TÉCNICAS PARA CUMPLIR CON LOS OBJETOS TRAZADOS.				
	CONTENIDO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
INICIAL	<p>CALENTAMIENTO: Los jugadores se ubican libremente en el espacio previamente delimitado y con los ojos cerrados por una venda efectuando las siguientes actividades:</p> <p>Desplazarse por el espacio evitando chocar con el resto de compañeros.</p> <p>Desplazarse botando por el mismo espacio.</p> <p>Esta prohibido hablar y es obligatorio desplazarse. Al final comentar las sensaciones obtenidas en la experiencia.</p> <p>FLEXIBILIDAD</p>	<p>Cancha, pito, venda, balones, conos.</p> 	15 min	Participación en las diferentes actividades.
PRINCIPIAL	<p>Explicación-Demostración de los desplazamientos con balón y posición básica con mano derecha, mano izquierda y ambas manos sin mirar el piso. Realizar los desplazamientos caminando y trotando. Trotar formando filas, hileras, distintas figuras geométricas o letras con balón según las instrucciones del profesor tanto con mano derecha, mano izquierda o con dos manos.</p>		30 min	Participación y colaboración del grupo
FINAL	<p>Juego aplicando las técnicas aprendidas.</p> <p>Retroalimentación y despedida de la clase.</p>		15 min	Evaluación actitudinal

Tabla 19: Plan de clase N° 27

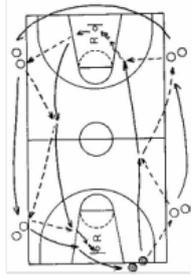
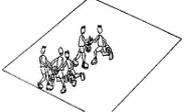
PLAN DE CLASE				
TIEMPO: 60 MIN		FECHA:		PROF: NATALY AULES
OBJETIVO: AFIANZAR LAS TÉCNICAS APRENDIDAS PARA EL PARTIDO DE PRE COMPETENCIA.				
	CONTENIDO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
INICIAL	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Movilidad Articular</p> <p>Movimientos básicos con desplazamientos</p> <p>Calentamiento específico: ejercicios con balón (tiro al aro en movimiento por el lado derecho e izquierdo)</p> <p>Lanzamientos.</p> <p>FLEXIBILIDAD</p>	Cancha, pito, balones, conos.	15 min	Participación en las diferentes actividades.
PRINCIPAL	<p>Explicación-Demostración de los desplazamientos con balón y posición básica con mano derecha, mano izquierda y ambas manos sin mirar el piso. Realizar los desplazamientos caminando y trotando. Trotar formando filas, hileras, distintas figuras geométricas o letras con balón según las instrucciones del profesor tanto con mano derecha, mano izquierda o con dos manos.</p>		30 min	Participación y colaboración del grupo
FINAL	<p>Juego aplicando las técnicas aprendidas.</p> <p>Retroalimentación y despedida de la clase.</p>		15 min	Evaluación actitudinal

Tabla 20: Plan de clase N° 42

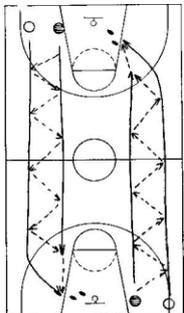
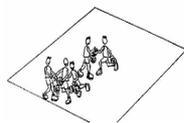
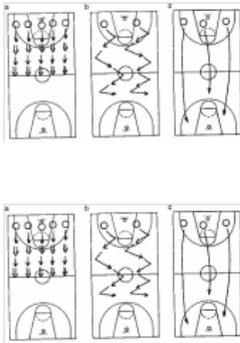
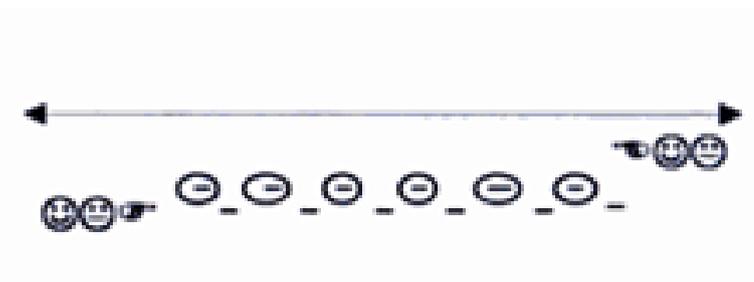
PLAN DE CLASE				
TIEMPO: 60 MIN		FECHA:		PROF: NATALY AULES
OBJETIVO: DESARROLLAR LA VELOCIDAD GESTUAL DEL TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO POR LOS DOS LADOS PARA ESTABILIZAR ESTE FUNDAMENTO				
	CONTENIDO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
INICIAL	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por parejas los jugadores se van pasando el balón y al llegar cerca de la canasta, el jugador exterior entre la canasta realizando un cambio de ritmo con los apoyos correspondientes dejando el balón lo más arriba que pueda.</p> <p>Pases cortos y rápidos, variar los ángulos de aproximación a la canasta.</p> <p>FLEXIBILIDAD</p>	<p>Cancha, pito, balones, platos.</p> 	15 min	Participación en las diferentes actividades.
PRINCIPAL	<p>Explicación-Demostración de los desplazamientos con balón y posición básica con mano derecha, mano izquierda y ambas manos sin mirar el piso. Realizar los desplazamientos caminando y trotando. Trotar formando filas, hileras, distintas figuras geométricas o letras con balón según las instrucciones del profesor tanto con mano derecha, mano izquierda o con dos manos.</p>		30 min	Participación y colaboración del grupo
FINAL	<p>Juego aplicando las técnicas aprendidas.</p> <p>Retroalimentación y despedida de la clase.</p>		15 min	Evaluación actitudinal

Tabla 21: Plan de clase N° 56

PLAN DE CLASE				
TIEMPO: 120 MIN		FECHA:		PROF: NATALY AULES
OBJETIVO: EVALUAR LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS MEDIANTE UN TORNEO DE MINI-MARATHON DE BASQUET REALIZADO CON VARIOS EQUIPOS.				
	CONTENIDO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
INICIAL	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por parejas los jugadores se van pasando el balón y al llegar cerca de la canasta, el jugador exterior entre la canasta realizando un cambio de ritmo con los apoyos correspondientes dejando el balón lo más arriba que pueda.</p> <p>Pases cortos y rápidos, variar los ángulos de aproximación a la canasta.</p> <p>FLEXIBILIDAD</p>	<p>Cancha, pito, balones, platos.</p> 	15 min	Participación en las diferentes actividades.
PRINCIPAL	<p>Explicación-Demostración de los desplazamientos con balón y posición básica con mano derecha, mano izquierda y ambas manos sin mirar el piso. Realizar los desplazamientos caminando y trotando. Trotar formando filas, hileras, distintas figuras geométricas o letras con balón según las instrucciones del profesor tanto con mano derecha, mano izquierda o con dos manos.</p>		90 min	Participación y colaboración del grupo
FINAL	<p>Juego aplicando las técnicas aprendidas.</p> <p>Retroalimentación y despedida de la clase.</p>		15 min	Evaluación actitudinal

5.12. GAMA DE EJERCICIOS APLICADOS EN EL PLAN DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE:

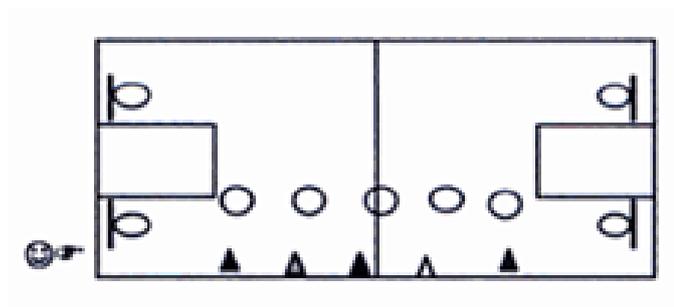
Diferenciación:



Circuito con Aros:

En posición estática y dinámica, prefijada y conocida.

Acción de recorrer un circuito preestablecido de aros con el esquema motor de caminar y correr diferenciando el hecho que el desplazamiento sea con un pie dentro de un aro y el otro fuera. Cambiamos de pie a la vuelta.



Circuito con conos y aros:

Botar la pelota esquivando conos y dentro de los aros.

Acción de recorrer un circuito preestablecido de aros y conos con el esquema motor de caminar y correr diferenciando el hecho que el desplazamiento sea botando la pelota dentro de los aros o esquivando los conos y finalizando en un tiro.

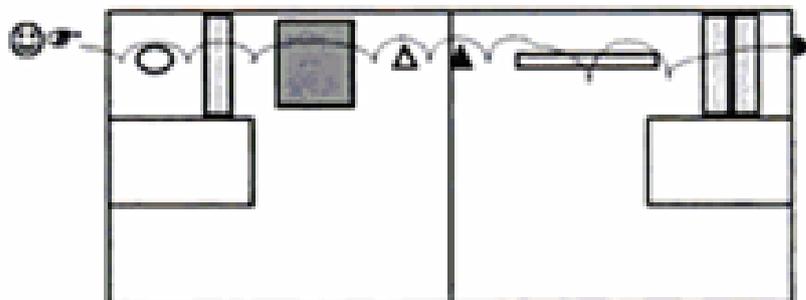
SALTAR:



Circuito con bancos y colchonetas por parejas:

Saltar con distancias y soportes diferentes.

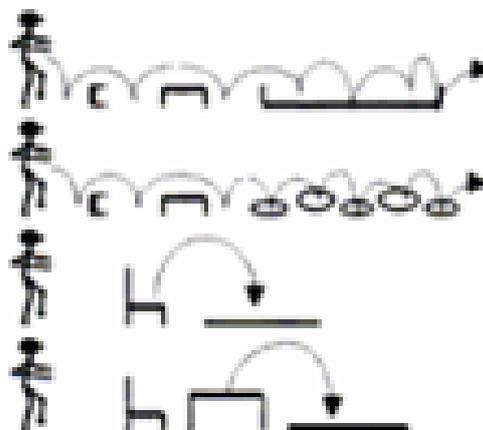
Acción de recorrer un cierto espacio lineal con el esquema motor de saltar diferenciando el hecho que el recorrido sea con diferentes distancias y soportes. Saltando uno o dos bancos, saltando encima de las colchonetas.



Circuito de Obstáculos:

Saltar cada obstáculo.

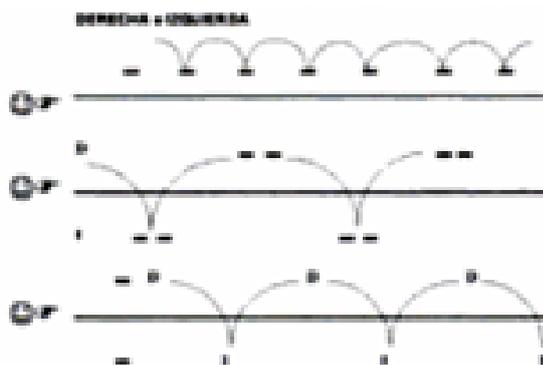
Acción de recorrer un circuito ya definido de obstáculos con el esquema motor de saltar mirando el tipo de salto según el obstáculo que nos encontremos en cada caso. Salto con 2 pies, a pie cambiado, en carrera, etc.



Circuito Lineal

Saltar según el obstáculo que te encuentre.

Acción de recorrer un circuito lineal de obstáculos con el esquema motor de saltar diferenciando el salto con pies juntos o con un pie según el tipo de problema que genera el objeto que se encuentre el niño en cada caso. (con balón)

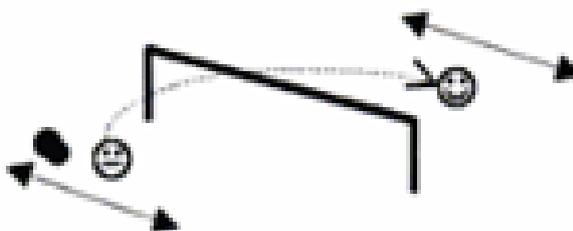


Circuito lineal:

Saltar hacia delante con la derecha y la izquierda.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido por una línea con el esquema motor de saltar diferenciando saltar con uno (derecho o izquierdo) o dos pies.

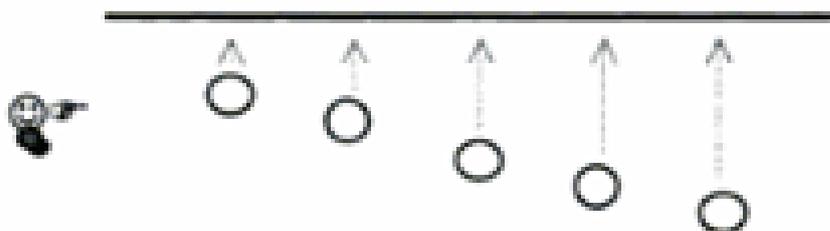
LANZAR Y COGER:



Formas jugadas con una pelota por parejas

Pasar por encima de:

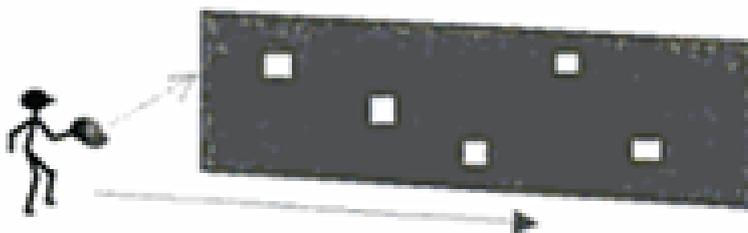
Acción de pasar la pelota con el esquema motor de lanzar, al compañero, por encima de la cuerda, diferenciando el hecho que el pase pueda llegar a ser de forma estática o en movimiento.



Circuito lineal de pases con aros:

Pases a la pared a distancias diferentes:

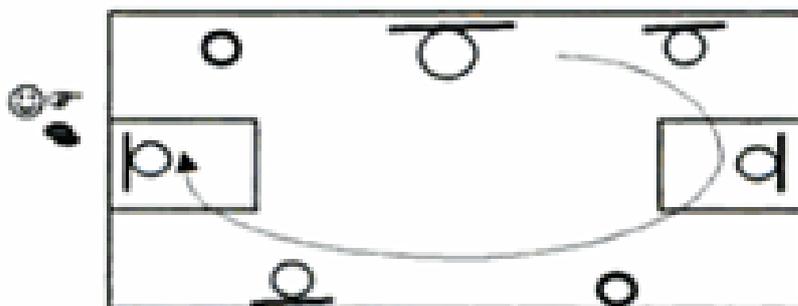
Acción de recorrer un circuito lineal de aros con el esquema motor de lanzar valorando el pase a la pared a distintas distancias y, por consiguiente, de maneras diferentes (con una mano, con dos, con bote, sin bote, etc.)



Circuito lineal de pases con marcas:

Pases a alturas diferentes

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido por unas marcas en la pared con el esquema motor de lanzar realizando el pase a la pared a distintas alturas y de maneras diferentes (con una o dos manos)

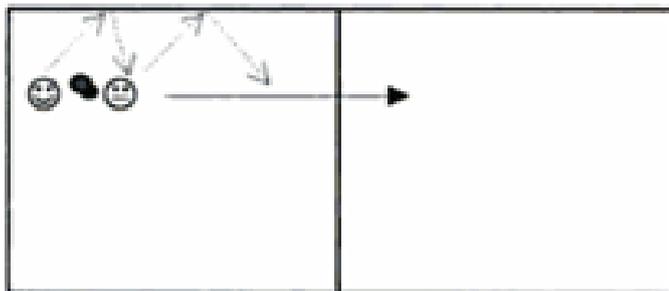


Circuito lineal de tiros a canasta:

Tiros a canastas diferentes.

Acción de recorrer un circuito establecido por las canastas con el esquema motor de lanzar diferenciando el lanzamiento a canasta a distintas alturas y de maneras diferentes.

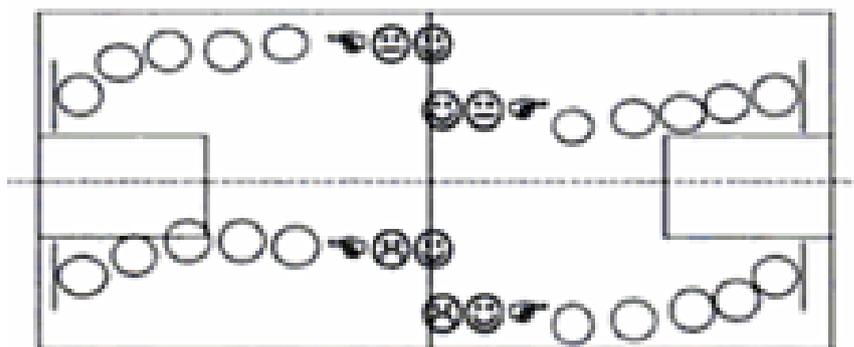
CAMINAR, CORRER Y LANZAR:



Lanzar alternativos a la pared por parejas.

Formar jugadas con una pelota por parejas:

Acción de recorrer un círculo determinado por la pared con el esquema motor de lanzar, en movimiento, combinándolo con el de correr, realizando el pase a la pared con diferente pie y con diferentes pelotas.

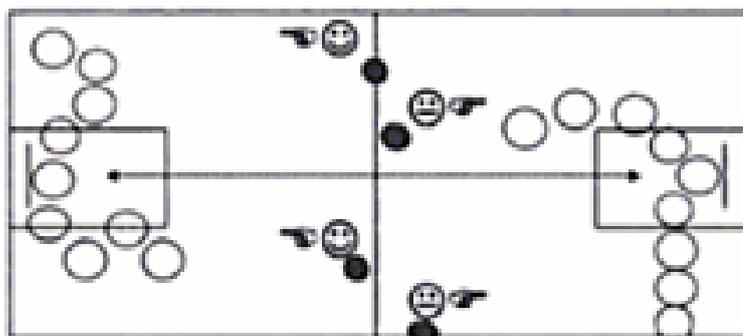


Circuito con aros:

Un pie en cada aro velocidad sin tropezarse.

Acción de recorrer unos circuitos lineales preestablecidos de aros con el esquema motor de correr diferenciando el tipo de trayectoria según la

posición de los aros que nos encontremos en cada caso. Especial atención a la finalización del problema, la entrada. El lanzamiento debe ser bien dirigido.

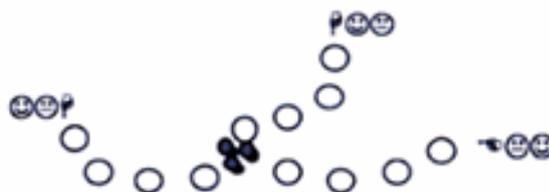


Circuito con aros:

Un pie en cada aro en velocidad sin tropezarse.

Acción de recorrer unos circuitos lineales preestablecidos de aros con el esquema motor de correr diferenciando el tipo de trayectoria según la posición de los aros que nos encontremos en cada caso. Especial atención a la finalización del problema, la entrada. El lanzamiento debe ser bien dirigido. Poco a poco ir introduciendo el bote en el ejercicio.

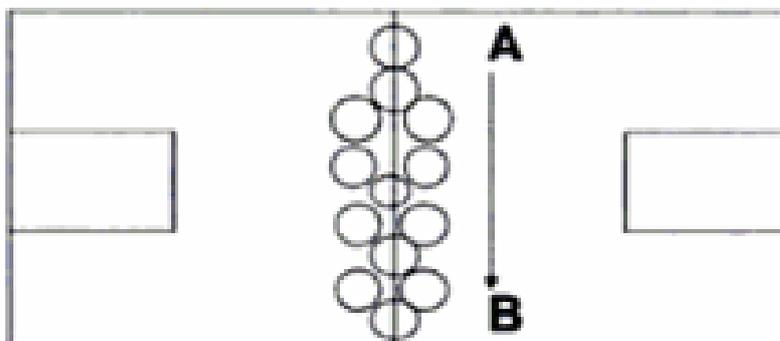
CAMINAR Y CORRER



Circuito con aros:

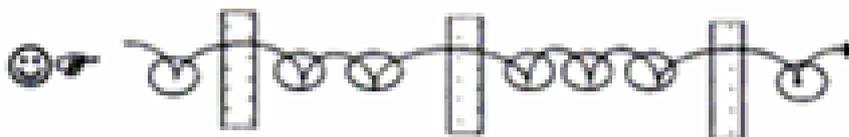
Control de la velocidad de reacción, desplazamientos y de cambio de trayectorias.

Acción de recorrer un cierto espacio lineal con el esquema motor de saltar diferenciando el hecho que el desplazamiento, en el espacio, sea con diferentes velocidades. Saltando muy rápido y muy lento, según los conos.



Circuito de aros:

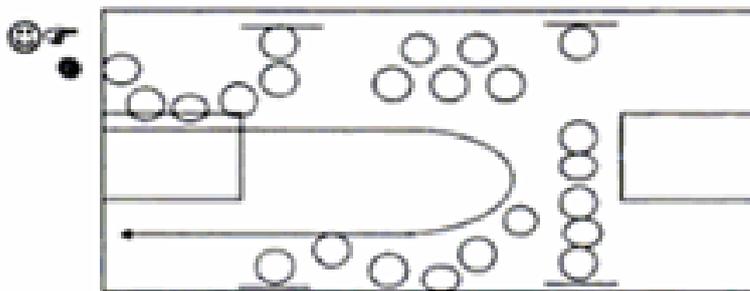
Acción de recorrer un circuito lineal, con aros, con el esquema motor de saltar diferenciando el tipo de salto según los aros que nos encontremos en cada caso. Salto con 2 pies o con 1 pie (rápido o lento).



Circuito de aros y bancos:

Saltos en distancia y altura.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido de aros y bancos con el esquema motor de saltar diferenciando el salto en altura, con los bancos, y en distancia o profundidad con los aros.

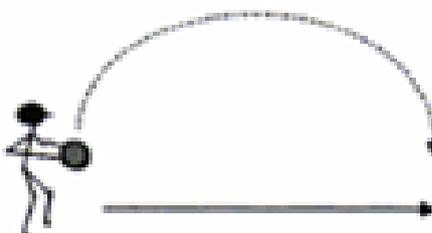


Circuito de aros:

Seguir las diferentes trayectorias planteadas.

Acción de recorrer unos circuitos lineales preestablecidos de aros con el esquema motor de saltar diferenciando el tipo de salto según el número de aros que nos encontremos en cada caso. Alternamos el salto con un pie diferente en cada aro.

LANZAR Y COGER:



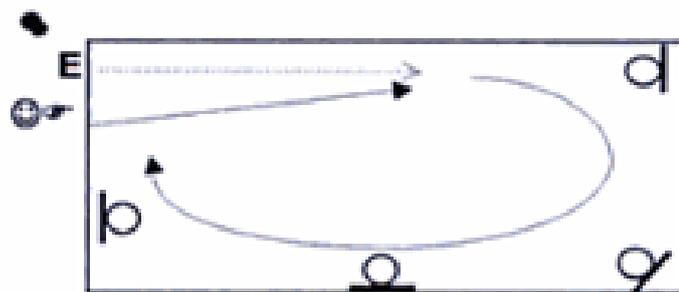
Formar jugadas con una pelota por parejas:

Lanzar la pelota hacia arriba, en el lugar, y...

V1: picar con las manos antes de recibirla.

V2: dejarla botar antes de recibirla.

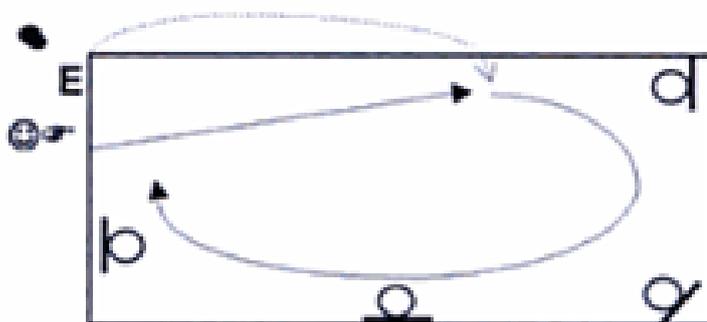
V3: coger la pelota sin que caiga al suelo.



Círculo lineal de tiros a canasta:

Cálculo de las trayectorias rectilíneas de los pases.

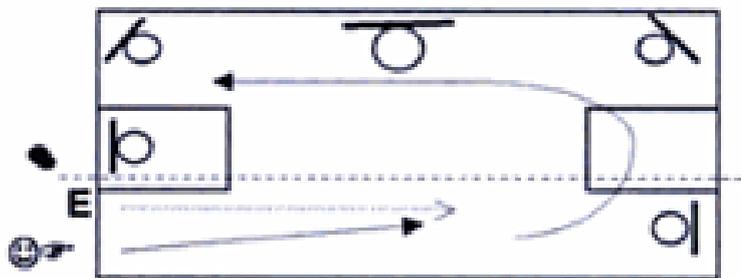
Acción de recorrer un circuito de canasta con el esquema motor de lanzar diferenciando el lanzamiento a canastas diferentes; previa recepción de la pelota lanzada por el monitor, de forma lineal y rectilínea, para que el niño calcule el tiempo y el espacio necesarios para recibirla.



Círculo lineal de tiros a canasta:

Cálculo de las trayectorias curvilíneas de los pases.

Acción de recorrer un circuito lineal de canasta con el esquema motor de lanzar diferenciando el lanzamiento a canastas diferentes; previa recepción de la pelota lanzada por el monitor, de forma curvilínea o extraña, para que el niño calcule el tiempo y espacio necesarios para recibirla.



Círculo lineal de tiros a canasta:

Cálculo de las diferentes trayectorias de los pases.

Acción de recorrer un circuito lineal de canastas con el esquema motor de lanzar diferenciando el lanzamiento a canastas diferentes; previa recepción de la pelota lanzada por el monitor, de forma aleatoria, para que el niño calcule el tiempo y el espacio necesario para recibirla.

CAMINAR, CORRER Y LANZAR:

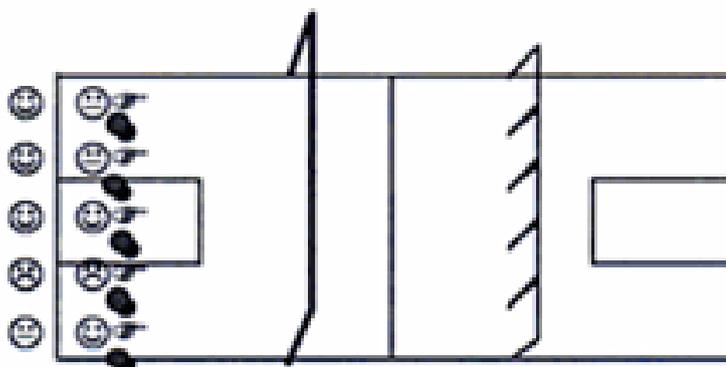


Formar jugadas con una pelota por parejas:

Pases por los obstáculos.

Acción de recorrer un circuito determinado por los obstáculos con el esquema motor de lanzar, en movimiento, combinándolo con el de correr, realizando pases al compañero evitando el objeto que nos encontremos.

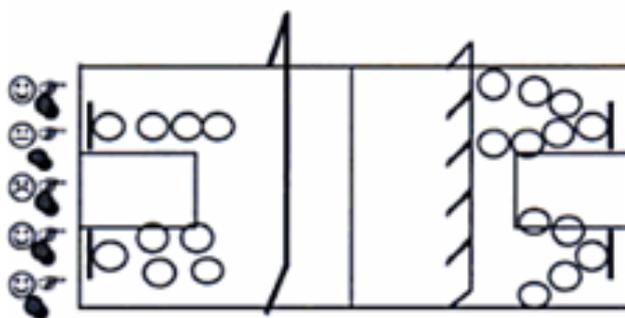
CAMINAR, CORRER, LANZAR Y COGER:



Circuito con pelota:

Lanzar a alturas diferentes.

Acción de recorrer un circuito establecido, con obstáculos, con el esquema motor de lanzar y coger. Diferenciando el hecho que los lanzamientos y recepciones respondan al circuito. Lanzando la pelota por encima de la cuerda y recogerla al otro lado. Volverla a lanzar por encima de la valla y recogerla pasando por debajo de la misma valla.

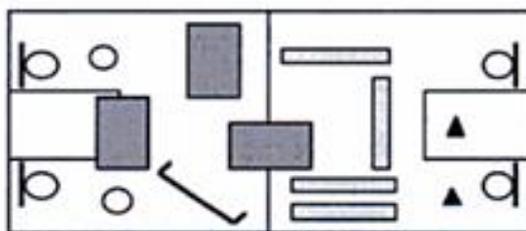


Un pie en cada aro en velocidad sin tropezarse.

Acción de recorrer un circuito establecido, con obstáculos, con el esquema motor de lanzar y coger. Diferenciando el hecho que los lanzamientos y recepciones respondan al circuito. Lanzando la pelota por encima de la

cuerda y recogerla al otro lado. Volverla a lanzar por encima de la valla y recogerla pasando por debajo de la misma valla. Finalizar en entrada, atendiendo a los aros.

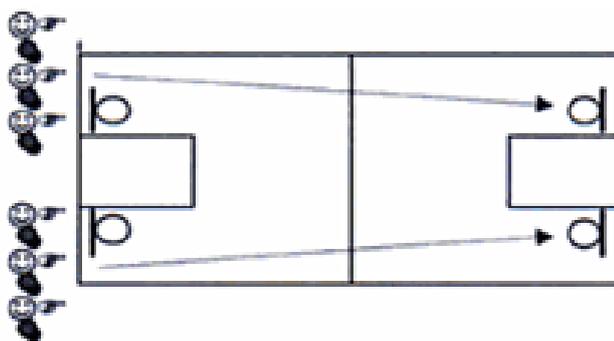
SALTAR, LANZAR Y COGER.



Circuito con obstáculos:

Tirar a canasta saltando.

Acción de recorrer un cierto espacio, lleno de obstáculos, con el esquema motor de saltar, con desplazamientos con diferentes direcciones y con saltos variados. El objetivo final es encestar la pelota después de realizar un número de saltos previos.



Formar jugadas con una pelota por tríos.

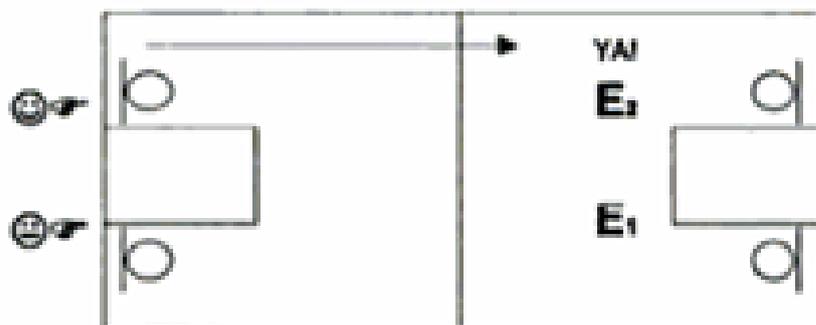
Saltar hacia la canasta

Acción de recorrer un cierto espacio (la pista de básquet o la mitad) con el esquema motor de saltar, en grupos de tres. Los niños han de llegar lo antes

posible al objetivo, la canasta, realizando el desplazamiento con saltos según indique el monitor.

Orientación:

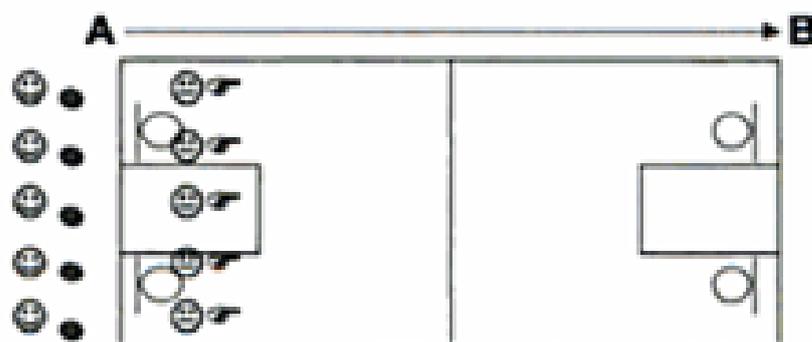
CAMINAR Y CORRER:



Competición en carrera:

Tocar el pañuelo antes que el compañero.

Acción de recorrer un cierto espacio lineal, al momento de oír la señal, con el esquema motor de caminar y correr, orientando la carrera hacia un objetivo (el pañuelo).

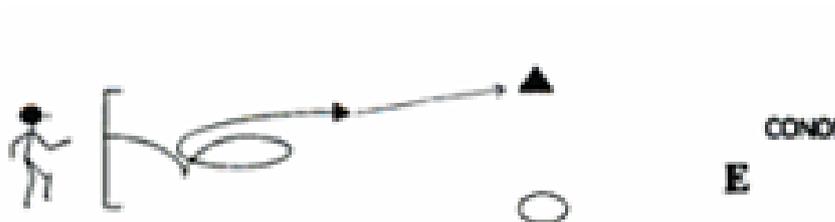


Ir de A – B (por parejas):

Correr buscando la pelota (entrada)

Acción de recorrer un espacio (hasta el medio campo) con el esquema motor de caminar y correr, orientando el desplazamiento hacia la pelota que lanza, el compañero, por encima, que viene botando detrás.

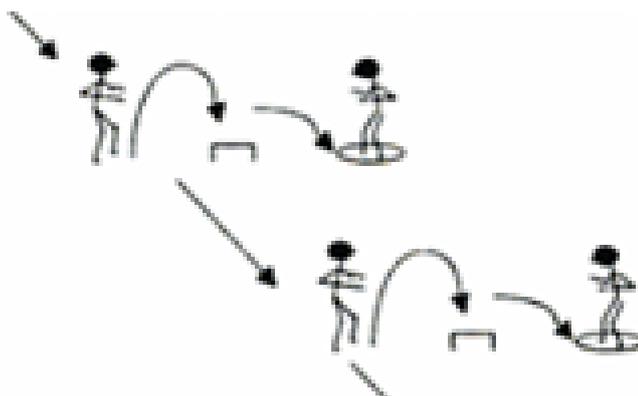
SALTAR:



Circuito con material diferente:

Saltar y orientarse hacia un objeto.

Acción de saltar un obstáculo y orientar este salto hacia un objetivo que vendrá dado, en el momento del salto, por el monitor.

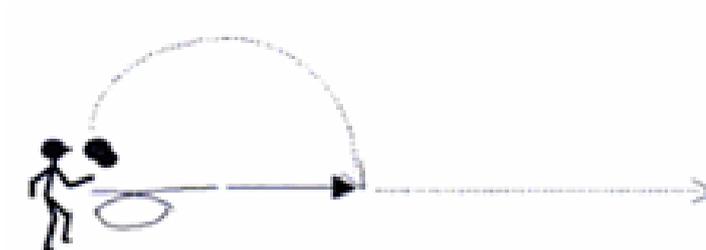


Circuito de aros y bancos:

Caídas con giros transversales.

Acción de recorrer un circuito lineal de aros y bancos con el esquema motor de saltar orientando la caída del salto desde el banco con un giro transversal de 360°, 180° o 90°.

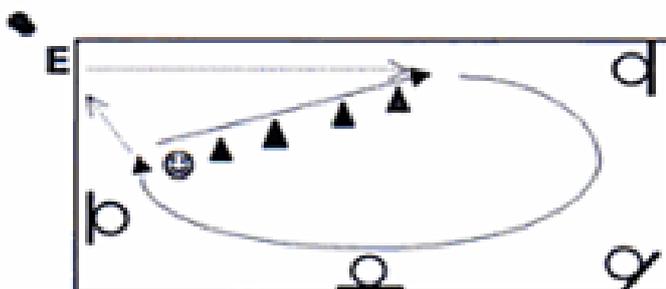
LANZAR Y COGER:



Formar jugadas con una pelota individualmente:

Lanzar la pelota hacia arriba y girar para cogerla.

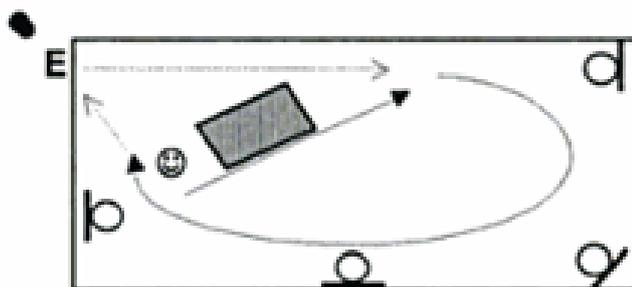
Acción de girar sobre el eje longitudinal de nuestro tronco, en movimiento, con el esquema motor de lanzar orientando el giro hacia la caída de la pelota. No se permite ningún bote.



Circuito lineal de tiros a la canasta:

Orientar la trayectoria con giros a la recepción.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido por unas canastas con el esquema motor de lanzar diferenciando el lanzamiento a canastas diferentes; pero previa recepción de la pelota lanzada por el monitor, girando alrededor de cada cono, para que el niño pueda orientar su trayectoria al objetivo final que es la pelota.

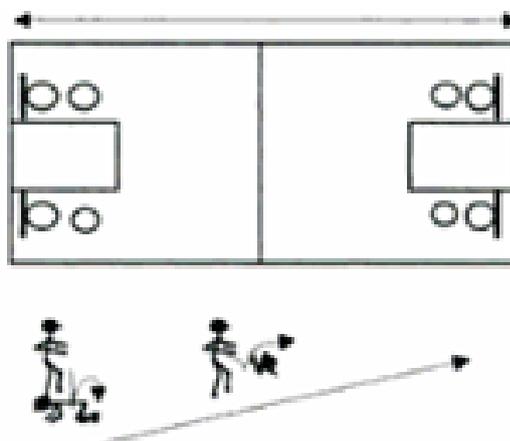


Circuito lineal de tiros a la canasta:

Orientar la trayectoria con giros a la recepción.

Acción de recorrer un circuito lineal de unas canastas con el esquema motor de lanzar diferenciando el lanzamiento a las canastas diferentes; previa recepción de la pelota lanzada por el monitor, girando en una colchoneta, para que el niño pueda reorientarse hacia el objetivo (la pelota).

SALTAR, LANZARY COGER:



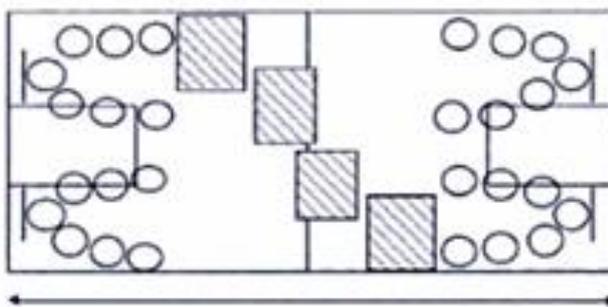
Competición por relevos:

Saltar en competición por parejas (coordinación).

Acción de recorrer un cierto espacio (la cancha de básquet) y acabar con el esquema motor de saltar, en un aro, competición por relevos. Los niños han

de llegar por parejas saltándose, según el gráfico, por encima del compañero, al objetivo (canasta) orientando su caída hacia un aro y tirando a canasta.

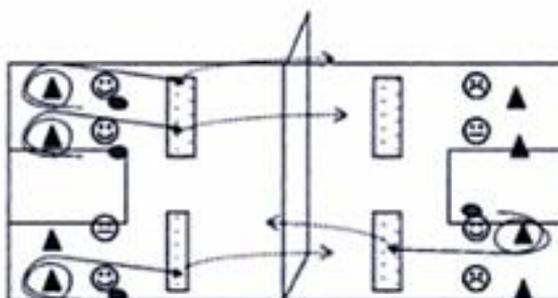
CAMINAR, CORRER, LANZAR Y COGER:



Circuito con aros y colchonetas:

Lanzar a canasta con giros.

Acción de recorrer un circuito lineal, de una canasta a otra, con el esquema motor de lanzar diferenciando el tiro a canasta después de una pérdida de la orientación debida a un giro sobre el eje transversal del cuerpo (voltereta encima de la colchoneta) para que el niño oriente su trayectoria hacia su objetivo: los aros y la canasta.

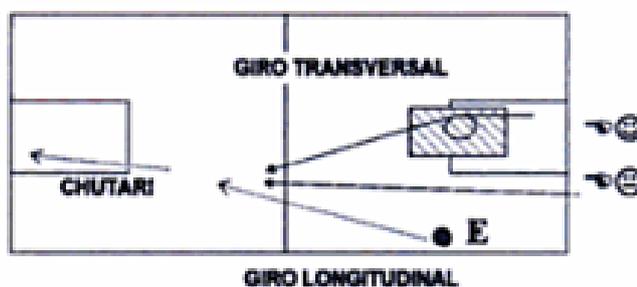


Formar jugadas con una pelota por parejas:

Lanzar la pelota con giros.

Acción de combinar el lanzamiento y la recepción de la pelota, con el esquema motor de lanzar, en longitud (gran distancia) y en altura (encima de la red). La pelota es lanzada por el otro miembro de la pareja desde detrás de un banco y después de realizar un giro alrededor de un cono, y perder la orientación. El pase se produce en carrera y se pueden cambiar diferentes variables: la pelota, la distancia, el tipo de pase, botando la pelota, etc.

CAMINAR, CORRER Y LANZAR:



Formar jugadas con una pelota por parejas:

Lanzar la pelota antes que...

Acción de orientarse hacia un objeto (la pelota) antes que mi compañero y lanzarla a portería con el esquema motor de lanzar, previo giro y pérdida de orientación. El giro de cada uno será diferente y se cambiará en la siguiente repetición.

EQUILIBRIO:

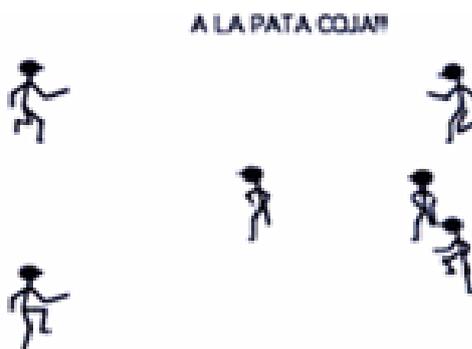
CAMINAR Y CORRER:



Caminar y correr libremente.

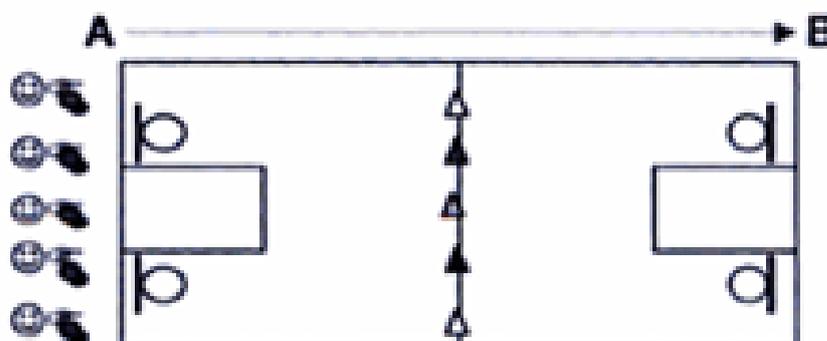
Correr siguiendo las líneas.

Acción de recorrer un cierto espacio (la cancha de básquet), por las líneas que hayan en el suelo, con el esquema motor de caminar y correr, intentando mantener el equilibrio en el desplazamiento sin salirse de ellas.



Juego de los apoyos:

Juego del esquema motor de caminar y correr que consiste en correr libremente por la cancha de básquet y en realizar paradas en carrera según indique el monitor (con los pies juntos, a la pata coja, en puntillas, con los talones, después con un giro) sin perder el equilibrio en la parada.



Ir de A – B individualmente:

Guardar el equilibrio en la carrera (tiro).

Acción de recorrer un espacio (hasta medio campo) con el esquema motor de caminar correr, botando la pelota, girando alrededor de un cono sin perder el equilibrio, y finalizar en tiro a la canasta.

SALTAR:



Circuito con material diferente:

Saltar hacia un aro.

Acción de saltar, pasando previamente por un banco, desde una altura en equilibrio y caer dentro de un aro, punto determinado, para establecer un equilibrio en la parada.



Circuito de aros:

Caídas con pies juntos o con un solo pie.

Acción de recorrer un circuito lineal de aros con el esquema motor de saltar aguantando el equilibrio con un pie, o con dos, en la caída según indique el monitor, en cada caso, dentro del aro.

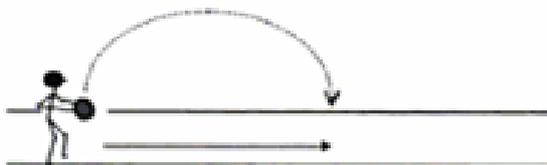


Circuito de colchonetas y bancos:

Saltos de longitud y altura con bancos.

Acción de superar un circuito lineal propuesto de colchonetas y bancos con el esquema motor de saltar manteniendo el equilibrio en la caída del salto desde el obstáculo, o superándolo, con una base de sustentación de la caída blanda (colchoneta).

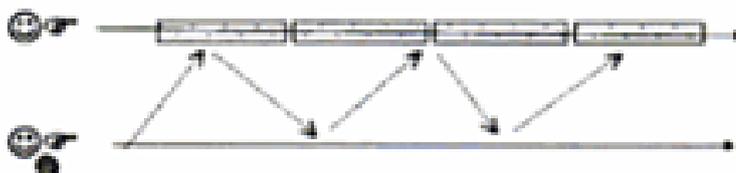
LANZAR Y COGER:



Formar jugadas con una pelota individualmente:

Lanzar la pelota hacia arriba y cogerla.

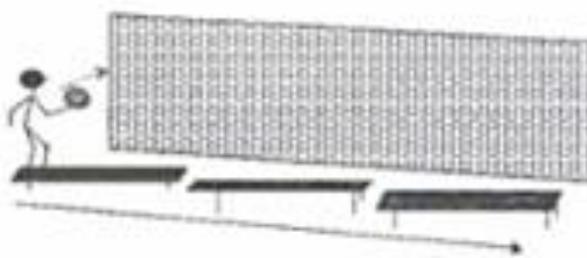
Acción de guardar el equilibrio del movimiento con el esquema motor de lanzar entre dos líneas, elevando la pelota al aire y recogiendo dentro del espacio predeterminado.



Formar jugadas con una pelota por parejas:

Lanzar la pelota a mi compañera sobre un banco.

Acción de mantener el equilibrio del movimiento, con el esquema motor de lanzar, encima de un banco, con poca base de sustentación y realizando diferentes lanzamientos (con bote, con una mano, con dos manos, etc.)



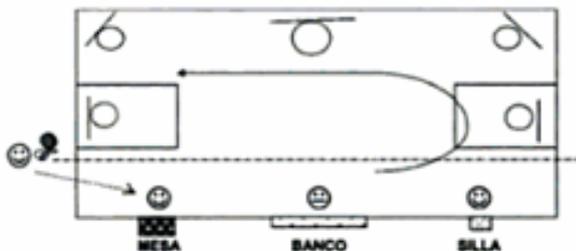
Circuito lineal de pases con bancos:

Pases a la pared con poca base de sustentación.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido por unos bancos con el esquema motor de lanzar diferenciando el pase a la pared sobre una superficie mínima (banco) y por tanto con poca base de sustentación,

manteniendo el equilibrio, y realizando lanzamientos diferentes (con una mano, con dos, etc.).

LANZAR Y COGER:

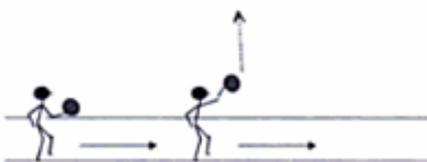


Circuito lineal de pases y tiros.

Lanzar la pelota a mi compañero en equilibrio.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido por unas canastas con el esquema motor de lanzar diferenciando el lanzamiento a canastas diferentes, pero previos pases a mis compañeras que están en una situación estática de poca base de sustentación (silla, mesa o banco), que deben realizar en movimiento.

CAMINAR, CORRER, LANZAR Y COGER:

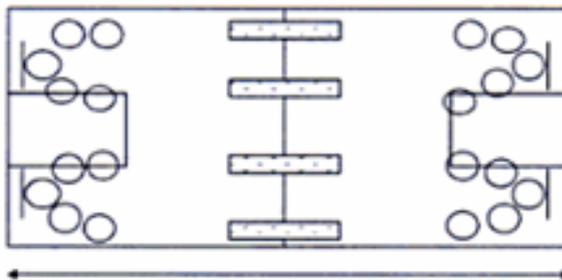


Formar jugadas con una pelota individualmente:

Lanzar la pelota hacia arriba y llevarla de bandeja.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido por unas líneas con el esquema motor de lanzar diferenciando el transporte de la pelota en el

trayecto. Se debe llevar la pelota como si fuésemos unos canguros y llevásemos una bandeja. A la vez debemos ir lanzando la pelota, de vez en cuando, al aire y mantener el equilibrio de nuevo.



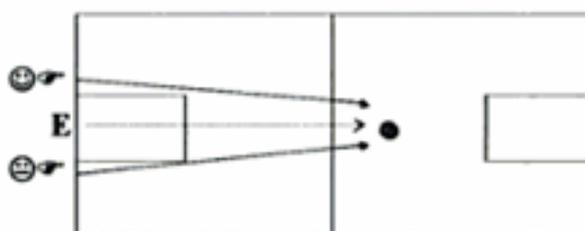
Circuito con aros y colchonetas:

Lanzar a canasta después de recorrer un banco.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido, de una canasta a otra, con el esquema motor de lanzar diferenciando al lanzamiento a canasta después de una situación de poco equilibrio debido a una trayectoria sobre bancos, en toda su longitud. Después de este recorrido con poca base de sustentación, encarar los 2 aros y realizar una entrada.

ANTICIPACIÓN:

Caminar y correr.

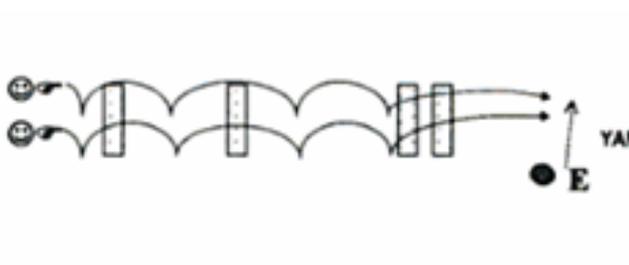


Caminar y correr libremente:

Anticiparse al compañero en la recuperación.

Acción de recorrer un cierto espacio lineal, en el momento que se vea la pelota, con el esquema motor de caminar y correr, cambiando las salidas, las recepciones y anticipando la acción a su compañero.

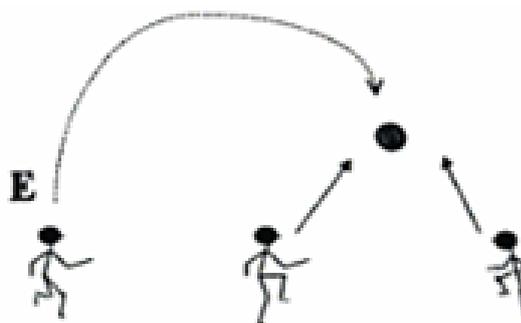
SALTAR:



Circuito con material diferente por parejas:

Saltar hacia una pelota.

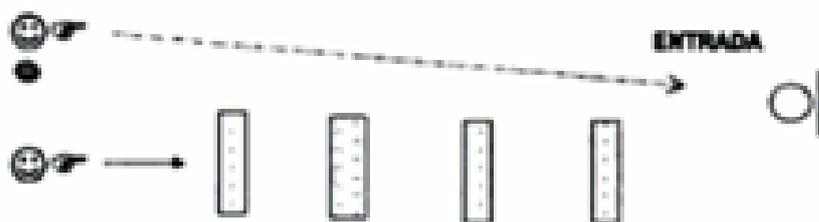
Acción de recorrer un cierto espacio lineal con el esquema motor de saltar diferenciando el hecho que el desplazamiento, en el espacio, se realice según la aparición de la pelota lanzada por el monitor y que se debe coger antes que mi compañero y hacer la canasta.



Competición por parejas:

Saltar a buscar la pelota anticipándose al contrario.

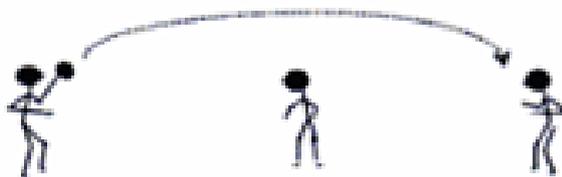
Acción de competir por una pelota a un compañero con el esquema motor de saltar reconociendo las diferentes formas de recibir la pelota, por el aire, botando, con efecto, etc. Al encontrar la pelota ir a la canasta.



Competición por parejas:

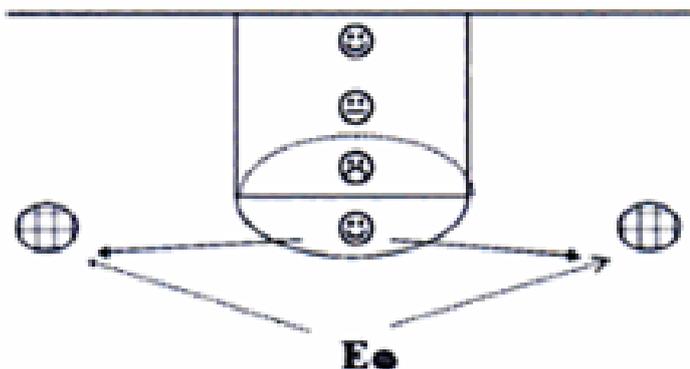
Anticiparse a la trayectoria del compañero saltando.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido de bancos con el esquema motor de saltar intentando llegar antes que mi compañero a la canasta y presentar una oposición en su trayectoria y hacer la canasta.



Juego de animación: El medio.

Juego en el que se y trabaja el esquema motor de lanzar y coger donde dos jugadores han de pasarse la pelota, de forma libre, y un defensor intenta evitar que el pase pueda llegar a realizarse. Cuando el defensor toca la pelota se ha de cambiar de posición con el último jugador que había tocado la pelota.



Formar jugadas con una pelota individualmente.

Lanzar la pelota hacia un objetivo y evitarlo.

Acción de anticiparse al lanzamiento de la pelota con el esquema motor de coger. La pelota es lanzada por el monitor hacia un objetivo y el niño debe anticiparse a esta trayectoria y evitar que lo consiga. Existen dos opciones y hay que contar con fintas y engaños.

Capacidad rítmica:

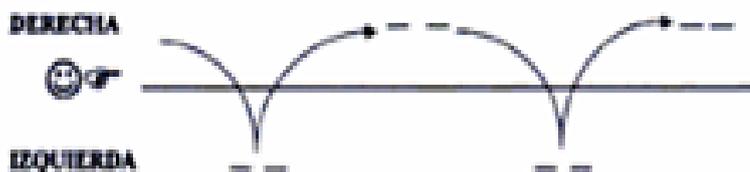
CAMINAR Y CORRER:



Caminar y correr libremente:

Acción de recorrer un cierto espacio lineal, aumentando el ritmo de carrera al sobrepasar la altura de los conos dispuestos a lo largo del terreno de juego y hacer la canasta.

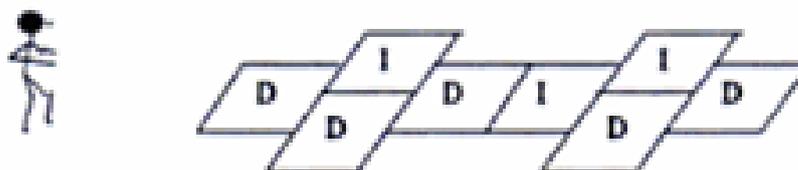
SALTAR:



Circuito lineal:

Saltar hacia delante con la derecha y la izquierda.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido por una línea con el esquema motor de saltar diferenciando saltar con un pie o el otro siguiendo el ritmo preestablecido (derecha o izquierdo).

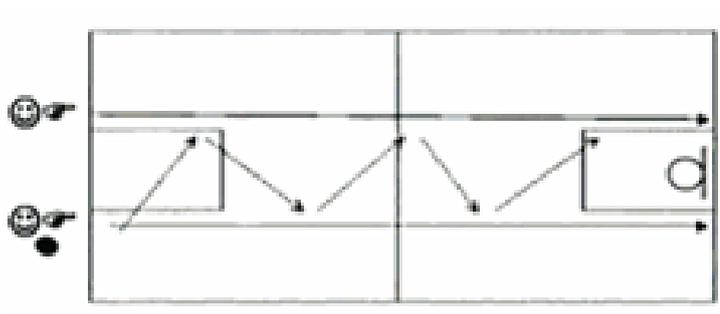


Circuito lineal:

Saltar hacia delante con la derecha y la izquierda.

Acción de recorrer un circuito lineal preestablecido por una cuadrícula con el esquema motor de saltar diferenciando saltar con un pie, el otro a los dos siguiendo el ritmo preestablecido.

LANZAR Y COGER:



Formar jugadas con una pelota por parejas:

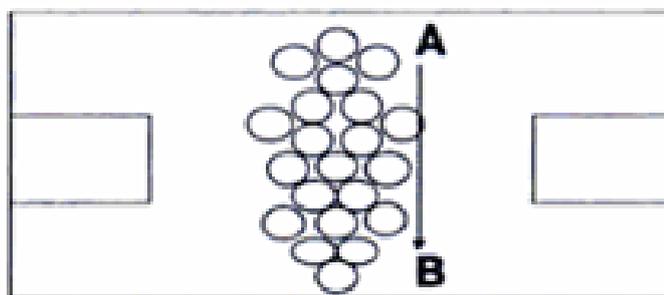
Pase a un compañero.

Acción de pasar una pelota a mi compañero libremente y en movimiento.

Finalizar con lanzamiento a canasta después de recorrer la pista de básquet.

Capacidad desarrollo motora:

SALTAR:

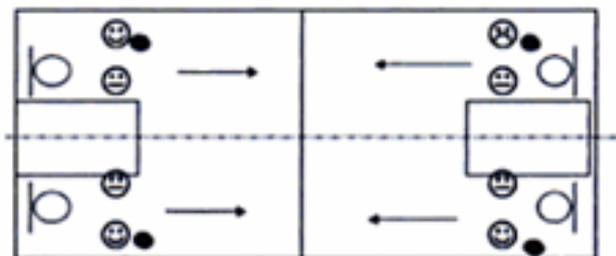


Circuito de aros:

Saltar según los aros por parejas.

Acción de recorrer un circuito preestablecido de aros con el esquema motor de saltar diferenciando el tipo de salto según el número de aros que nos encontremos en cada caso por parejas de una forma totalmente libre.

LANZAR Y COGER:

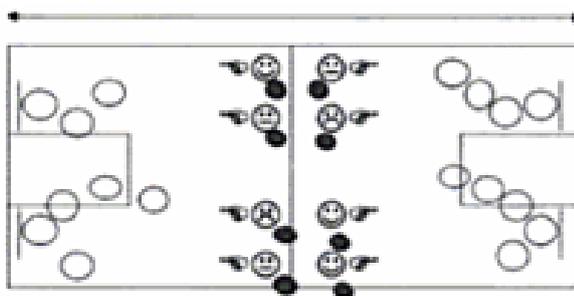


Formar jugadas con una pelota por parejas:

Imaginación en los pases y el recorrido para poder lograr la canasta.

Acción de recorrer un espacio lineal, preestablecido, con el esquema motor de lanzar, en parejas y con una pelota. Con pases intentar avanzar y conseguir encestes evitando la posible interrupción de otra pareja que avanza con el mismo objetivo en sentido contrario. Se deja total libertad en el pase (imaginación) y en la manera de evitar a los adversarios.

CAMINAR, CORRER, LANZAR Y COGER:



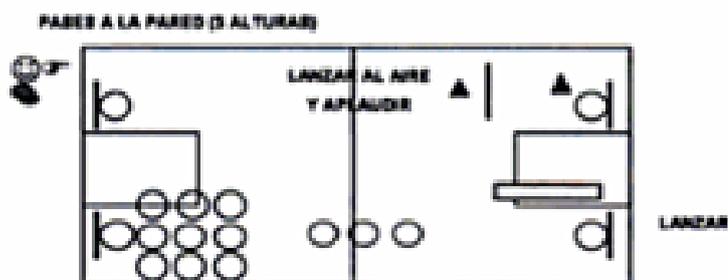
Circuito lineal de aros:

Imaginación en la entrada.

Acción de recorrer un circuito establecido de aros con el esquema motor de lanzar y coger diferenciando el hecho de que los tiros y las recepciones

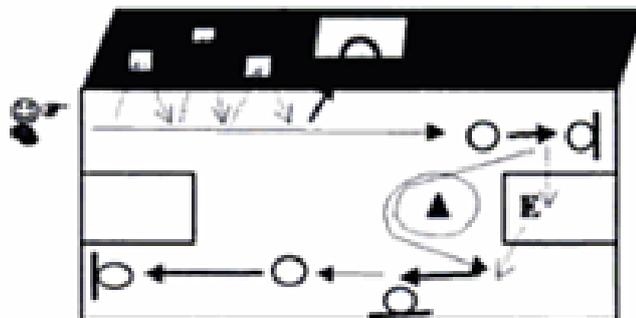
respondan al circuito. Los aros dibujarán diferentes formas e intentaremos que cada niño desarrolle su creatividad.

LANZAR Y COGER:



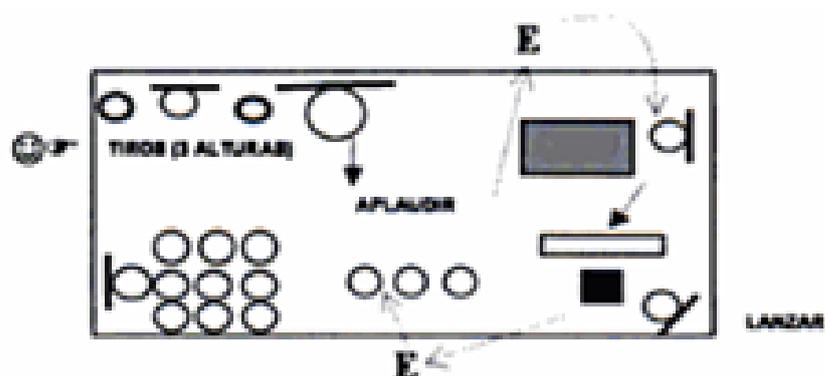
Circuito con material diferente:

Acción de recorrer un cierto espacio lineal, con el esquema motor de lanzar, mirando que el desplazamiento, en el espacio, se realice según la aparición de los diferentes problemas, que son una combinación de las diferentes capacidades coordinativas.



Circuito con material diferente:

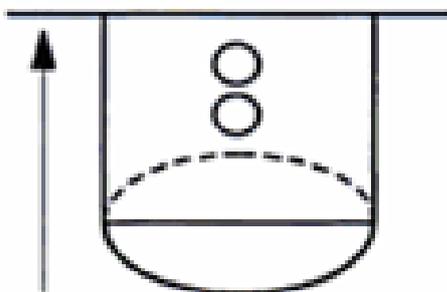
Acción de recorrer un cierto espacio lineal, con el esquema motor de lanzar, mirando que el desplazamiento, en el espacio, se realice según la aparición de los diferentes problemas, que son una combinación de las diferentes capacidades coordinativas.



Circuito con material diferente:

Acción de recorrer un cierto espacio lineal, con el esquema motor de lanzar, mirando que el desplazamiento, en el espacio, se realice según la aparición de los diferentes problemas, que son una combinación de las diferentes capacidades coordinativas.

CAMINAR, CORRER, LANZAR Y COGER:



Circuito lineal de aros:

La entrada entendida como combinación motora. Acción de recorrer un cierto espacio lineal, de aros, con el esquema motor de lanzar, donde los aros pueden variar y donde el niño debe resolver la entrada según cada caso, combinando todas sus capacidades. (Carrillo & Rodríguez, 2004)

BIBLIOGRAFÍA

Arteaga, J. (s.f.). *Lanzamientos del baloncesto*. Obtenido de Monografias.com:

<http://www.monografias.com/trabajos/lanbaloncesto/lanbaloncesto.shtml>

Barba, V. (08 de Agosto de 2010). *Cursos para Entrenadores de Baloncesto del Estado de Chiapas*. Obtenido de Deposoft. Comunidad de Entrenadores: <http://www.deposoft.com.ar/delbarba/nivel1.pdf>

Bedoya, P. (16 de Marzo de 2013). Obtenido de blogspot: <http://tecnicasbasicasdebaloncesto.blogspot.com/>

Benítez, S. (17 de Enero de 2013). *G-SE*. Obtenido de <http://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-coordinacion/blog/exigencias-coordinativas-del-basquetbol>

Calvo, A. (2007). *Planificación de una Temporada de Baloncesto*. Obtenido de Docstoc:

[http://www.docstoc.com/docs/122876836/PLANIFICACION%EF%BF%B
DN-DE-UN-TEMPORADA-EN-BALONCESTO](http://www.docstoc.com/docs/122876836/PLANIFICACION%EF%BF%B
DN-DE-UN-TEMPORADA-EN-BALONCESTO)

Camacho, H. (2012). *Educación Física*. Obtenido de Entrenamiento018.blogspot:

<http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>

Capacidades Físicas. (01 de Septiembre de 2011). Obtenido de Ecured:
http://www.ecured.cu/index.php/Capacidades_f%C3%ADsicas

Carrillo, A., & Rodríguez, J. (2004). *El basquet a su medida, escuela de basquet de 6 a 8 años*. Baelona - España: INDE Publicaciones.

Choachi, J. (5 de Octubre de 2012). Obtenido de blogspot: <http://ugc-baloncesto.blogspot.com/2012/10/posicion-de-defensa-el-equilibrio-del.html>

Comas, Manuel. (1991). *El mundo del Baloncesto*. Obtenido de Losmarismenos: <http://losmarismenos.blogspot.com/>

Condición Física y Salud - La Resistencia. (s.f.). Obtenido de Mallorcaweb: <http://www.mallorcaweb.net/edufiscalvia/Castella/Contenidos/Arxiu%20pdf/Cont242e%20Resistencia%20IB.pdf>

Cortegaza, L., & Hernández, C. (2001). *prof.webcindario.com*. Obtenido de <http://prof.webcindario.com/flexibilidad.pdf>

Duarte, M. (Octubre de 2006). *Planificación deportiva de una escuela de iniciación al baloncesto*. Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd101/bc.htm>

Esper Di Cesare, P. (18 de Noviembre de 2010). Sociedad Argentina de Pediatría . *5to Congreso Argentino de Pediatría General Ambulatoria*. Buenos Aires, Argentina.

Federación Baloncesto, C. V. (22 de Febrero de 2013). *Cambio de Reglas Temporada 2012/2013*. Obtenido de Slideshare:

<http://www.slideshare.net/Lucia15412/cambios-reglas-juego-club-2012-2013>

FIBA Americas. (2010). *www.fibaamericas.com*. Obtenido de <http://www.fibaamericas.com/files/informes/C39806E38F1D4F4FA3B2E1075198700E.pdf>

Francisco. (21 de Septiembre de 2010). Obtenido de *lacomunidad.as*: <http://lacomunidad.as.com/3puntos/2010/9/21/fundamentos-posicion-basica-del-jugador-ataque>

GRUPO DE TRABAJO. (1 de Mayo de 2013). Obtenido de *blogspot*: <http://boteygolpeo.blogspot.com/2013/05/el-bote-en-el-baloncesto.html>

ies.antares.rivas.educa.madrid.org. (s.f.). Obtenido de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:CBD0qjsYoiSj:ies.antares.rivas.educa.madrid.org/attachments/106_balonc_3.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec

Kindersley, D. (s.f.). Obtenido de *thinkstockphotos*: <http://www.thinkstockphotos.es/image/ilustraci%C3%B3n-de-stock-illustration-of-a-man-a-women-and/104571587>

León, J., Contreras, Á., & Sepulveda, C. (23 de Junio de 2013). Obtenido de *wordpress*: <http://basquetbolust.files.wordpress.com/2013/06/mm.gif>

Machado, A. (2008). *Fundamentos del Baloncesto*. Obtenido de Planetabasketball: <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

Medina, M., & Díaz, E. (2007). Obtenido de INDER.cu: <http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documentos/ppd/Deportes%20con%20pelota%201/PPD%20Baloncesto%20ok.pdf>

Medina, R. (20 de Enero de 2014). Obtenido de taringa: <http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/17500960/Te-muestro-que-vos-sos-un-ser-impresionante-Pasa.html>

Ordines, C. (1992). *Factores de la efectividad del juego en el baloncesto*. Cuba.

Ordoñez, L. (2010). *ANÁLISIS DE LA EFECTIVIDAD DEL TIRO LIBRE DEL EQUIPO MASCULINO DE BALONCESTO DE LA ESPE EN EL CAMPEONATO OFICIAL DE PICHINCHA 2008 Y PROPUESTA ALTERNATIVA*. Sangolquí.

Ortiz, H. (2004). *PLATAFORMA PARA EL CONTROL DEL USO DE SOFTWARES EDUCATIVOS*. En C. d. Autores. La Habana: Pueblo y Educación.

Peterson, D. (1991). *Mi credo baloncestístico*. Madrid: Federación de Madrileña de Baloncesto.

Ponce, P. (2006). *CLINICA DE BASQUET, Apuntes para entrenadores*. Pichincha.

Ponce, P. (2008). *Iniciación Deportiva Escolar. Ontogénesis Motora*. Sangolquí, Pichincha, Ecuador.

Programa técnico para la iniciación al baloncesto, Federación de Baloncesto de Guipuzcoana. (s.f.). Obtenido de kirolzerbitzua: <http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/webbaloncesto/fteima08.htm>

Rivas, R. (13 de Noviembre de 2011). *Condición Física y salud*. Obtenido de Slideshare: <http://www.slideshare.net/raulrivasef/condicin-fsica-y-salud-1-eso>

Rodas, C. (2007). *Influencia de la selección deportiva en el desarrollo de las capacidades físicas de los integrantes del equipo de cheerleading del Colegio Manuela Cañizares periodo enero- marzo 2007 y propuesta alternativa.* Sangolquí. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/2334/1/T-ESPE-025099.pdf>

Rodriguez, M., & Días, E. (2007). *Comisión Nacional de Baloncesto CUBA*. Obtenido de [http://www.inder.cu/](http://www.inder.cu/http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documentos/ppd/Deportes%20con%20pelota%201/PPD%20Baloncesto%20ok.pdf)
<http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documentos/ppd/Deportes%20con%20pelota%201/PPD%20Baloncesto%20ok.pdf>

Rueda, M. (2010). *Incidencia del trabajo pliométrico en el tiro al aro en movimiento en la categoría sub 12 de baloncesto masculino del Colegio Franciscano San Andrés de Quito en el año lectivo 09 – 10. Propuesta Alternativa.* Sangolquí.

Senra del Cerro, A. (20 de Marzo de 2012). Obtenido de jgbasket:
<http://baloncesto.jgbasket.com/taxonomy/term/158>

Ulloa, J. (Agosto de 2001). *Carácter metodológico del entrenamiento con niños*. Obtenido de efdeportes.com:
<http://www.efdeportes.com/efd39/entren.htm>

Vallodoro, E. (01 de Diciembre de 2008). *Las capacidades Coordinativas*. Obtenido de Wordpress. Entrenamiento Deportivo:
<http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>

Wissel, H. (2002). *BALONCESTO: Aprender y Progresar*. Barcelona: Paidotribo.

Wissel, H. (2008). *BALONCESTO. Aprender y Progresar*. En H. Wisel. España: Paidotribo.