



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE: LICENCIADO(A) EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO.**

MODALIDAD: TESINA

TÍTULO:

APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS, EN EL
PROCESO DEL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS
SELECCIONADAS DE MINI BÁSQUET DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “MARÍA AUXILIADORA” DE LA CIUDAD DE
RIOBAMBA PERIODO 2012-2013

AUTOR(A)

VALERIA ALEXANDRA MORENO PLAZA

TUTOR:

Msc. MARIO ESPINOZA

RIOBAMBA- ECUADOR



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

En la ciudad de Riobamba con el tema: APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS, EN EL PROCESO DEL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS SELECCIONADAS DE MINI BÁSQUET DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA AUXILIADORA” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA PERIODO 2012-2013. **Ante el Tribunal**

PRESIDENTE _____ **Nota** _____

MIEMBRO _____ **Nota** _____

MIEMBRO _____ **Nota** _____

NOTA FINAL _____

DERECHO DE AUTORÍA

Yo, **VALERIA ALEXANDRA MORENO PLAZA** soy responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la **UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia por apoyarme en mi carrera como estudiante, a mi adorada hija por estar siempre en los buenos y malos momentos a mi lado, a las autoridades de la Universidad Nacional de Chimborazo a la Facultad que pertenezco y a la Escuela de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, a mi tutor de tesis que con su experiencia y vocación de maestro supo guiar acertadamente la investigación hasta llegar a su feliz culminación.

CERTIFICACIÓN

Que la Srta. VALERIA ALEXANDRA MORENO PLAZA realizó el trabajo: **APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS, EN EL PROCESO DEL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS SELECCIONADAS DE MINI BÁSQUET DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA AUXILIADORA” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA PERIODO 2012-2013**, totalmente en forma responsable bajo la tutoría y supervisión del Msc. Mario Espinoza, para optar por el título de LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Riobamba, 2013

.....
Msc. MARIO ESPINOZA

RECONOCIMIENTO

Expreso mi reconocimiento, al personal administrativo, docentes de la Escuela de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Nacional De Chimborazo, por haber sido el templo de nuestra profesionalización; y particularmente al Máster Mario Espinoza Tutor del presente trabajo quien me asesoró para la ejecución de la tesina.

INDICES GENERAL

| CONTENIDO | PAG |
|--|------------|
| CARATULA | |
| DERECHO DE AUDITORÍA | II |
| AGRADECIMIENTO | III |
| CERTIFICACIÓN | IV |
| RECONOCIMIENTO | V |
| ÍNDICE GENERAL | VI |
| RESUMEN | X |
| ABSTRACT | XI |
| | |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| | |
| CAPÍTULO I: PROBLEMATIZACIÓN | |
| 1.1.Planteamiento Del Problema | 3 |
| 1.2.Formulación Del Problema | 5 |
| 1.3.Objetivos | 5 |
| 1.3.1. Objetivo General | 5 |
| 1.3.2. Objetivos Específicos | 5 |
| 1.4.Justificación | 6 |
| | |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO | |
| 2.1.Posicionamiento Teórico Personal | 8 |
| 2.2.Fundamentación Teoría | 9 |
| 2.2.1 Que es el Mini Básquet | 9 |
| 2.2.2 Objetivos del Mini Básquet | 10 |
| 2.2.3 La Importancia del Mini baloncesto | 12 |
| 2.2.4. Derechos de los Deportistas Jóvenes | 13 |
| 2.2.5 Que es un Proceso De Formación | 14 |

| | |
|---|----|
| 2.2.6. La Formación Deportiva como Proceso Integral | 15 |
| 2.2.7. Desarrollo de Valores Personales Y Sociales | 17 |
| 2.2.7.1. Compromiso | 17 |
| 2.2.7.2 Perseverancia | 17 |
| 2.2.7.3 Responsabilidades | 18 |
| 2.2.7.4 Trabajo En Equipo | 18 |
| 2.2.7.5 Respeto A Las Normas | 19 |
| 2.2.7.6 Respeto A Los Demás | 19 |
| 2.2.8 Desarrollo de los Recursos Psicopedagógicos. | 20 |
| 2.2.8.1 Desarrollo Cognitivo | 20 |
| 2.2.8.2 Percepción Del Control | 20 |
| 2.2.8.3 Autoconfianza | 21 |
| 2.2.8.4 Auto concepto y Autoestima | 22 |
| 2.2.8.5. Autocontrol | 23 |
| 2.2.9. Experiencias Positivas | 23 |
| 2.2.10. Desarrollo Deportivo | 24 |
| 2.2.11. Fundamentos Técnicos del Mini Básquet | 25 |
| 2.2.11.1. Posición Básica | 26 |
| 2.2.11.2. Posición y Desplazamientos | 27 |
| 2.2.11.3. Dominio o Agarre del Balón | 27 |
| 2.2.11.4 Qué es El Pase | 28 |
| Pase de Pecho con dos Manos | 29 |
| Pase picado con dos Manos | 31 |
| Pase Por Encima de la Cabeza | 32 |
| Pase por Detrás de la Espalda | 33 |
| Pase Después del Bote | 33 |
| Pase de Béisbol | 33 |
| Pases al Pívor | 34 |
| 2.2.11.5 Dribling o Regate | 35 |
| Bote de Progresión | 36 |
| Bote de Protección | 36 |
| Bote de Velocidad | 36 |

| | |
|---|----|
| 2.2.11.6. Qué es el Lanzamiento o Tiro | 37 |
| 2.2.11.7. Entradas a Canasta | 42 |
| 2.2.11.8. Que Es El Pivote | 45 |
| 2.2.11.9. Qué Es La Parada | 47 |
| 2.2.11.10. Qué es el Cambio de Dirección | 48 |
| 2.2.11.11. Qué son las Fintas | 51 |
| 2.3. Definición de Términos Básicos | 56 |
| 2.4. Hipótesis Y Variables | 58 |
| 2.4.1. Hipótesis | 58 |
| 2.4.2. Variables | 58 |
| Variable Independiente | 58 |
| Variable Dependiente | 58 |
| 2.5. Operacionalización de las Variables | 59 |
| | |
| CAPÍTULO III : MARCO METODOLOGICO | |
| 3.1. Método Científico | 60 |
| 3.1.1. Tipo de Investigación | 60 |
| 3.1.2. Diseño de la Investigación | 60 |
| 3.1.3. Tipo de Estudio | 60 |
| 3.2 Población y Muestra | 60 |
| 3.2.1. Población | 60 |
| 3.2.2. Muestra | 61 |
| 3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos | |
| 3.4. Técnicas para el Análisis e Interpretación de Resultados | 61 |
| 3.5. Análisis de Resultados | 61 |
| 3.5.1. Tabulación y Procedimiento de Datos | 62 |
| 3.6. Resumen de datos y resultados tabulados de la encuesta aplicada a deportistas | 85 |
| 3.7. Resumen de datos y resultados tabulados de la encuesta a Padres de Familia | 86 |

| | |
|--|----|
| 3.8. Resumen de datos y resultados tabulados de la encuesta a entrenadores | 87 |
| 3.9. Comprobación de Hipótesis | 88 |
| CAPÍTULO IV: CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN | |
| 4.1 Conclusión | 89 |
| 4.2 Recomendación | 90 |
| CAPÍTULO V: PROPUESTA | |
| 5.1 TEMA | 91 |
| BIBLIOGRAFÍA | 92 |
| ANEXOS | 93 |
| Encuestas Para Deportistas | 94 |
| Encuesta Para Padres De Familia | 96 |
| Encuesta Para Entrenadores | 98 |

RESUMEN

La investigación se realizó como respuesta que se presenta a la necesidad de resaltar la, **APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS, EN EL PROCESO DEL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS SELECCIONADAS DE MINIBASQUET DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARIA AUXILIADORA” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA PERIODO 2012-2013.**

Una de las causas que dificulta alcanzar el Desarrollo Deportivo es la falta de procesos formativos razón por la cual resulta importante investigar el beneficio que produce en las deportistas el tener un proceso de formación. Por lo tanto el problema objeto de estudio es “De qué manera incide la aplicación de los Fundamentos Técnicos, en el Proceso del Desarrollo Deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013” los objetivos específicos son aquellos que nos ayudaran a lograr el objetivo general: Determinar de qué manera incide la aplicación de los Fundamentos Técnicos, en el Proceso del Desarrollo Deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013. El marco teórico se fundamenta en temas referentes al Concepto, Objetivos e Importancia del mini básquet, Procesos de Formación, Formación Integral, Desarrollo de Recursos Psicopedagógicos, Desarrollo Deportivo y Fundamentos Técnicos, la metodología que se utilizó en esta investigación fue el método inductivo deductivo a través de una investigación de campo; para obtener datos reales se aplicó como técnica la encuesta se emprende en el análisis e interpretación de datos los mismos que son expresados en forma estadística, de los cuales nos sirven para poder obtener las conclusiones y recomendaciones, en base a la fundamentación científica y a los resultados obtenidos en las encuestas, nos ayudaran a estructurar las recomendaciones, las cuales son la base para la elaboración de una propuesta. Por último podemos mencionar lo importante que es que las deportistas cuenten con un Proceso de Formación desde edades tempranas para que así puedan llegar a alcanzar el nivel deseado y ser unas deportistas de elite.

INTRODUCCIÓN

Investigar sobre la aplicación de los fundamentos técnicos en el desarrollo deportivo del mini básquet y su desarrollo competitivo en las distintas competencias va a iniciar con un diagnóstico a las deportistas.

Fundamentos quiere decir dominio del cuerpo y del balón. Esto sintetiza la palabra y quien lo logra podrá pensar en jugar bien el mini básquet.

Es por eso que como objetivo principal nos hemos planteado el Determinar de qué manera incide la aplicación de los Fundamentos Técnicos, en el Proceso del Desarrollo Deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013 de tal manera de que sean capaces de realizar la mejor ejecución o técnica desde el punto de vista biomecánico, también el deportista que sea capaz de percibir las distintas y variadas situaciones que se presentan durante la competencia, la analice correctamente, y se ejecute el elemento técnico apropiado valorando su propia condición con relación a la de su contrario.

No existe ningún sistema de equipo, sino no existe un dominio de los fundamentos, por lo que es obvio el que cada hora de cada día y de cada entrenamiento, se les dedique el tiempo necesario para su práctica y perfeccionamiento. La palabra “Fundamentos” es el todo para entrenadores y jugadores, pues el “como, cuando, donde, qué y porque” de los movimientos es lo más importante para desarrollar confianza y habilidad.

Cada fundamento tiene su característica específica por lo que es necesario conocer cada punto fino. Por lo mismo nos hemos planteado la siguiente hipótesis: La aplicación de los fundamentos Técnicos incide en el Proceso del Desarrollo Deportivo, de las seleccionadas de Mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013.

Con esto queremos ayudar al rendimiento de las deportistas de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la disciplina de Mini básquet, mediante la propuesta de mejorar los fundamentos técnicos para un mejor desarrollo deportivo

contando con todas las herramientas necesarias y la aceptación de la institución para realizar la investigación.

La presente investigación está estructurada en los siguientes capítulos:

EL CAPITULO I: Referido al problema, contiene el planteamiento del problema los objetivos del estudio y la justificación del mismo que tiene por objetivo Determinar de qué manera incide la aplicación de los Fundamentos Técnicos, en el Proceso del Desarrollo Deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

EL CAPITULO II: Incluye los antecedentes de la investigación, las bases teóricas que sirvieron de referencia para explicar el problema, el sistema de variables y su Operacionalización y la definición de los términos básicos los mismo que nos servirán para mejorar el desarrollo deportivo de las jugadores de mini básquet

EL CAPITULO III: El marco metodológico el cual incluye el diseño de la investigación, la población, la muestra, el instrumento, procedimientos para la recolección de los datos y las técnicas de análisis de la misma. Se presenta los resultados de la investigación su análisis y discusión.

EL CAPITULO IV: Contiene las conclusiones del estudio según los objetivos e hipótesis planteadas y las recomendaciones derivadas de las conclusiones.

EL CAPITULO V: contiene una guía la cual nos servirá a los entrenadores para mejorar la aplicación de los fundamentos técnicos.

PROPUESTA

ESTABLECER Y PROPONER UNA GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS PARA MEJORAR EL DESARROLLO DEPORTIVO

Finalmente se presenta las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMATIZACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Centrándonos en este ámbito y teniendo en cuenta la implantación de los nuevos planes de estudios, vamos a analizar los aspectos relacionados con la formación inicial del Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte directamente ligados al baloncesto.

Investigar sobre el proceso de formación de los fundamentos técnicos en el desarrollo deportivo del mini básquet y su desarrollo competitivo en las distintas competencias va a iniciar con un diagnóstico a las deportistas.

El mini básquet tiene un sin número de aspectos que por separado se conocen como Fundamentos. Del conocimiento de cada uno de ellos y de su dominio depende el éxito posterior de un jugador y de un equipo. Con ello se evita la fatiga prematura, se logra un autocontrol y se crea un buen espíritu de conjunto.

No existe ningún sistema de equipo, sino no existe un dominio de los fundamentos, por lo que es obvio que cada hora de cada día y de cada entrenamiento, se les dedique el tiempo necesario para su práctica y perfeccionamiento. La palabra “Fundamentos” es el todo para entrenadores y jugadores, pues el “como, cuando, donde, qué y porque” de los movimientos es lo más importante para desarrollar confianza y habilidad.

Cada fundamento tiene su característica específica por lo que es necesario conocer cada punto fino. Por lo mismo se recurre a su ejercitación a base de repeticiones espaciadas que son propiamente las que dan dominio y perfeccionamiento. Cuando se están ejercitando hay que poner cuidado que se efectúen correctamente, corrigiendo cualquier deficiencia que se note. Un mal hábito que se forme al principio, será muy difícil erradicarlo posteriormente.

Resumiendo diremos, que los fundamentos son aquellas acciones individuales del Mini básquet donde se busca el dominio de los mismos a base de repeticiones con ejercicios especiales, que hacen que cada individuo los automatice en la forma más correcta posible.

En la enseñanza de los fundamentos son objetivos principales la consolidación de los patrones correctos de ejecución así como ampliar el abanico de recursos técnicos básicos. Esta enseñanza de la Técnica debe entenderse como un aprendizaje global junto con la TÁCTICA y la ESTRATEGIA y no como un elemento aislado del aprendizaje.

Para la enseñanza de la TÉCNICA INDIVIDUAL de los fundamentos nos basaremos en las capacidades del niño para realizar las acciones técnicas. Estas capacidades se basan en el desarrollo de habilidades motrices básicas, como son: Habilidades de desplazamiento, de lanzamiento y recepción y, por último habilidades de giros y equilibrio, como son los pivotes. En la enseñanza de la TÉCNICA, es primordial partir desde estas habilidades motrices básicas para poder llegar a las habilidades motrices específicas que requiere el propio juego. Es, por tanto, trabajo del entrenador afianzar y consolidar estas habilidades motrices para facilitar aprendizajes motores posteriores. Es por ello que hemos analizado todos los problemas que presentan las deportistas y el motivo de este trabajo de investigación con el tema: **APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS, EN EL PROCESO DEL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS SELECCIONADAS DE MINIBASQUET DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARIA AUXILIADORA” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA PERIODO 2012-2013**, puesto que con su elaboración contribuirá de una manera positiva hacia el desarrollo y formación de nuestras deportistas tanto en una forma deportiva como integral para así llegar a jugar lo que es mini básquet

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera incide la aplicación de los Fundamentos Técnicos, en el Proceso del Desarrollo Deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar de qué manera incide la aplicación de los Fundamentos Técnicos, en el Proceso del Desarrollo Deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer la aplicación de los fundamentos técnicos en el proceso de formación y desarrollo deportivo que se dan en la Unidad Educativa “María Auxiliadora”.
- Determinar qué porcentaje de estudiantes cuentan con un proceso de formación de los fundamentos técnicos en edades tempranas.
- Elaborar una guía de estrategias metodológicas de los fundamentos técnicos para mejorar el desarrollo deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Con esta investigación se quiere dar a conocer la importancia que tiene el proceso de formación de los fundamentos técnicos en las deportistas en edades tempranas de la Unidad Educativa María Auxiliadora ya que esta es la base para las niñ@s que está cursando la etapa escolar.

Con esto podemos decir que la Teoría del Entrenamiento o Ciencia del Entrenamiento, está dirigida a todas aquellos que nos encargamos del Entrenamiento Deportivo, es decir a entrenadores, instructores, profesores y estudiantes de Cultura Física y en especial a los preparadores de las escuelas formativas o a quienes quieren ayudar a formar a los deportistas desde sus inicios, demostrando en los entrenamientos la correcta ejecución de los gestos técnicos.

Por medio de la ejecución del presente trabajo se quiere aportar de una manera positiva al desarrollo del nivel escolar por eso se justifica la ejecución del presente tema de investigación: APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS, EN EL PROCESO DEL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS SELECCIONADAS DE MINI BASQUET DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARIA AUXILIADORA” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA PERIODO 2012-2013. Porque con este tema se está aportando al perfeccionamiento del los fundamentos de las niñas seleccionadas de la escuela, y el beneficio es que este trabajo no se ha desarrollado de una manera empírica, sino que se basa en una ardua investigación sobre la formación y el desarrollo deportivo y de esta manera las deportistas puedan ejecutar correctamente el gestos técnicos.

Consiguientemente, este proyecto ayudara a las niñas que van aprendiendo a jugar el mini básquet y van mejorando en los diferentes apartados del juego, hay otra serie de temas que deben ir estrechamente relacionados con la enseñanza de este deporte. Nos estamos refiriendo a una serie de valores que los entrenadores debemos de ir inculcándolos al mismo tiempo que les hablamos de cómo se vota, pasar o tirar. Valores como:

a) Superación. No tienen que ser acomodaticios. Cada día hay que superarse, ir marcándoles metas cada vez un poquito más altas. Si se vuelven conservadores dejarán de progresar.¹

b) Tolerancia. Hay que ser orgulloso y duros pero tienen que ser tolerantes con las cosas y a las personas. El éxito de un grupo radica en la capacidad para tolerarse que tenga ese grupo. Si la capacidad es alta, la relación será buena y el rendimiento será positivo.

c) Esfuerzo. Hay que hacerles ver que el progresar, el mejorar, el conseguir resultado cada vez mejores, no podrá ser posible si no va acompañado de una gran dosis de esfuerzo. La competencia es cada vez más alta y en igualdad de aptitudes llegará más lejos el que más esfuerzo ponga en conseguirlo.

d) Sacrificio. El jugar al baloncesto, les irá, según los jugadores se vayan haciendo mayores, exigiendo un mayor sacrificio: estudiar a horas intempestivas, no salir con los amigos siempre que quieran, etc. Un sacrificio dentro del mismo entrenamiento, ya que puede llegar un momento en el que se vean estancados y pierdan la ilusión. Normalmente esto pasará en los equipos que de pequeños hayan conseguido muy buen resultado en la competición.

e) Ilusión. Sin ella no se puede hacer ningún deporte. La ilusión nos relaciona con el sacrificio, si se pierde la ilusión no existe sacrificio, con lo cual el jugador dejará de hacer baloncesto.

Hay que mantener siempre la ilusión en los jugadores, haciéndoles ver que siempre se puede mejorar y que siempre habrá algún objetivo para el que seguir trabajando..

Finalmente podemos decir que el desarrollo de esta investigación es factible y aplicable para todos aquellos entrenadores que buscan la superación y el mejoramiento de todas sus deportistas partiendo de una base sólida para así poder llegar a conseguir frutos en el futuro

¹ JOSE MARIA BUCETA, (2006) Baloncesto para jugadores jóvenes, guía para entrenadores, Madrid España

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL:

El presente La investigación, al tener como objetivo fundamental la aplicación de los fundamentos técnicos y sus incidencias en la iniciación deportiva de las jugadoras de mini básquet, y concretamente con la ciencia del deporte. En este sentido, las teorías convergentes de este deporte, están destinadas a la realización personal y a fomentar el bienestar humano, con grandes dosis de salud, porque es una actividad que involucra las áreas ideal y material de los niños y niñas.

Lógicamente, la aplicación de los fundamentos técnicos están organizadas y sistematizadas en coherencia con el ámbito teórico y las normas reglamentarias del mini básquet y del deporte del baloncesto, consecuentemente, deja de lado al aprendizaje empírico e inconstante, y opta por diseñar lineamientos pedagógicos, que fortalezcan y desarrollen las áreas humanas; espiritual, emotiva, física y cognitiva de las deportistas, lográndose de esta manera, el bienestar, la salud, la prosperidad, la sociabilidad, el juego en equipo, el respeto a los demás, el aprender a ganar y a perder con dignidad, y muchos otros aspectos que llenan de virtudes la vida de las niñas y niños que juegan el mini básquet.²

Para la presente investigación se parte de las sesiones de entrenamiento de baloncesto en la Unidad Educativa María Auxiliadora en la categoría de mini básquet para plantear el problema que nos llevara a una teoría y con el análisis de la planificación extraer conclusiones para poder generalizar, plantear una hipótesis para luego dar su validez

² www.deportsalud.com/entrenamiento/entre209.htm

2.2.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 ¿QUE ES EL MINI BÁSQUET?

El Mini básquet es un juego para niñas y niños de 8 a 12 años, que fue creado a imagen del Baloncesto con reglas simplificadas y un material adaptado a las posibilidades físicas del niño, con el fin de iniciarlo a la vida deportiva.

Aun siendo la competición la principal motivación en la práctica de cualquier deporte, el aspecto educativo y pedagógico a estas edades juega un papel decisivo.

El Mini básquet mediante una enseñanza individual y colectiva, fomenta en los niños el respeto a los demás y a las Reglas libremente aceptadas, desarrolla la amistad, el juego limpio y de equipo y en camino a todos los que participan a practicar el baloncesto en la vida adulta.

Sin embargo, no sólo los niños están en fase de formación, también los entrenadores y los árbitros lo están. Por ello, todos unidos deben aprender el espíritu y la filosofía del Mini básquet, en donde cada uno tiene su parcela.³

Los entrenadores deben ser verdaderos educadores y pedagogos y tienen no sólo un trabajo de formación en el aspecto técnico sino también en el personal. Debido a que la actitud de los entrenadores provoca un gran impacto en los niños, es importante tener siempre presente que las buenas maneras y la buena conducta son vitales para el progreso del jugador

El mini básquetbol debe ser masivo y no selectivo, tratar que la mayor cantidad de chicos practiquen este juego y no solamente aquellos que tengan mayor aptitud.

Los adultos debemos entender fundamentalmente que el mini no tiene un fin en sí mismo, que no se trata de buscar la perfección.

Considero que el mini es un medio para desarrollar no solo habilidades deportivas en los pequeños, sino valores que permitan su formación y educación a través del deporte.

³ ALBAURREA, J. L. (2007), Aprendizaje significativo en baloncesto

Los entrenadores debemos trabajar con visión de futuro, educarlos basquetbolísticamente y no instruirlos, creo que la finalidad del juego no es ganar, sino progresar individualmente y en conjunto.

2.2.2 OBJETIVOS DEL MINI BÁSQUET

Los niños quieren divertirse, aprender habilidades y participar de un deporte que les apasiona practicar en competencia.

Jugando se aprende a vivir y este objetivo se fortalece fácilmente cuando nos olvidamos las bases que todo código de reglas debe cumplirse: Favorecer el juego limpio, equilibrio, ataque-defensa, definiciones fáciles y cortas, buenas codificaciones y ordenación, brevedad en el texto, pocas excepciones, preservara la seguridad física de los participantes, las reglas han de ser practicadas, tienen que dar continuidad al juego, evitar dar ventajas al infractor.

El objeto de toda regla es prevenir, proteger. En todo deporte además de establecer reglas en los aspectos técnicos-educativos, busca satisfacer las necesidades del público al que se dirige el referido deporte.

Los deportes de base (como el baloncesto) están dirigidos a la formación integral, de niños y niñas, con normas, adaptadas a sus cualidades físicas, su potenciar, su motivación por jugar.

El baloncesto mini básquet es la oportunidad que cada entrenador tiene de enseñar. Si los adjetivos son otros (ganar como sea, demostrar algo a nivel personal, etc.) corre riesgo la formación del carácter, el talento y la vida deportiva de cada niño.

El mini básquet tiene como meta fundamental divertirse aprendiendo. Sus objetivos específicos son: ampliar sus habilidades motrices deportivas, iniciar la ejecución de habilidades técnicas, favorecer la sociabilidad, la colaboración y la comunicación, desarrollar la educación integral y principios morales.

El mini básquet debe aprovecharse como deporte colectivo por la riqueza de diferentes situaciones (deportivas y humanas) que de orientarlas correctamente nos darán su excelente abanico de posibilidades formativas.

El baloncesto es de las pocas actividades en la que los niños/as y jóvenes pueden participar intensamente de una acción que tiene consecuencias significativas para el mismo, sus compañeros, su familia e incluso la comunidad a la que pertenece. En este juego los niños/as inician un trayecto en la adquisición de valores, principios éticos y morales que garantizan su desarrollo integral como individuo.

El mini básquet introduce el deporte adaptado a las características y necesidades del niño, con su carácter lúdico, socializador y educativo que, de manera endógena va formando en aspecto como: ⁴

- a) El Intelectual: Los niños/as aprenden a tener equilibrio emocional, perciben estímulos e información, evalúan las diferentes vivencias que le enseñan a diagnosticar, tomar decisiones y ejecutar/as con presión.
- b) Social: Desarrollan una personalidad aprendiendo a jugar. El papel del entrenador es clave, transmitiendo valores y actitudes positivas durante los entrenamientos y en los partidos. Es quien interactúa con los jóvenes.
- c) Motor: Prende la ejecución de habilidades técnicas, a prepararse físicamente, sabiendo diferenciar las cualidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad.

Se inicia en el entrenamiento invisible creándose hábitos de higiene, salud y alimentación.

- d) Emotivo: Aprende a disfrutar jugando, corriendo y a sentir su cuerpo, a emocionarse no solo con sí mismo sino con su equipo.

Se enfada, se legra. Celebrar, sabiendo que se podría lastimar de forma desagradable al contrario.

⁴ HERNÁNDEZ MORENO, J. (2005),

El reglamento de mini básquet debe mantener conceptos educativos además de técnicos; debe servir para inculcar buenos hábitos, promover y generar actitudes positivas y transmitir una serie de valores, aspectos que serán luego de gran aplicación en otras facetas de la vida jugando se aprende a convivir.

2.2.3 LA IMPORTANCIA DEL MINIBALONCESTO.

El Mini-Baloncesto tiene una relación directa con la juventud y el futuro del baloncesto de cada país. A pesar de que muchas de las personas ligadas a fomentar el desarrollo del baloncesto están más interesados en hacer equipos elite solamente para representar a sus países, el Mini es la gran alternativa. Es necesario que se le brinde el interés y el tiempo deseado al desarrollo del mini-baloncesto.

El Mini-Baloncesto es la semilla que genera los futuros jugadores, entrenadores, instructores, líderes y profesionales del futuro. Es nuestro deseo que las Federaciones Nacionales y sus presidentes inviertan todos sus recursos, tiempo, compromiso, e interés en la implementación de un buen programa de Mini-Baloncesto. Los equipos nacionales surgen del mini-baloncesto, comencemos a sembrar la semilla del éxito.

El Mini-Baloncesto es el juego donde el entrenador emplea su arte y experiencia al ir tallando para darle forma un pequeño jugador hasta que consigue su producto final, que es el desarrollar la figura de un jugador utilizando las herramientas de la enseñanza y los ejercicios básicos y para que desarrolle sus destrezas naturales.

El mayor orgullo para un entrenador es ver a sus jugadores cuando estos emplean y entienden los fundamentos del juego que le han sido enseñados. La gran satisfacción y alegría de los niños es vestir el uniforme de su equipo y el haber participado, ejecutado correctamente lo aprendido. Es aquí donde el niño aprender identificarse con el deporte del baloncesto, al igual que los harán sus padres, cuando el niño lleve el mensaje de satisfacción a su casa por su participación en el juego y haberse sentido parte de su equipo.

Las experiencias vividas por los niños en el Mini-Baloncesto jamás serán olvidadas. El baloncesto es un vehículo de aprendizaje, es educación, se aprende a socializar, desarrolla el seguir las leyes, a respetar las autoridades, se aprende a ganar y perder, a desarrollar seguridad, carácter y personalidad.

La mejor inversión de tiempo, dinero, diversión y aprendizaje que una Federación, la familia, la escuela o una comunidad debe invertir es a través de un programa de Mini-baloncesto. Las grandes estrellas, los mejores amigos, los grandes líderes se desarrollan en la base que es el Mini-baloncesto.

Los valores aprendidos en este tipo de competencia estamos seguros que le serán de gran ayuda en su vida, tanto como jugador y ser humano. Usted, padre exija que su hijo participe en el Mini-baloncesto en un programa ofrecido y dirigido por la Federación Nacional de su país, con entrenadores capacitados y certificados.

2.2.4. DERECHOS DE LOS DEPORTISTAS JÓVENES

El entrenador de baloncesto no debe considerar a sus jugadores como piezas de ajedrez que puede mover a su antojo. Los jugadores jóvenes no son un juguete del entrenador. Son personas, niños y adolescentes que tienen sus derechos, y el entrenador que trabaja con ellos debe empezar por conocer, aceptar y respetar tales derechos.⁵

En la actualidad, numerosas organizaciones relacionadas con el deporte en la infancia y la adolescencia reconocen los siguientes derechos:

- Derecho a participar en las competiciones deportivas.
- Derecho a participar en competiciones cuyo nivel sea adecuado al nivel de habilidad de cada deportista.
- Derecho a tener un entrenador cualificado.
- Derecho a jugar como un niño o un adolescente y no como un adulto.
- Derecho a intervenir en la toma de decisiones sobre su actividad deportiva.
- Derecho a practicar la actividad deportiva en un entorno seguro y saludable.

⁵ JOSE MARIA BUCETA, (2006) Baloncesto para jugadores jóvenes

- Derecho a tener la preparación adecuada para poder participar en las competiciones.
- Derecho a la igualdad de oportunidades.
- Derecho a ser tratado con dignidad.
- Derecho a divertirse practicando deporte.

2.2.5 ¿QUE ES UN PROCESO DE FORMACIÓN?

Esta conceptualización nos sirve principalmente para dos cosas. La primera, para dejar constancia que la formación deportiva debe huir de planteamientos tradicionales en los que se relacionaba siempre este proceso con el objetivo de llegar al alto rendimiento.

La segunda, para identificar una serie de etapas que permitan un desarrollo más progresivo y pedagógico en el aprendizaje de un deporte.

Ya hemos comentado en alguna ocasión que cualquier chico o chica que comienza a practicar un deporte determinado, debe seguir un proceso de formación lo más adaptado posible a su edad y nivel. Es decir, los deportistas deben pasar por una serie de etapas o fases, lo que implicará que podamos programar el trabajo con nuestros deportistas con tiempo suficiente, de forma progresiva y coherente, sin tener prisas, y evitando que nos saltemos pasos y escalones necesarios en la educación motriz de los jugadores (Giménez, 2000). Relacionando siempre la formación con la consecución de una serie de fases, Hernández (1988, p. 69) lo entiende como “el proceso que se extiende durante un largo periodo de vida y que pasa por diversas etapas que vienen determinadas por su evolución, el tipo de actividad o deporte que se practica y los planteamientos metodológicos que se plantean”.

Si bien las etapas de formación suelen estar bien estructuradas a partir de una edad avanzada, creemos que no ocurre eso mismo durante el periodo de iniciación.

En este sentido, pensamos que este trascendental periodo también debe ser considerado como un proceso particular con gran importancia por sí mismo.

Los procesos de formación deportiva se dan desde los cinco a seis años, esta etapa es llamada como de base o irradiación; en esta el practicante o niño se prepara para comenzar con el proceso de formación como futuro deportista realizando juegos que desarrollen las capacidades físicas condicionales, estos juegos deben desarrollar en primer aspecto la velocidad, para después pasar a fuerza y finalmente resistencia. De los siete a los doce años se da la etapa de formación, en este periodo del proceso formativo, el niño o practicante comienza a experimentar una serie de movimientos nuevos (hábitos motores) que le dan una experiencia motriz muy valiosa para comenzar con el proceso de estructuración en alguna práctica deportiva, aunque se espera que en esta etapa el niño siga teniendo una serie de actividades recreo-deportivas en busca de su desarrollo en el proceso de formación para que le aumente su banco de hábitos motores y este pueda desempeñar cualquier tarea motriz de una manera satisfactoria; para luego pasar a la etapa de especialización, competición o específica como también se suele llamar, esta inicia a los trece años y termina a los dieciséis años, pues esta etapa el niño se profundiza mucho más en el deporte que ha escogido, y se espera que pueda tener un rendimiento muy alto pues su proceso ha sido ordenado y secuencial, llevándolo a competencias y dando lo mejor de sí mismo.

2.2.6. ¿LA FORMACION DEPORTIVA COMO PROCESO INTEGRAL?

La Formación Deportiva, como proceso integral y multifactorial, se encarga de dotar a niños y jóvenes, de una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz, intelectual y moral, que le permiten a éstos, realizar de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva, con predicciones bastantes favorables de cara al futuro.

Describir el conjunto de necesidades formativas necesarias se escapa de las pretensiones de este texto, si bien puede resultar conveniente destacar las principales ausencias en los últimos años. Durante mucho tiempo los técnicos otorgaron una importancia injustificada a la capacidad técnica individual en detrimento de una formación táctica tanto de carácter individual, que resultó la

capacidad más olvidada, como colectiva ya que el entrenamiento se desarrollaba en condiciones aisladas del contexto real de juego, sin oposición.⁶

En la actualidad podemos decir que se ha conseguido concienciar a los entrenadores de la importancia de entrenar tales capacidades aunque, a partir de este momento, resulta decisivo revisar los métodos empleados para su desarrollo. Sin embargo, nuestro propósito se centra en el estudio del proceso de formación táctica colectiva para hacer una propuesta que responda a las demandas de la competición, por lo que, en primer lugar, debemos abordar el análisis de tales exigencias. En líneas generales podemos decir que la formación táctica colectiva de los equipos de baloncesto se ha limitado al aprendizaje de algunos conceptos de juego y algunos Medios Tácticos Colectivos Básicos cuyo enlace se produce de forma predeterminada por el entrenador. En cuanto a la forma en que se ha diseñado el proceso de formación cabe señalar que, a pesar de la diversidad de criterios manejados, y la evolución experimentada, existen unas características comunes que nos permiten definir un modelo de planificación general que llamaremos "tradicional". Se estructura el proceso en etapas cronológicas que, a menudo, coinciden con las diferentes categorías establecidas por la federación. En el mejor de los casos se proponen adaptaciones dependiendo del desarrollo biológico del niño o del nivel de juego. Se parte de la enseñanza de los contenidos individuales del juego para llegar a los colectivos. Existe una desvinculación evidente entre los objetivos y contenidos desarrollados y la forma de jugar en competición, de hecho, no existen referencias claras a la forma en que estos se deben integrar en ésta, o lo que es lo mismo, la competición no es tratada como un medio más de enseñanza que debe ser modificado en función de las necesidades formativas de la etapa. El niño, excepto en categoría Mini básquet, compite con el mismo reglamento que los adultos, a pesar de las diferencias sustanciales que existen entre jugadores de las diferentes categorías y de las posibilidades formativas que se podrían obtener si se modificaran las reglas para adaptarlas a las necesidades de este tipo. Por otra parte, incluso las adaptaciones reglamentarias que promueve el reglamento de Mini básquet es insuficientes en unos casos y

⁶ JOSE MARIA BUCETA, (2006) Baloncesto para jugadores jóvenes

deficientes en otros, fruto de lo cual el objetivo inicial con el que se creó el Mini básquet no se cumple más que parcialmente. Aunque determinados autores sistematizan algo más el proceso, en la mayor parte de los casos la formación táctica colectiva es incompleta como consecuencia del olvido de contenidos colectivos de juego o de la metodología empleada para su desarrollo. No se especifica la forma en que se abordará la enseñanza de los contenidos de juego desde el punto de vista conceptual. Tras una revisión bibliográfica me atrevería a afirmar que no se especifica porque existe una falta de sistematización de este tipo de aprendizaje.

2.2.7. DESARROLLO DE VALORES PERSONALES Y SOCIALES

El baloncesto puede contribuir a desarrollar valores personales y sociales de gran importancia en el proceso formativo del niño y el adolescente.

2.2.7.1. COMPROMISO

Los jugadores jóvenes deben acostumbrarse a aceptar y cumplir compromisos con los demás. Un jugador debe comprometerse con su equipo a entrenar unos días concretos y a jugar unos partidos los fines de semana; y este compromiso debe cumplirlo aun cuando a él, personalmente, no le apetezca.

El compromiso implica que en ocasiones tendrá que renunciar a sus apetencias individuales y sacrificarse por el grupo, pensar en los demás y no sólo en él, y desarrollar la disciplina necesaria para poder cumplir con sus obligaciones.

2.2.7.2 PERSEVERANCIA

En la vida es muy importante ser perseverante, y el baloncesto puede desarrollar este valor: ser perseverante realizando el máximo esfuerzo posible.

El desarrollo de la perseverancia es especialmente importante cuando los jugadores pasan por malos momentos: por ejemplo, cuando cometen errores, juegan mal, intentan cosas pero no obtienen el resultado deseado, etc. En la vida extradeportiva también se presentan momentos adversos en los que es difícil seguir perseverando, pero los jugadores de baloncesto pueden estar preparados si

este importante aspecto, la perseverancia, se ha desarrollado mediante la práctica deportiva.

2.2.7.3 RESPONSABILIDADES

Es importante que los jóvenes aprendan a asumir responsabilidades individuales en beneficio del grupo; y el baloncesto es una excelente escuela para desarrollar esta cualidad.

El entrenador que enseña a los jugadores a asumir sus responsabilidades individuales en el entorno del equipo, no como una carga pesada («eres responsable de que hayamos perdido»; «de ti depende que el equipo gane»), sino como algo razonable que les produzca satisfacción, realiza una tarea formativa de enorme trascendencia en el futuro adulto de esos jugadores.

Por este motivo es importante que los jugadores sepan qué tienen que hacer, qué se espera de ellos individualmente. Y también que comprendan la trascendencia de su aportación individual al equipo. Así mismo, el entrenador debe destacar, reconocer y premiar las conductas individuales que son significativas para el grupo, sobre todo las conductas que se ven menos y reciben normalmente un reconocimiento menor.

2.2.7.4 TRABAJO EN EQUIPO

En relación con el valor anterior, es importante que los jóvenes aprendan a trabajar en equipo. ¿Qué mejor escuela que un deporte colectivo para desarrollar esta valiosa cualidad?

En un equipo de Mini-Básquet el entrenador organiza un ejercicio de 2x2. Los jugadores que atacan no pueden driblar, sólo pasarse el balón. Comienzan en una de las dos líneas de fondo y deben traspasar la otra línea de fondo con el balón controlado. Para ello, lógicamente, no tienen más remedio que cooperar.

Este ejercicio y otros del mismo tipo, enseñan a los niños la importancia de la cooperación, del trabajo en equipo. También son útiles, obviamente, los propios partidos, pues ningún jugador puede ganar él solo. Sin embargo, no por el simple

hecho de jugar partidos de baloncesto ya se aprende a cooperar (de hecho hay muchos jugadores que no han aprendido a trabajar en equipo), por lo que el entrenador debe acentuar específicamente este aspecto, la cooperación, organizando la actividad deportiva de forma que los jugadores cooperen.

Con este propósito puede ser muy útil que el entrenador emplee registros de rendimiento en tareas colectivas que requieran cooperación; por ejemplo, que anote el número de contraataques que hace el equipo a lo largo del partido.

2.2.7.5 RESPETO A LAS NORMAS

Sin duda, jugar en un equipo de baloncesto obliga a respetar diversas normas: fundamentalmente, normas de funcionamiento interno, normas de los ejercicios del entrenamiento y reglas del juego.

Así, los jóvenes se acostumbran a que no puedan hacer exactamente lo que quieren, sino que deben respetar unas normas que regulan su convivencia con los demás. Esta experiencia es un aspecto formativo muy valioso del baloncesto de competición.

2.2.7.6 RESPETO A LOS DEMÁS.

Anteriormente se ha comentado que el baloncesto es una excelente escuela para aprender a trabajar en equipo. También lo es para aprender a respetar a otras personas, ya sean compañeros, rivales, entrenadores, directivos o árbitros.

Los jugadores jóvenes deben aprender a respetar las diferencias individuales dentro de su propio equipo, aceptando y conviviendo con compañeros que, en algunos casos, pueden ser de otro estrato social, otra raza, otra religión, otra etnia, otra ciudad, otro país, etc. o tener ideas diferentes u otra forma de ser. También con compañeros que en el propio baloncesto, según los casos, juegan mejor o peor, dominan mejor o peor unas u otras habilidades, destacan más o menos, juegan más o menos tiempo, etc.

La experiencia diaria de un equipo de baloncesto favorece que los jugadores se acostumbren a respetar a sus compañeros y se hagan más solidarios; de hecho, es

habitual que el baloncesto una a personas muy diferentes que quizá estarían enfrentadas en otros contextos.

2.2.8 DESARROLLO DE LOS RECURSOS PSICOPEDAGOGICOS.

Además de los valores señalados anteriormente, el baloncesto puede contribuirá que los jugadores jóvenes, futuros adultos, adquieran recursos psicológicos que pueden resultarles muy útiles en el propio baloncesto y en su vida en general. El desarrollo de estos recursos también debe formar parte del proceso formativo de los niños y adolescentes que practican este deporte.

2.2.8.1 DESARROLLO COGNITIVO.

En primer lugar, el Mini-Básquet en los más jóvenes y después el Baloncesto, plantean múltiples situaciones que obligan a los jugadores a realizar un determinado trabajo mental que puede contribuir a desarrollar sus capacidades mentales (o cognitivas).

Así, los jugadores de baloncesto (incluyendo los de mini-básquet) deben aprender a atender y concentrarse en los estímulos relevantes de su entorno. Estos estímulos pueden ser uno, pocos o varios a la vez, y tener una amplitud más extensa o más reducida. Además, la atención que requiere cada estímulo puede ser más o menos prolongada y más o menos intensa. Y es importante aprender a cambiar la dirección, la amplitud y la intensidad de la atención en momentos muy precisos. Pocas actividades plantean una oportunidad tan apropiada para desarrollar estas habilidades atencionales.

2.2.8.2 PERCEPCION DEL CONTROL

Las personas necesitamos percibir que controlamos las cosas que nos importan: es decir, que con nuestra propia conducta somos capaces de influir en ellas.

La percepción de control es la base de la autoconfianza y un aspecto decisivo de la fortaleza psicológica.

En contraposición al control se encuentra la indefensión. La persona indefensa percibe que no puede influir en las cosas que le interesan, llegando a la conclusión de que, haga lo que haga, no dependen de su propia conducta.

La indefensión está presente en muchos casos de niños y adolescentes, provocando que no confíen en sí mismos, se desanimen, lo pasen mal, se desmotiven por la actividad que les produce indefensión e, incluso, se debilite su autoestima. Por tanto, cuando se trabaja con niños y adolescentes en cualquier ámbito, es muy importante desarrollar su percepción de control en lugar de permitir que se sientan indefensos. La inseguridad propia de estas edades debe contrarrestarse con experiencias de control, en vez de acrecentarse con experiencias de indefensión.

Los niños y los adolescentes necesitan experiencias de control para confiar más en sí mismos y fortalecerse psicológicamente. El baloncesto proporciona muchas oportunidades para que las experiencias de control se produzcan, pero mal aprovechadas pueden ocasionar el efecto contrario: es decir, indefensión.

2.2.8.3 AUTOCONFIANZA

En estrecha relación con la percepción de control se encuentra la autoconfianza.

La autoconfianza es la confianza que los jugadores tienen en sus propios recursos para poder lograr un determinado objetivo. Sin embargo, la autoconfianza no es estar convencido «a ciegas», porque sí, porque «hay que estarlo», ni hacer declaraciones como «seguro que ganamos somos unos ganadores» o «no podemos pensar en perder», ni aparentar que uno está convencido de la victoria con comentarios como «venga chicos, que en la segunda parte remontamos».⁷

La autoconfianza es un estado interno que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que uno puede utilizar para conseguir este objetivo y, en función todo ello, de las posibilidades realistas que uno tiene de lograrlo.

⁷ JOSE MARIA BUCETA, (2006) Baloncesto para jugadores jóvenes

Por tanto, el jugador con autoconfianza, respecto al que no la tiene, conoce aproximadamente sus posibilidades reales y sabe cuáles son las conductas propias que debe emplear para que estas posibilidades existan. También conoce las dificultades que podrían impedirle conseguir el objetivo deseado y las conductas que, en ese caso, podría utilizar para neutralizaren lo posible tales dificultades.

2.2.8.4 AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

El auto concepto se refiere a la opinión que una persona tiene de sí misma; y la autoestima refleja la medida en que a una persona le gusta esa opinión.

En ambos casos se trata de una valoración global no específicamente relacionada con actividades concretas, sino vinculada al conjunto de datos que cada persona procesa sobre sí misma, con una mayor influencia de aquellos aspectos que cada uno considera más significativos en su vida.

En el caso de los niños y los adolescentes, el auto concepto y la autoestima son valores inestables que pueden fluctuar con facilidad, a veces como consecuencia de experiencias de éxito o fracaso en parcelas que para ellos sean muy relevantes, como por ejemplo el baloncesto. De hecho, las valoraciones globales que hacen sobre sí mismos muchos jugadores jóvenes, dependen de estas experiencias.

Para comprender mejor la importancia del auto concepto y la autoestima, conviene diferenciar tres subgrupos de jóvenes jugadores.

En primer lugar, jugadores con un auto concepto y una autoestima apropiados que no dependen del éxito deportivo o del éxito social relacionado con éste.

En estos casos, esta situación debe intentar mantenerse fortaleciéndose la autoconfianza de los jugadores e impidiendo que asocien el éxito deportivo a su valor como personas.

Se debe estar especialmente alerta con los jugadores adolescentes (a partir de los 13 años) para los que el baloncesto adquiera una trascendencia mayor en su vida (fundamentalmente los jugadores que más destaquen y pasen a formar parte de equipos más importantes). En estos casos, es probable que desaparezcan otras

fuentes de gratificación ajenas al baloncesto, y muchos chicos no se encontrarán preparados para mantener el baloncesto en la perspectiva apropiada y controlar convenientemente el éxito y el fracaso.

Estos jugadores serán especialmente vulnerables a asociar auto concepto y autoestima con éxito/fracaso deportivo. En estas condiciones, el baloncesto será una actividad muy estresante, pudiendo perjudicar el rendimiento, la salud y el desarrollo de estos jóvenes.

2.2.8.5. AUTOCONTROL

Para un jugador de baloncesto es muy importante desarrollar la capacidad de auto controlarse: de auto controlar su impulsividad y su conducta en general para prepararse y rendir al máximo.

El baloncesto plantea múltiples situaciones en las que los jugadores deben aprender a controlarse. Pensemos, por ejemplo, en una decisión adversa de los árbitros, un error que se desea corregir cuanto antes, una mala acción de un compañero, el momento en que se es sustituido por el entrenador, etc.

2.2.9. EXPERIENCIAS POSITIVAS.

En los apartados anteriores hemos visto que el baloncesto proporciona excelentes oportunidades para desarrollar valores personales y sociales y recursos psicológicos. También es una valiosa fuente de gratificación a través de las experiencias positivas que pueden producirse diariamente.

Las experiencias positivas son importantes para cualquier persona. Para los niños y los adolescentes el baloncesto puede ser uno de los medios que más experiencias positivas les aporte. Si éstas predominan sobre las experiencias negativas, será más probable que los jóvenes sigan jugando y obtengan más beneficios de la práctica deportiva.

Las experiencias positivas deben producirse diariamente a través de aspectos como los siguientes:

- Diversión
- Dominio de Habilidades
- Consecución de retos atractivos
- Experiencias internas gratificantes (sensaciones positivas, satisfacción personal, etc.
- Reconocimiento social del entrenador y los compañeros;
- Percibir apoyo social del entrenador y los compañeros.

El entrenador debe procurar que estos aspectos estén presentes con bastante frecuencia en los entrenamientos, los partidos y cualquier otra actividad del equipo.

2.2.10. DESARROLLO DEPORTIVO

Como es lógico, uno de los objetivos de los equipos de jóvenes es el desarrollo deportivo de los jugadores, de forma que puedan llegar a ser buenos jugadores de elite.

Sin embargo, este objetivo debe enmarcarse en el ámbito de desarrollo global de los chicos que ha sido expuesto en este capítulo.⁸

- En primer lugar, porque la mayoría de los jugadores jóvenes de mini-básquet baloncesto no llegan a ser jugadores de elite y, sin embargo, pueden beneficiarse mucho como personas de su paso más o menos prolongado por este deporte. Así, el baloncesto estará contribuyendo a una sociedad mejor, con mujeres y hombres mejor preparados para enfrentarse a la vida con eficacia, salud y espíritu tolerante y solidario.
- En segundo lugar, porque el mini-básquet y el baloncesto de jugadores jóvenes también pueden contribuir a formar a los futuros entrenadores, árbitros, directivos, padres de jugadores, periodistas deportivos, expertos de las ciencias del deporte, espectadores, etc. Si en el futuro todos o la mayoría de estos adultos han sido jugadores cuando eran niños y su experiencia ha sido favorable, es evidente que el

⁸ JOSE MARIA BUCETA, (2006) Baloncesto para jugadores jóvenes

baloncesto saldrá ganando y será más probable que haya futuras generaciones de personas vinculadas a este deporte cada vez mejor formadas.

- En tercer lugar, porque habrá más jugadores que podrán ser jugadores de elite, al seguirse un procedimiento de trabajo que potencia el desarrollo físico, técnico, táctico y psicológico. De esta manera, se evitará que se pierdan en el camino muchos jugadores que podrían alcanzar cotas muy altas de rendimiento.
- En cuarto lugar, porque los que lleguen a la elite, en lugar de ser, simplemente, unos «supervivientes» que «a pesar de todo han llegado», serán jugadores mejor preparados en todos los aspectos, elevando el nivel deportivo y humano de los que están en el baloncesto profesional.

2.2.11. ¿FUNDAMENTOS TECNICOS DEL MINI BASQUET?

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

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

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

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

2.2.11.1. POSICIÓN BÁSICA

Características Técnicas De La Posición Básica

Los pies paralelos separados aproximadamente al ancho de los hombros» El peso del cuerpo distribuido por igual sobre ambas piernas y a su vez el peso de cada pierna repartida equitativamente entre el talón y la planta de cada pie. Las rodillas se flexionan a un ángulo aproximado entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos.⁹

- Los brazos semiflexionados y separados "una cuarta", aproximadamente, de los costados.
- Mantener una visión, es decir, tratar de observar todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios
- Dado que se requiere una gran rapidez y precisión, es esencial una buena posición del cuerpo a partir de la cual el jugador conserve el equilibrio y tenga un buen balance para efectuar movimientos hacia cualquier dirección.

Defensiva.

Cuando nuestro equipo no posee el balón. El objetivo es impedir el avance del rival o impedirle marcar punto. La posición es de piernas abiertas y ligeramente flexionadas, los brazos separados del cuerpo, y uno de ellos hacia el balón. La posición del cuerpo es dándole la espalda a nuestra propia canasta. Al desplazarse no hay que levantar mucho los pies del suelo ni cruzarlos, para evitar caídas.

Ofensiva.

Piernas separadas, una más adelantada que la otra, mirando a la canasta contraria y sujetando el balón cerca del pecho, con ambas manos. Rápidamente hay que tirar a canasta, avanzar o pasar a un compañero.

⁹ www.planetbasquet.com

2.2.11.2 ¿POSICIÓN Y DESPLAZAMIENTOS?

El jugador de baloncesto o básquetbol debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

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.

Puede decirse que la posición de equilibrio descrita corresponde al ataque, cuando el jugador está en posesión de la pelota y se agacha lo suficiente para proteger el balón con su cuerpo. En la posición de equilibrio correspondiente a la defensa, los brazos se utilizan para obstruir los tiros a cesta, interceptar y dificultar los pases.

Desde una posición correcta el jugador puede desplazar sus pies con mayor libertad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, parada, saltos, rebotes, etc.

2.2.11.3. ¿DOMINIO O AGARRE DEL BALÓN?

La forma de coger el balón es algo básico si se quieren obtener buenos resultados. Aquí es donde pondremos atención en el tiro con una mano.

El tiro consiste en empujar al balón con una mano de forma que se dirija hacia el aro. Incluso si cogemos el balón con dos manos, una debe empujarlo y la otra no. Cuando era joven parecía que los jugadores lanzaban con dos manos. Si situamos los dedos demasiado juntos se produce una falta de control lateral del balón, y si los podemos demasiado separados la mano no estará relajada. Debe existir un espacio igual entre los dedos, con una distancia algo mayor entre el índice y el pulgar. Éste último no debe estar demasiado separado y actuar como base en la parte inferior del balón.¹⁰

¹⁰ BATALLA FLORES, A. (2009), www.planetabasketball.com/baloncesto-glosario.htm

El pulgar y el meñique actúan como sujeción del balón, mientras los tres restantes permitirán empujarlo.

Hay que llevar el balón a la posición de tiro. La mano de apoyo (la izquierda en la mayoría) se sitúa en la esquina inferior frontal del balón. Esta posición permite mantener el balón acomodado en la mano de tiro sin que la mano de apoyo empuje.

El jugador que recibe el pase debe salir al encuentro de la pelota. Para recibirla, extiende los brazos llevando las manos hacia ella. Al hacer contacto, flexiona los brazos y separa los codos, adoptando una posición desde la cual pueda continuar los movimientos de la jugada siguiente.

2.2.11.4 ¿QUÉ ES EL PASE?

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

La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

CLASES DE PASE

Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

CON DOS MANOS:

- De pecho
- Picado
- De entrega
- Sobre la cabeza

CON UNA MANO:

- De pecho
- Picado
- Después de bote
- De béisbol
- Por la espalda

OTROS:

- Pases al pívot
- Primer pase de contraataque

TÉCNICA DE LOS PASES

PASE DE PECHO CON DOS MANOS

Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados.

Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez.

Se suele usar en distancias cortas y medias, por lo que no es necesaria la rotación habitual del balón aún en las manos para "coger fuerza" y que nos hace perder rapidez en el pase.

Es el más empleado habitualmente. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, especialmente entre hombres exteriores. Esto es lógico por cuanto es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y rápido, lo que le hace adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión. Es, por tanto, bastante polivalente.

GRAFICO1 PASE DE PECHO



FUENTE: www.planetbasquet.com

PASE PICADO CON DOS MANOS

La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.

El pase debe ir dirigido a la cintura del receptor y se debe evitar mirar el suelo.

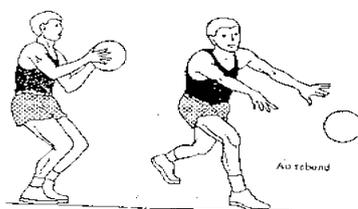
El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos, pues si bota demasiado cerca del receptor llegará excesivamente fuerte y probablemente demasiado bajo, y si lo hace muy cerca del pasador el balón perderá fuerza y no llegará con la intensidad necesaria.

En cualquier caso se deberá impulsar con algo más de fuerza que en el caso anterior, toda vez que al botar en el suelo, lógicamente el balón pierde fuerza.

Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pívot, o a atacantes sobre marcados y a veces en las finalizaciones de contraataque.

Es un buen complemento para el pase de pecho. Es más efectivo que éste cuando la presión defensiva es más intensa, por eso se suele usar para mover el balón por el exterior ante una zona agresiva, para salir de un 2x1 o para meter balones interiores. Es algo más lento que el anterior, pero cuando la defensa aprieta es bastante seguro.

GRAFICO 2 PASE DE PIQUE



FUENTE: www.planetbasquet.com

PASE DE PECHO CON UNA MANO

El balón sujeto con dos manos a la altura del pecho. Separamos ligeramente el balón del cuerpo para proceder después a la extensión del brazo de pase; antes de su máxima extensión damos un fuerte golpe con la muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta y la palma mirando hacia el suelo. Se usa en distancias cortas y medias.

PASE PICADO CON UNA MANO

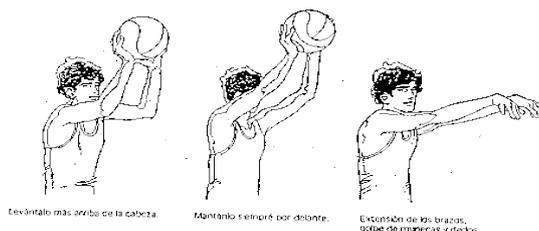
Idéntica mecánica al anterior, pero el brazo se proyecta hacia el suelo para que el balón bote antes de llegar al receptor. La mano de pase será, por lo general, la más próxima al receptor del balón.

PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA.

En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor.

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar.

GRAFICO 3 PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA



FUENTE: www.planetbasquet.com

PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA

Es el que requiere más habilidad, y por tanto es buena su práctica para conseguir un mayor y mejor dominio del balón.

Por lo general se da después de bote, sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia detrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas.

Se usa sobre todo para finalizar contraataques en superioridad. También puede ser útil en situaciones 2x1. En contra de la opinión de muchos no es ningún tipo de "virguería", es un pase más y tiene sus utilidades.

PASE DESPUÉS DEL BOTE

Similar en su inicio al anterior, pero el pase lo damos al lado de la mano de pase. Dominamos el balón por su parte baja-posterior con los dedos mirando hacia fuera en cuanto ha concluido el bote. En ese momento extendemos el brazo y proyectamos el balón de manera que la mano quede abierta y su palma mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario se protege la salida del balón. Se usa en distancias cortas.

Es muy rápido, y por tanto ideal en situaciones que requieran un pase por sorpresa. Resulta útil, por ejemplo, en situaciones de contraataque, para pasar a la salida de un bloqueo, o para pasar dentro aprovechando una buena posición momentánea del receptor.

PASE DE BÉISBOL

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón.

PASES AL PÍVOT

La única forma posible de hacer llegar el balón dentro de la zona a manos de un pívot es mediante un pase. Por entrañar esta acción peligro evidente para la defensa, ésta se apresta para evitar estos pases interiores. Para que los pases al pívot lleguen en buenas condiciones debemos tener en cuenta diversos detalles.

-Cuidaremos de que exista una buena línea de pase entre el pasador y el pívot. Hecho que buscarán ambos, el primero usando el bote y los pivotes y el segundo actuando en función de su defensor.

-El pívot ganará la posición al defensor y pedirá el balón de la forma que crea más conveniente para una buena recepción. Pedirá el balón con una o ambas manos.

-El pasador verá al pívot y en función de su posición buscará el pase más conveniente. Si los dedos de las manos señalan al suelo en una posición baja, usaremos un pase picado con una o dos manos, después de bote, pivote o directamente. Si las manos señalan el balón a la altura del pecho usaremos un pase de pecho con una o dos manos. Si éstas están por encima de la cabeza, usaremos el pase sobre la cabeza. Y si el pívot muestra el brazo extendido hacia arriba, el pase será bombeado por encima de la defensa.

2.2.11.5 ¿DRIBLING O REGATE?

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

Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

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

POSICIÓN Y TÉCNICA

Cuerpo semiflexionados. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies.

Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota.

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

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

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

TIPOS DE BOTE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante.

El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.

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

Es un bote fuerte y enérgico que se da entre las piernas.

2.2.11.6. ¿QUE ES EL LANZAMIENTO O TIRO?

Es el lanzamiento del balón a canasta. Es por tanto el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para ello hay necesariamente que tirar. Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un tiro. Merece, por tanto, la pena esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

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

CLASES DE TIRO

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.¹¹

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.

¹¹ BATALLA FLORES, A. (2009), www.planetabasketball.com/baloncesto-glosario.htm

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.

Veamos la correcta mecánica:

PIES. Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cms.) y con las puntas apuntando al aro.

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

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

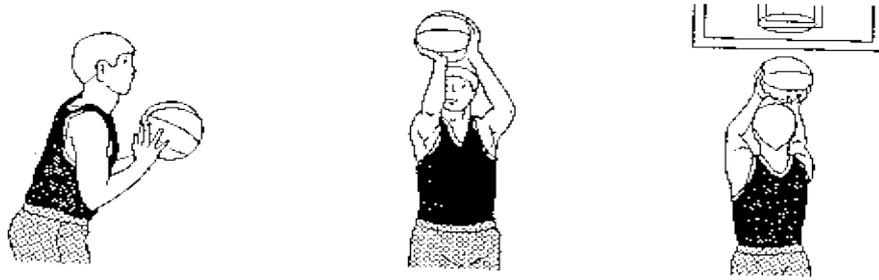
BRAZOS Y MANOS. El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará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

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

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

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

GRAFICO 4 EL TIRO



FUENTE: www.planetbasquet.com

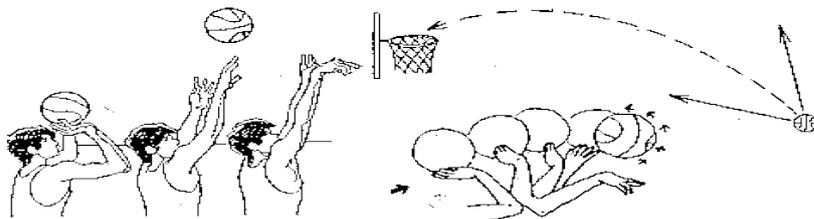
Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción de tiro.

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

El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él. El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre si mismo de delante hacia atrás.

El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto. Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje .Detalles importantes son el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad.

GRAFICO 5 LANZAMIENTO AL ARO



FUENTE: www.planetbasquet.com

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.

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

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

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

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

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

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

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.

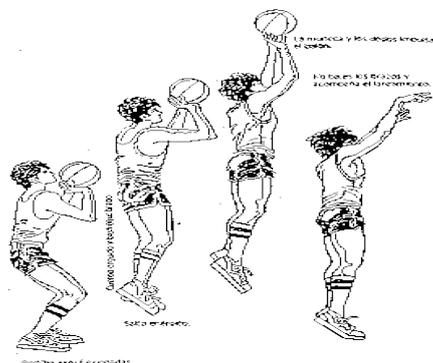
TIRO EN SUSPENSIÓN. Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución.

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

El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

- SALTAR
- QUEDARSE
- TIRAR

GRAFICO 6 TIRO EN SUSPENSIÓN



FUENTE: www.planetbasquet.com

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

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

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

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

2.2.11.6 ¿ENTRADAS A CANASTA?

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

No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón

mientras los dos pies estaban en el aire), en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar a canasta.

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

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.

GRAFICO 7 ENTRADA A ALA CANASTA



FUENTE: www.planetbasquet.com

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. En los dos gráficos que siguen se da esta circunstancia, que es incorrecta.

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

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

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

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

Merece la pena recordar también una entrada con una pequeña variante y que no suele ser muy utilizada. Consiste en hacer la parada en un tiempo en vez de en dos tiempos. Se realiza la citada parada para, sin solución de continuidad, cruzar el cuerpo ante el defensor y pasándole el balón por arriba y en sentido circular realizar el último tiempo de la entrada tal como se ha descrito.

Asimismo podemos nombrar la entrada con pérdida de paso, idéntica a la normal pero con la salvedad de que prescindimos del paso intermedio.

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.

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.

TIRO DE GANCHO. Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapan. 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 separando 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.

2.2.11.7. ¿QUE ES EL PIVOTE?

El pivote (baloncesto o básquetbol) consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha. El pivote se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos.

Al pivotar, el cuerpo se mueve de un lado a otro con la finalidad de proteger la pelota.

El pie de pivote no debe ser levantado del suelo sino que se arrastra hasta que la pelota haya sido lanzada, pasada o driblada.

Cualquiera de los dos pies puede ser el pie de pivote en caso de recibir la pelota con ambos pies en el suelo. Si al momento de recibir el balón se apoya un pie primero hay que pivotar sobre éste.

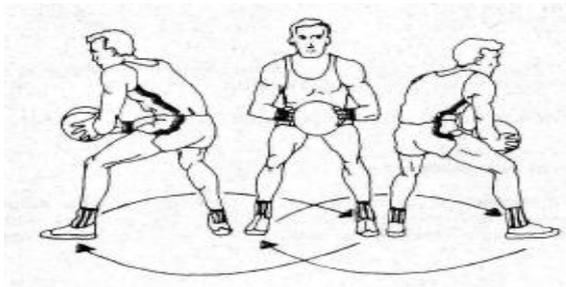
Para un mejor equilibrio durante un pivote el peso del cuerpo alterna entre los dos pies, tratando de no levantar mucho el pie de rotación. El balón se protege colocando el cuerpo entre él y el defensa.

La cabeza en el pivote va levantada y la mirada debe estar atenta a las evoluciones de los compañeros de equipo.

Los pivotes pueden clasificarse en:

- Pivote hacia adelante. Se utiliza cuando el jugador está más desmarcado y la acción la ejecuta para un cambio de dirección visual. Una vez terminada la acción, el jugador debe quedar en posición de penetrar, lanzar o pasar la pelota. Este tipo de pivote lo emplea el jugador que ocupa la posición de pívot (el centro del equipo).
- Pivote hacia atrás. Se utiliza generalmente cuando un jugador está siendo marcado cerca de la línea lateral y se ve imposibilitado por tanto de efectuar cualquier movimiento hacia adelante; por ello utiliza el movimiento hacia atrás. En este caso usará como pívot el pie más alejado de la línea lateral
- Pivote en reverso. Se ejecuta para cambiar de dirección en un ángulo de 180 grados. Para ello el jugador utiliza simultáneamente las puntas de sus pies, manteniendo bajo el centro de gravedad del cuerpo con bastante flexión de rodillas y cintura, alternando el peso del cuerpo entre ambos pies. El movimiento culmina con un paso hacia el nuevo rumbo dado con el mismo pie que estaba adelantado al momento de iniciar el pivote. Se utiliza después de una detención de dos tiempos o ritmos.

GRAFICO 8 EL PÍVOT



FUENTE: www.planetbasquet.com

2.2.11.8. ¿QUÉ ES LA PARADA?

Parada en un tiempo

Se realiza tomando contacto con el suelo con los dos pies a la vez.

Da mayor posibilidad de movimientos posteriores.

Descripción

Al realizar la parada se baja el centro de gravedad, flexionándose las rodillas e inclinando el tronco ligeramente hacia delante.

No se modifica la carrera que la precede.¹²

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

- A doble ritmo: El jugador, durante la carrera, recibe el balón en suspensión, cae sobre una pierna, luego la otra, con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque.
- A pies juntos: Durante la carrera, el jugador toma el balón en suspensión y cae sobre los dos pies a la vez, para frenar la inercia de la carrera; la caída

¹² RIERA RIERA, J.(2008), <http://www.efdeportes.com/efd82/balonc.htm>

frenada será sobre la punta de los pies, con las rodillas semiflexionados y ligeramente adelantadas

2.2.11.9. ¿QUÉ ES EL CAMBIO DE DIRECCIÓN?

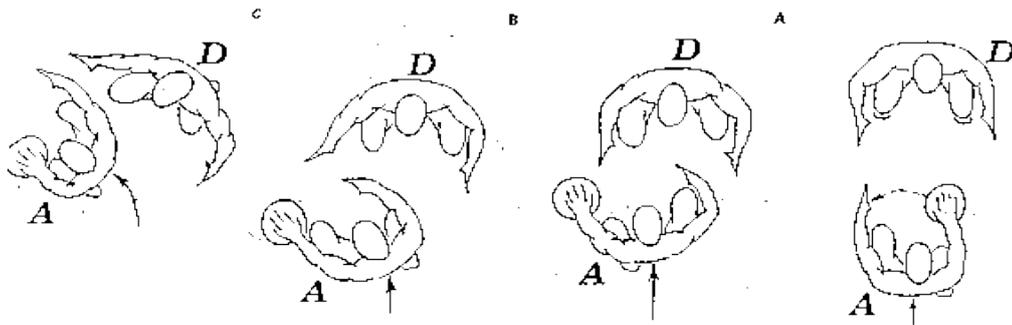
Cambio de Mano por Delante. Es el más utilizado y sencillo. Su mecánica general es muy similar a la del descrito cambio de dirección sin balón.

En el momento de iniciar el cambio, adelantar la pierna de la mano con que se bota. Inclinar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Bajar más el bote del balón. Dar un golpe de muñeca de adelante a detrás hacia la pierna contraria. Girar 45 grados sobre la punta de los pies.

Cambiar de dirección y de ritmo, saliendo primero con la pierna más alejada a la mano que dribla, para que de esta manera el cuerpo sirva de protección contra la defensa. Nunca mirar el balón en todo el cambio, y mantener la visión marginal.

Muy importante es coordinar el cambio de mano con el cruce de la pierna, de esta forma tendrá mayor rapidez, mejor protección, y alejará más al defensor del balón.

GRAFICO 9 CAMBIO DE DIRECCIÓN



FUENTE: www.planetbasquet.com

Cambio de Mano en Reverso. Consiste en girar sobre uno mismo para superar al defensor.

Nos dirigimos hacia el lado contrario de la dirección a tomar.

Lo primero que se hace es fijar el pie de pivote, que será el contrario a la mano que se bota y que se colocará por delante del defensor y entre sus piernas, para efectuar un pivote de reverso sobre el pie de pivote, llevando en el pivote el balón cogido un poco entre la mano y la muñeca.

Como siempre las piernas deberán estar flexionadas en la llegada y en el cambio para proporcionar mayor equilibrio y estabilidad.

La mecánica del giro es la misma que la descrita en el reverso sin balón.

Es un movimiento peligroso por cuanto perdemos de vista por un momento lo que sucede a nuestro alrededor y es un momento que suelen aprovechar los contrarios para hacer 2x1 o cambios defensivos agresivos.

Cambio de Mano Entre las Piernas. Podremos realizarlo de dos maneras: Por delante y por detrás.¹³

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

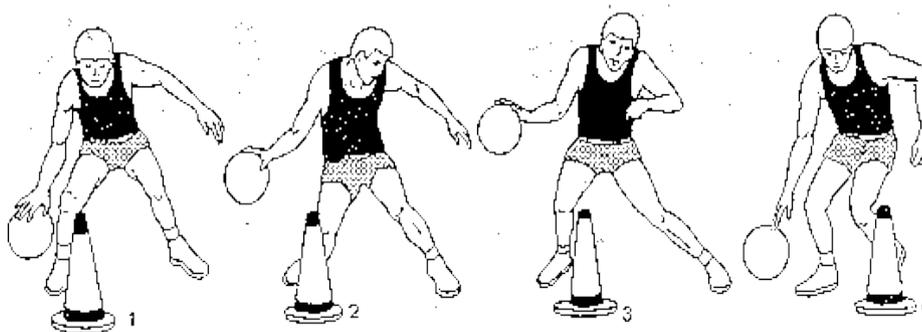
POR DETRÁS. Mismo sistema que por delante, cambiando la pierna, siendo ahora la más adelantada la de la mano de bote. Dar un golpe de muñeca de atrás hacia adelante esperando la mano contraria el balón por delante.

Cambio de Mano por Detrás de la Espalda. Es uno de los más útiles, aunque durante mucho tiempo fue considerado como algo excesivo, como una "virguería", cosa que no debemos permitir en absoluto. Es muy importante porque es el que menos expone el balón al defensor. Consiste en pasar el balón por detrás del cuerpo tras haber realizado una parada en dos tiempos (sin haber detenido del todo la marcha), con el pie adelantado el de la mano con que se bota, dejando ligeramente retrasado el balón, para a continuación, con un bote fuerte y rápido de

¹³ BUCETA, J. Mª. (2009), <http://www.entrecanastaycansta.com/baloncesto/Distribuidor/conceptos>

atrás hacia delante, pasar el balón tras la espalda y sin que la toque. Cambio de Ritmo con Balón. Son muy útiles en los uno contra uno, sobre todo en situaciones de contraataque.

GRAFICO 10 CAMBIO DE RITMO CON BALÓN



FUENTE: www.planetbasquet.com

Cambios Combinados. Son el resultado de combinar de manera seguida y sin solución de continuidad dos cambios de dirección de los descritos anteriormente.

Como ejemplo, y además de los más útiles, citaremos: entre piernas por delante - por la espalda y por delante - por la espalda.

Se realiza el primer cambio tal como se ha descrito anteriormente y en el momento de haber cambiado de mano, se realiza el segundo, si es posible sin botar entre ambos, o como mucho con un bote muy rápido entre medias.

El reverso

Normalmente se realiza ante una presión agobiante del defensor.

Se realiza una parada en dos tiempos, con el pie contrario a la mano de bote adelantado.

En posición base de ataque, botando más bajo (bote de protección).

El balón o bien se acompaña con la mano de bote o bien se cambia de mano.

La salida debe ser rápida, equilibrada y en profundidad.

Es importante mirar, a la vez que se hace el reverso, hacia la dirección de salida.

2.2.11.10. ¿QUÉ SON LAS FINTAS?

La finta es uno de los fundamentos que más utilizamos a lo largo de un partido, y muchas veces sin darnos cuenta.

Podríamos definir una finta como "un movimiento técnico cualquiera que interrumpimos para realizar seguidamente otro distinto o el mismo que iniciamos" Es empezar a hacer algo, ver cómo reacciona el rival, y a partir de ahí obrar en consecuencia de esa reacción. En resumen, fintar es engañar, amagar al contrario.

Es preciso darle a las fintas su justa importancia. Son un recurso técnico que da un gran número de ventajas sobre el adversario. Conseguimos con ellas engañar al rival y desequilibrarlo, tanto física como emocionalmente.

Para tener éxito con nuestras fintas es preciso que recordemos el principio que nos da ventaja decisiva: LA ACCIÓN SIEMPRE SE ANTEPONE A LA REACCIÓN. Es decir, nosotros sabemos lo que vamos a realizar y el contrario tiene que reaccionar en función de lo que nosotros hagamos. Si somos conscientes de ello (y realizamos correctamente los gestos) siempre obtendremos ventaja.¹⁴

Otro punto indiscutiblemente importante en el tema de las fintas es que éstas deben ser "creíbles". Si fintamos algo imposible de hacer o sin sentido, es difícil que el contrario se lo crea.

FINTAS DE RECEPCIÓN. Son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa. Tienen una gran importancia, toda vez que si no se ejecutan correctamente será prácticamente imposible que pueda recibir ningún jugador en el campo, por lo que sólo podría jugar uno.

¹⁴ PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (2007), <http://www.deportosalud.com/entrenamiento/entre209.htm>

Antes de ver los distintos tipos de fintas haremos varias precisiones. En primer lugar, se debe pedir el balón tras la finta, no antes ni durante la ejecución de la misma, pues esto último dificulta notablemente la acción del pasador.

Se pedirá el balón con la mano más alejada del defensor. Especial hincapié hay que hacer en la recepción tras la finta, tal y como se habló en el tema correspondiente. Recordemos que los pies deben quedar encarando la canasta.

Veamos varios tipos de fintas de recepción:

SENCILLA. Consiste, en líneas generales, en alejarse del balón y súbitamente regresar a nuestra posición anterior. Para hacerlo correctamente deberemos acercarnos a nuestro defensor para desplazarnos alejándonos del balón y realizaremos una parada en dos tiempos, con el pie adelantado el de la línea de fondo. Desde esta posición impulsaremos fuertemente hacia fuera para buscar línea de pase.

FINTA DE RECEPCIÓN CON REVERSO. La parada la hacemos en dos tiempos pero el pie adelantado será el más próximo al defensor. Sobre este pie realizaremos un pivote de reverso dando la espalda al defensor. Mediante un pivote en dirección al balón sobre el pie más cercano a él ganaremos la posición, protegiendo ésta con brazo y pierna del pie de pivote último y pidiendo el balón con la otra mano.

PUERTA ATRÁS. Como alternativa a defensas muy presionantes está la conocida "puerta atrás", que consiste en aprovecharse de la presión defensiva del rival, que no nos deja recibir, o al que le hacemos pensar eso, para que cuando estemos más próximos al balón al haber realizado la finta de recepción sin éxito (o aparentemente), ganarle la posición por detrás mediante un pivote y desplazarnos hacia canasta para recibir ventajosamente.

Es imprescindible un fuerte cambio de ritmo.

FINTAS CON BALÓN. Si dominamos este fundamento dominaremos al contrario desde el primer momento. Veremos distintos tipos de fintas de salida, fintas de pase y fintas de tiro. Las fintas de salida consisten en engañar al

contrario haciéndole ver que vamos a iniciar nuestra marcha por un lado haciéndolo realmente por el otro.

FINTA DE SALIDA SIN MOVER LOS PIES. Se realiza moviendo las caderas y las rodillas. Si la finta es rápida y el defensor cae en ella nos posibilita salir por cualquiera de los lados. Si el defensor no cae en la finta siempre nos quedará la posibilidad de realizar alguna de las que describimos a continuación.

FINTA DE SALIDA EN DRIBLING. Con el balón en las manos, dar un paso rápido cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta. Dicho paso no debe ser largo y hay que darlo hacia delante y no hacia un lado.

Llevar el balón hacia la dirección que simulamos tomar, bien protegido por los codos hasta colocarlo entre la rodilla de la pierna que se adelanta y el pecho. No mover la otra pierna, pues su pie ya se ha convertido en el pie de pivote. Pasar el peso del cuerpo del pie adelantado sobre el atrasado, pasando el balón, rápido y lo mejor protegido posible ante el defensor. En ese momento se pivota sobre la pierna atrasada para colocarnos frente a la nueva dirección de salida. Salir botando el balón, mientras se cruza la pierna adelantada con la mano correspondiente a la pierna que estaba más atrasada. La salida tiene que ser rápida y explosiva manteniendo el equilibrio del cuerpo.

FINTA DE SALIDA DE DOBLE PASO. Se realiza la misma mecánica que en la finta de salida en dribling, trabajando en función del defensor. Si éste no va a la finta dar otro pequeño paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección con una salida directa.

FINTA DE SALIDA EN REVERSO

Con el balón en la mano, iniciar la finta de salida en dribling. Si el defensor gana la posición puedo hacer salida en reverso.

Adelantar primero una pierna, realizando el mismo movimiento que en la finta de salida en dribling, para rápidamente girar el cuerpo y el balón hacia el lado contrario mediante un pivote llevando el pie más adelantado hacia atrás. Siempre

el cuerpo flexionado. Al terminar de realizar el pivote se echa el balón al suelo, botándolo con la mano contraria al pie que habíamos adelantado en un principio.

FINTA DE SALIDA CON AMAGO DE REVERSO

Misma mecánica que la anterior, pero al hacer el pivote he girado la cabeza y si veo que el defensor me ha ganado la posición, pivotar nuevamente hacia el otro lado y salir rápido ganando la posición al defensor e interponiendo mi cuerpo entre él y el balón, para, como siempre, protegerlo al máximo.

FINTA DE SALIDA SIN CAMBIAR EL BALÓN DE MANO

Fintar con el pie contrario al lado que queremos ir. Llevar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Ahora el balón no se lleva a la finta, se protege. Cuando vemos que el defensor se desplaza hacia el lado de la finta, cruzamos la pierna con la que fintamos por delante de él, poniendo los pies en la dirección que queremos tomar, para salir con rapidez protegiendo el balón con nuestro cuerpo.

FINTA DE CABEZA

Con el balón en las manos erguir el cuerpo, al mismo tiempo que levantamos la cabeza como si fuéramos a dar un salto (el defensor creerá que vamos a dar un pase o tirar a canasta)

Cruzar por delante del defensor una de nuestras piernas, dando un bote de protección entre ellas con la mano contraria a la pierna que hemos adelantado, a la vez que interponemos nuestro cuerpo entre el balón y el defensor, para salir rápido y explosivo.

FINTA DE TIRO: Quizás de las más conocidas y utilizadas. Su objetivo es lograr que el defensor pierda su posición o su equilibrio en su afán de dificultar nuestro tiro para una vez conseguido este objetivo continuar con cualquier otro movimiento.¹⁵

¹⁵ BATALLA FLORES, A. (2009), www.planetabasketball.com/baloncesto-glosario.htm

Hay que realizarla en posiciones lógicas de tiro y debidamente encarado al aro. El jugador inicia la acción de tirar a canasta, usando el balón, los brazos, la cabeza y el tronco, manteniendo las piernas flexionadas y equilibradas para poder desarrollar correctamente la acción posterior.

Si el defensor va la finta recogeremos rápidamente el balón para salir igual que en la finta anterior. Si el defensor no va a la finta o da un paso atrás, habrá una cómoda posición de tiro.

FINTAS DE PASE: Son fundamentales para poder ejecutar con éxito un juego de ataque fluido. Su objetivo será despejar el camino para realizar pases seguros y efectivos. Generalmente van encaminadas a engañar al defensor del pasador, pero también del receptor. El pasador debe iniciar cualquier tipo de pase para acabar dando otro tipo, o el mismo en otra dirección. También puede usarse para engañar al defensor del penetrador, y desde luego, en situaciones de superioridad numérica. En este tipo de fintas, es importante que el balón se mueva y parezca realmente que se va a realizar un pase. Asimismo es conveniente fintar con la mirada, cosa que a veces incluso puede bastar.

2.3.DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

LA FORMACIÓN DEPORTIVA: como proceso integral y multifactorial, se encarga de dotar a niños y jóvenes, de una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz, intelectual y moral, que le permiten a éstos, realizar de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva, con predicciones bastantes favorables de cara al futuro.

PROCESO: Un proceso es un conjunto de actividades o eventos (coordinados u organizados) que se realizan o suceden (alternativa o simultáneamente) bajo ciertas circunstancias con un fin determinado.

ACICLICO: Es la repetición del trabajo presentando una cadena abierta

CÍCLICO: Es la repetición prolongada del trabajo presentando una cadena cerrada

FUNDAMENTOS TÉCNICOS: Fundamentos quiere decir dominio del cuerpo y del balón. Esto sintetiza la palabra y quien lo logra podrá pensar en jugar bien el min básquet.

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

DRIBLING O BOTE: bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

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

PIVOT: Consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha

FINTA: Son un recurso técnico que da un gran número de ventajas sobre el adversario. Conseguimos con ellas engañar al rival y desequilibrarlo, tanto física como emocionalmente.

DESPLAZAMIENTOS: Es la longitud de la trayectoria comprendida entre la posición inicial y la posición final de un punto material.

TÉCNICA: la técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tiempo-espacial modelos que garantiza la eficiencia.

TÁCTICA: es el proceso donde se conjugan todas las posibilidades físicas técnicas, teóricas, psicológicas, y demás para dar solución inmediata a las disímiles situacionales imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.

ESTRATEGIA: es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.

ASISTENCIA: pase que realiza un jugador a un compañero situado próximo al aro de ataque, con todas las ventajas para meter canasta.

BLOQUEO: Acción legal que realiza un jugador sobre un contrario con el fin de impedir su progresión

DRIBLE DE AVANCE: cuando el drible se efectúa en acción de ataque.

DRIBLE DE PROTECCIÓN: Cuando el drible se efectúa como acción defensiva

PANTALLA: Acción legal que se realiza un jugador atacante sobre una defensa sin que exista contacto entre ellos.

2.4.HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1. HIPÓTESIS

La aplicación los fundamentos Técnicos incide en el Proceso del Desarrollo Deportivo, de las seleccionadas de Mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013?

2.4.2. VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

Aplicación de los Fundamentos Técnicos

VARIABLE DEPENDIENTE

Desarrollo Deportivo

2.5.OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

HIPÓTESIS: La aplicación los fundamentos Técnicos incide en el Proceso del Desarrollo Deportivo, de las seleccionadas de Mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013

| VARIABLES | CONCEPTUALIZACIÓN | DIMENSIÓN | INDICADORES | TÉCNICA E INSTRUMENTOS |
|--|--|--|---|--|
| <p>Variable Independiente</p> <p>Aplicación de los Fundamentos Técnicos</p> | <p>Acción motriz como proceso pedagógico sistemático orientado a la formación perceptivo- motriz, técnico y socio motriz del niño en mini básquet características que configuran el deporte (estudio de elementos y técnicas)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Estudio profundo de elementos técnicos • Planificación técnica de los fundamentos. • Proceso de iniciación • Características del niño. | <ul style="list-style-type: none"> • La enseñanza orientada hacia los objetivos • Conexión entre la Teoría y la Practica • Estudio Científico del Deporte • Metodología Utilizada • Procesos • Evaluación de la planificación • Prácticas de Entrenamiento | <ul style="list-style-type: none"> • Encuestas • Observación |
| <p>Variable Dependiente</p> <p>Desarrollo Deportivo</p> | <p>El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Planificación de actividades • Inclusión de actividades • Función social • Educación y formación • Dominio técnico de fundamentos. | <ul style="list-style-type: none"> • Consecución de retos atractivos • Experiencias internas gratificantes • Juego en conjunto | |

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO CIENTÍFICO

3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo descriptiva porque se va a determinar la situación de variables que estudia la población.

3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo es una investigación de campo ya que se aplica, observación directa para detectar los acontecimientos que ocurran en el transcurso de la investigación, las cuales tendrán sustento bibliográfico.

Se dice que es de campo porque el lugar de la investigación son las canchas de la institución y los parques aledaños a la misma.

No experimental: pues no se realiza ningún experimento.

3.1.3 TIPO DE ESTUDIO

Prospectivo: porque la información se registró según ocurre los hechos y fenómenos. Transversal: porque se estudia las variables en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo.

POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

Por ser el universo de estudio pequeño no se procederá a extraer muestra y se trabajara con toda la población o universo; que constituyen (12) jugadoras, 12 padres de familia y 4 Entrenadores. Para esta investigación se tomara en cuenta a la categoría de Mini básquet de la Unidad Educativa María Auxiliadora.

3.2.2 MUESTRA

Por considerar una población muy pequeña no se tomara muestra se realizara la investigación con la misma población que son doce deportista, doce padres de familia y cuatro entrenadores.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TÉCNICAS:

- Test- Físicos
- Cuestionario

INSTRUMENTOS:

- Encueta
- Guía de observación

3.4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

- Recolección de la información, tabulación, cuadros, gráficos,
- Análisis e interpretación de resultados

3.5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.5.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA

ENCUESTA A LAS DEPORTISTAS

CUADRO N° 1

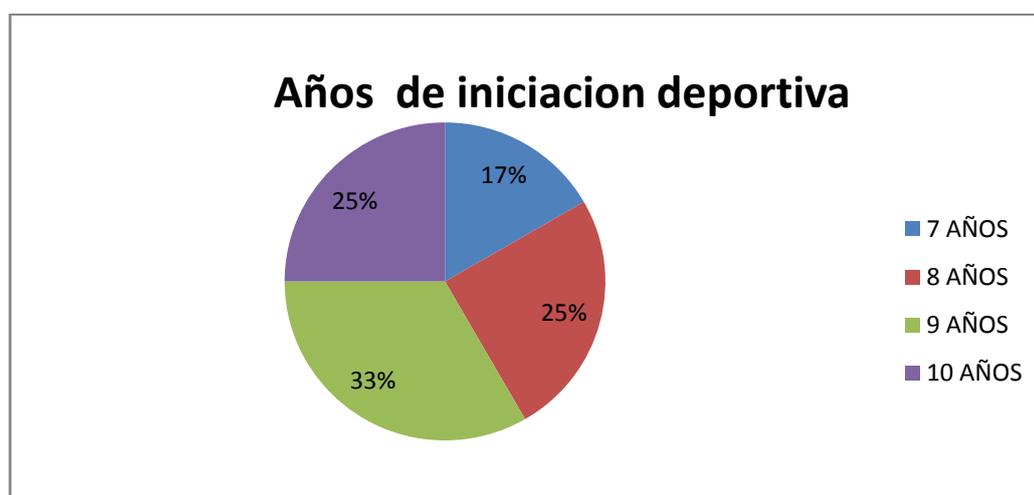
A los cuantos años te iniciaste en el mini básquet

| CUANTOS AÑOS | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|--------------|-----------------------|-------------|
| 7 | 2 | 17% |
| 8 | 3 | 25% |
| 9 | 4 | 33% |
| 10 | 3 | 25% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N°11



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 33% de deportistas de baloncesto iniciaron su edad deportiva a los 9 años de edad, un 25% coinciden en los 8 y 10 años de edad y un 17% en los 7 años de edad

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que el 33 % de deportistas no iniciaron un proceso de formación a una edad adecuada lo cual puede repercutir en un futura de la deportistas.

CUADRO N° 2

Cuantos años de edad deportiva tienes

| CUANTOS AÑOS | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|--------------|-----------------------|-------------|
| 4 años | 2 | 17% |
| 3 años | 7 | 25% |
| 2 años | 3 | 58% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N°12



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: De las respuestas del cuestionario propuesto se tiene que el 58% de deportistas tienen una edad deportiva de 2 años, un 25% de 3 años y un 17% de 4 años.

INTERPRETACIÓN: Lo que podemos apreciar es que solo un 17% es decir 2 jugadoras tienen una edad deportiva de 4 años lo cual es muy bajo para una selección.

CUADRO N° 3

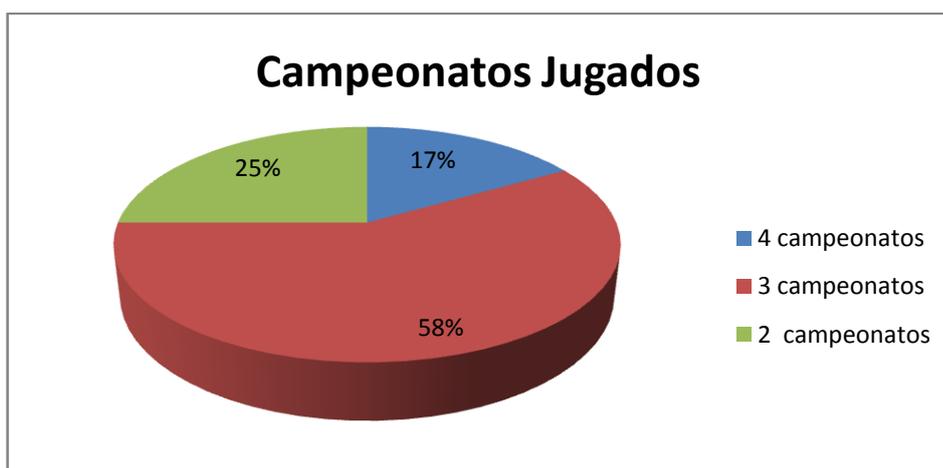
Cuantos campeonatos escolares has tenido

| CAMPEONATOS ESCOLARES | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|-----------------------|-----------------------|-------------|
| 4 campeonatos | 2 | 25% |
| 3 campeonatos | 7 | 58% |
| 2 campeonatos | 3 | 17% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N°13



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: De las respuestas del cuestionario propuesto se tiene que el 58% de deportistas tienen una edad deportiva de 3 años, un 25% de 2 años y un 17% de 4 años.

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que un 58% de las deportistas tienen 3 años de campeonatos escolares.

CUADRO N° 4

En qué grado de tu escuela tuviste un Entrenador Profesional que te formara en los fundamentos técnicos

| CAMPEONATOS ESCOLARES | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|------------------------------|------------------------------|-------------------|
| 5to grado | 5 | 41% |
| 6to grado | 5 | 42% |
| 7mo grado | 2 | 17% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N°14



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: De las respuestas del cuestionario propuesto se tiene que el 41% de deportistas tuvieron un entrenador profesional en 5to de básica, un 42% en 6to de básica y un 17% en 7 de básica.

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que entre un 41% y 42% de deportistas tuvieron un entrenador profesional en 5to y 6to de básica lo cual no es adecuado ya que debieron tenerlo en grados inferiores.

CUADRO N° 5

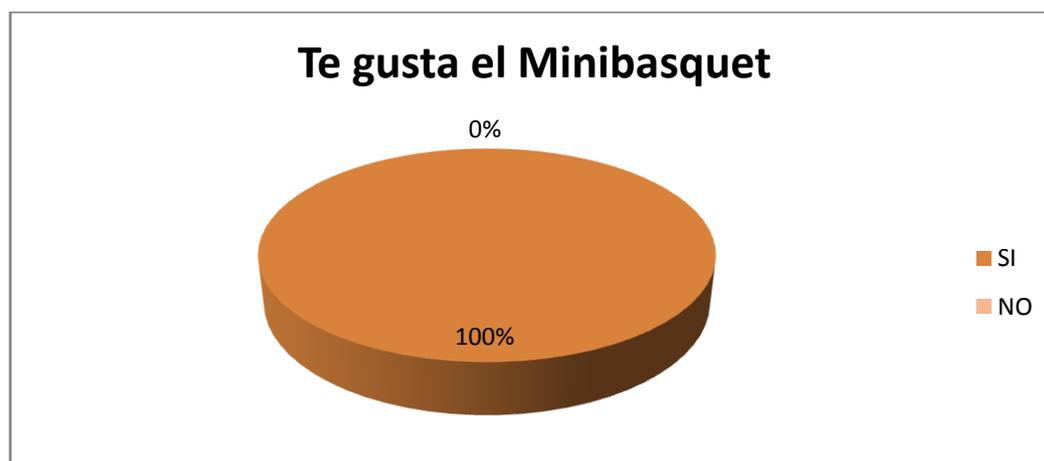
Te gusta practicar el Mini Básquet

| CAMPEONATOS ESCOLARES | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|-----------------------|-----------------------|-------------|
| SI | 12 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N°15



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: De las respuestas del cuestionario propuesto se tiene que el 100% que equivale a las 12 deportistas les gusta practicar el mini básquet.

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que el 100% tienen un agrado y les gusta al practicar el deporte del mini básquet.

CUADRO N° 6

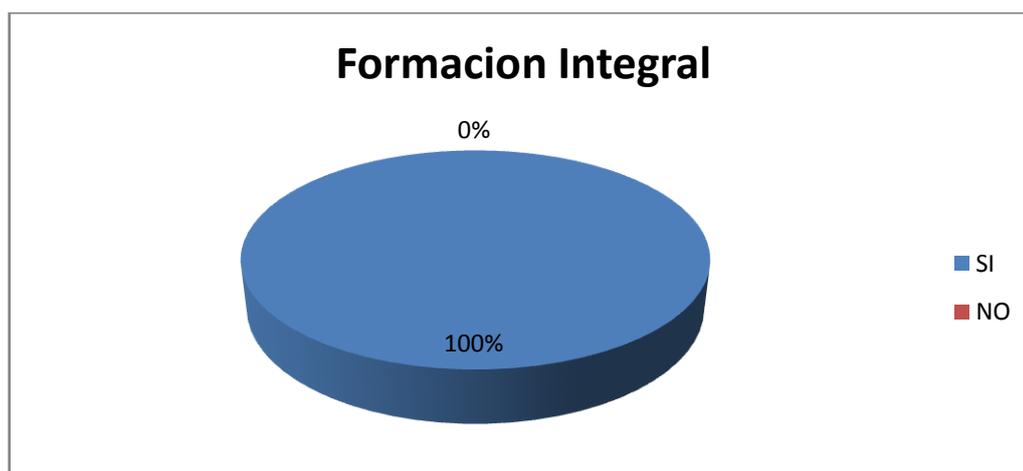
Crees que el mini básquet te ayuda a crecer en tu formación integral.

| CAMPEONATOS ESCOLARES | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|------------------------------|------------------------------|-------------------|
| SI | 12 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N°16



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: De las respuestas del cuestionario propuesto se tiene que el 100% que equivale a las 12 deportistas concuerdan que el practicar el deporte de mini básquet les ayuda en su formación integral.

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que el 100% saben que el practicar el mini básquet les ayudara en su formación integral y a mejorar su rendimiento deportivo

CUADRO N° 7

Crees que es importante que en los entrenamientos te enseñen los fundamentos técnicos del mini básquet.

| CAMPEONATOS ESCOLARES | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|-----------------------|-----------------------|------------|
| SI | 12 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR
ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 17



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR
ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: De las respuestas del cuestionario propuesto se tiene que el 100% que equivale a las 12 deportistas creen que es necesario que su entrenador les enseñen que y cuáles son los fundamentos técnicos.

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que el 100% de deportistas saben la importancia que tienen el saber que son y cuáles son los fundamentos técnicos para aplicarlos posteriormente en el juego.

CUADRO N° 8

Su entrenador responde a todas sus inquietudes

| RESPUESTA A SUS INQUIETUDES | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|-----------------------------|-----------------------|------------|
| SI | 12 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 18



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: De las respuestas del cuestionario propuesto se tiene que el 100% que equivale a 12 deportistas conocen y califican la metodología de su entrenador.

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que el 100% de deportistas saben la importancia que tiene que su entrenador sepa responder a todas sus inquietudes sobre el mini básquet.

ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

CUADRO N° 9

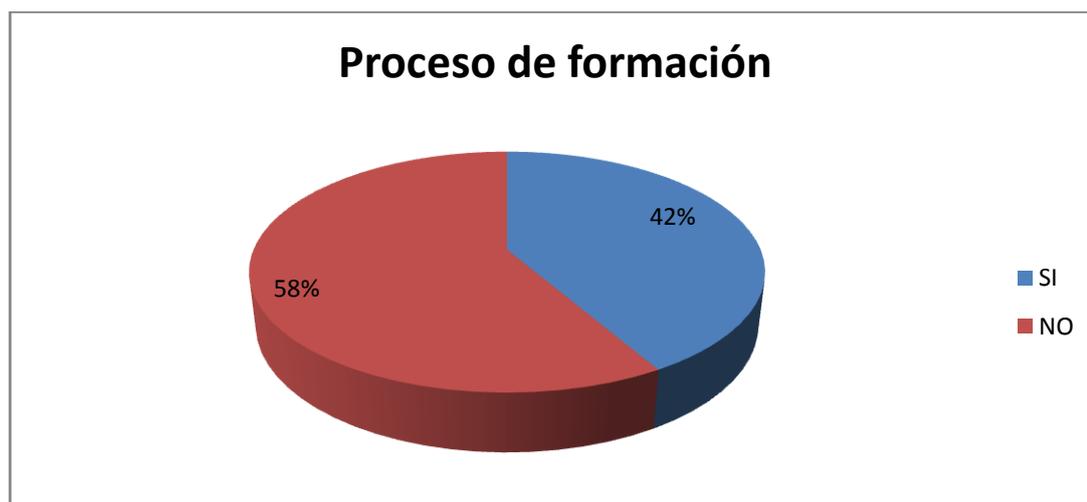
Su hija ha sido parte de un proceso de formación de los fundamentos técnicos

| PROCESO DE FORMACION | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|----------------------|-----------------------|------------|
| SI | 5 | 42% |
| NO | 7 | 58% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 19



FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 42% de las deportistas si han tenido un proceso de formación y el 52% no han sido parte de un proceso.

INTERPRETACIÓN: Por lo que se concluye que el 52 % de las deportistas no han tenido un proceso adecuado de preparación en los fundamentos técnicos.

CUADRO N° 10

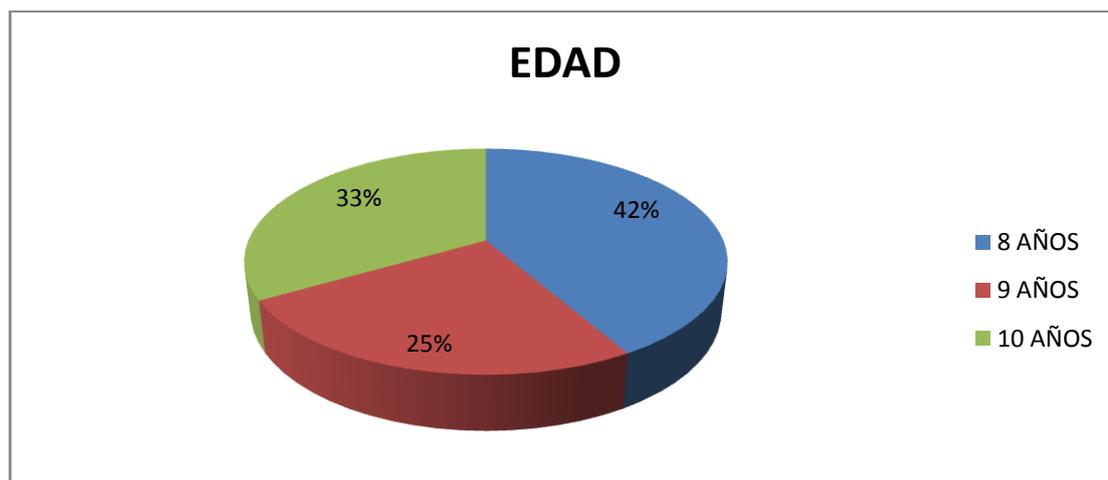
A qué edad se inició su hija en el mini básquet

| EDADES | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|---------|-----------------------|------------|
| 8 AÑOS | 5 | 42% |
| 9 AÑOS | 3 | 25% |
| 10 AÑOS | 4 | 33% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 20



FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 42% de los padres de familia dan a conocer que sus hijas se han iniciado en el mini básquet a los 8 años, el 33% a los 10 años y el 25% a los 9 años.

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que el 42 % de los padres de familia conocen que sus hijas se iniciaron en el mini básquet a los 8 años.

CUADRO N° 11

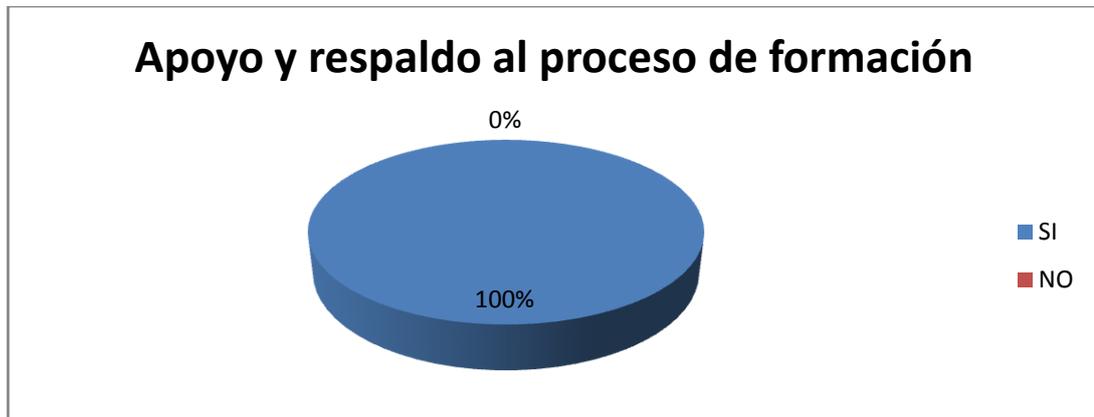
La Unidad Educativa María Auxiliadora, apoya y respalda los procesos de formación del mini básquet para su desarrollo deportivo

| APOYO Y RESPALDO AL PROCESO DE FORMACIÓN | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|---|------------------------------|-------------------|
| SI | 12 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 21



FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 100% de los padres de familia ven que existe el apoyo de la Institución en los procesos de formación de las deportistas lo cual es beneficioso para su desarrollo y formación deportiva

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 100% de padres de familia están de acuerdo que la unidad educativa apoya y respalda los procesos de formación.

CUADRO N° 12

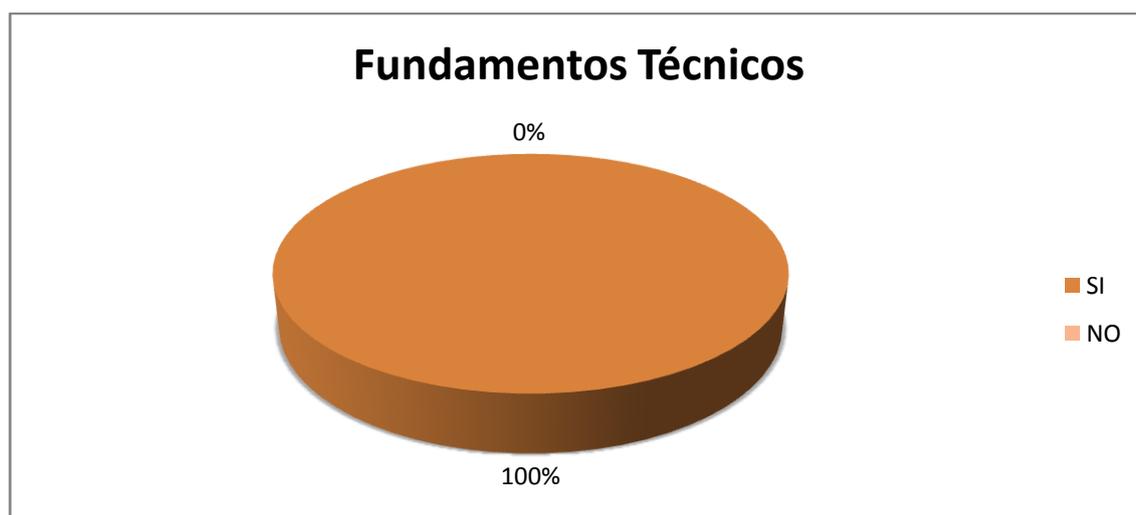
Está de acuerdo que en la Institución se den procesos de formación en los fundamentos técnicos del mini básquet

| FUNDAMENTOS TÉCNICOS | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|----------------------|-----------------------|------------|
| SI | 12 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 22



FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 100% de los padres de familia están de acuerdo y creen que es necesario en que exista un proceso de formación en los fundamentos técnicos de mini básquet

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 100% de padres de familia están de acuerdo en que sus hijas cuenten con un proceso de formación en los fundamentos técnicos.

CUADRO N° 13

Está de acuerdo con los métodos que utiliza el entrenador para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de su hija

| MÉTODOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|----------------------------------|-----------------------|------------|
| SI | 12 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 23



FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 100% de los padres de familia están de acuerdo con la metodología que su entrenador utiliza para dar a conocer los fundamentos técnicos del mini básquet

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 100% de padres de familia están de acuerdo en los métodos que utiliza el entrenador para enseñarle a sus hijos los fundamentos técnicos.

CUADRO N° 14

Cree que el deporte del mini básquet le ayuda en la formación integral de su hija

| FORMACIÓN INTEGRAL DE SU HIJA | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|-------------------------------|-----------------------|------------|
| SI | 12 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR
ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 24



FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR
ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 100% de los padres de familia están de acuerdo en que el mini básquet les ayuda a sus hijas en la formación integral.

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 100% de padres de familia están de acuerdo en que el mini básquet les ayuda a sus hijas a crecer de una forma integral.

CUADRO N° 15

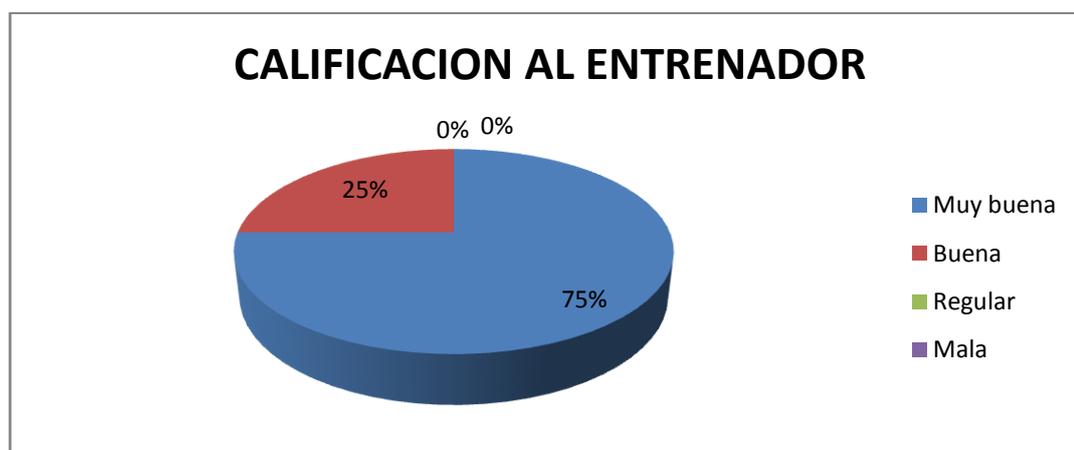
Usted en calidad de padre como califica la metodología de enseñanza por parte del entrenador

| CALIFICACIÓN AL ENTRENADOR | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|----------------------------|-----------------------|------------|
| Muy buena | 9 | 75% |
| Buena | 3 | 25% |
| Regular | 0 | 0% |
| Mala | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 25



FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 75% de los padres de familia creen que la metodología del entrenador es muy buena, el 25% es bueno.

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 75% de padres de familia están de acuerdo con la metodología que utiliza el entrenador y le dan una calificación de muy buena

CUADRO N° 16

Cree usted que es necesario la creación de una Escuela de Iniciación Deportiva o Escuelas Vacacionales en la Institución

| ESCUELAS DE FORMACIÓN | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|-----------------------|-----------------------|------------|
| SI | 12 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 12 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR
ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 26



FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la UEMAR
ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 100% de los padres de familia están de acuerdo en que deben existir escuelas de Iniciación Deportiva en la Institución.

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que el 100% de padres de familia están de acuerdo en que se cree una escuela de iniciación deportiva en la institución.

ENCUESTA A ENTRENADORES

CUADRO N° 17

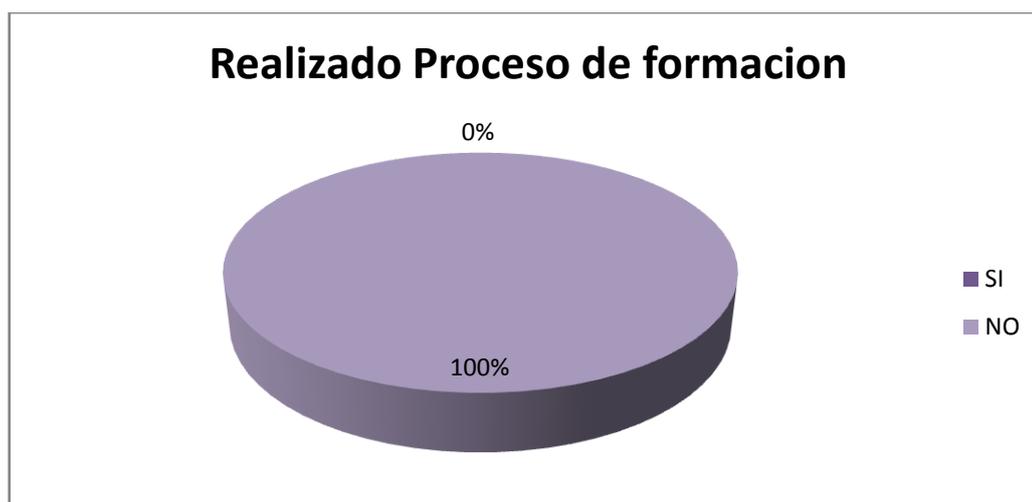
Usted como entrenador ha realizado un proceso de formación de los fundamentos técnicos con sus deportistas

| PROCESO FORMACIÓN | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|-------------------|-----------------------|------------|
| SI | 0 | 0% |
| NO | 4 | 100% |
| TOTAL | 4 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 27



FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 100% de los entrenadores no han realizado un proceso de formación en los fundamentos técnicos con sus deportistas.

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que el 100% de entrenadores no realizan un proceso de formación con sus deportistas.

CUADRO N° 18

Usted como entrenador de baloncesto que es lo primero que enseña a sus deportistas

| PRIMERO ENSEÑA | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|-----------------------|------------------------------|-------------------|
| Fundamentos técnicos | 4 | 100% |
| Ataque | 0 | 0% |
| Defensa | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 28



FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 100% de los entrenadores al comienzo de sus entrenamientos empiezan sus enseñanzas con fundamentos técnicos

INTERPRETACIÓN: Resultados que nos revelan que el 100% de entrenadores lo primero que enseñan a sus deportistas son los fundamentos técnicos antes que otros temas.

CUADRO N° 19

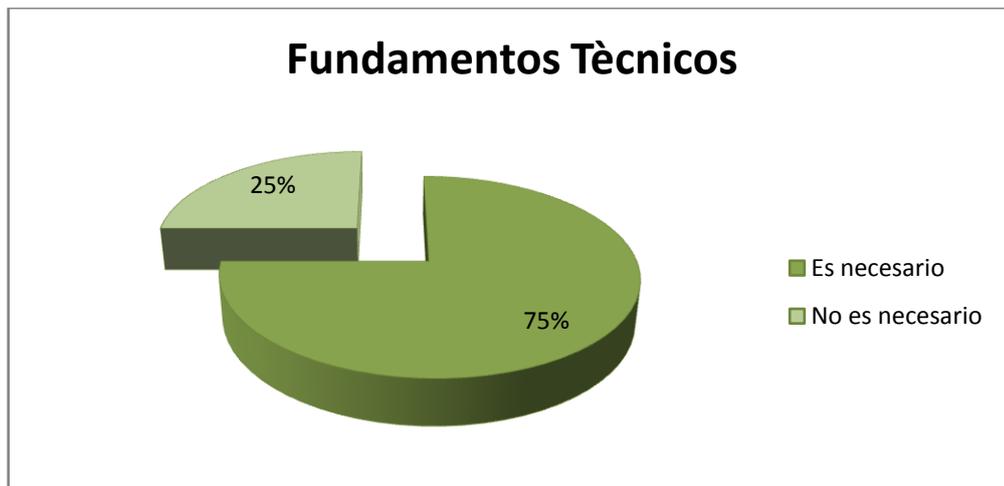
Según su manera de pensar cree que es necesario que todas las deportistas cuenten con un proceso de formación en los fundamentos técnicos

| Proceso de Formación | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|----------------------|-----------------------|------------|
| Es necesario | 3 | 75% |
| No es necesario | 1 | 25% |
| TOTAL | 4 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 29



FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 75% de los entrenadores creen que es necesario que las deportistas tengan un proceso de formación en los fundamentos técnicos y un 25% de los entrenadores piensan que no es necesario que tengan un proceso de formación.

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 75% de entrenadores creen que es necesario que sus deportistas cuenten con un proceso de formación en los fundamentos técnicos.

CUADRO N° 20

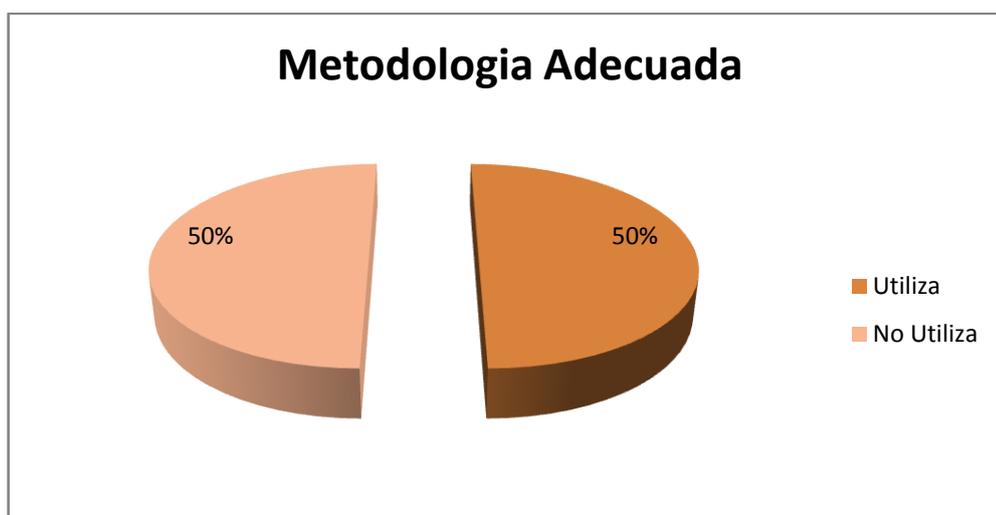
Usted como entrenador utiliza una metodología adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos

| METODOLOGÍA ADECUADA | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------|
| Utiliza | 2 | 50% |
| No Utiliza | 2 | 50% |
| TOTAL | 4 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 30



FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 50% de los entrenadores utiliza una metodología adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos y un 50% no utiliza una metodología adecuada para la enseñanza.

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 50% de entrenadores utilizan una metodología adecuada para impartir sus conocimientos en los entrenamientos a sus deportistas.

CUADRO N° 21

Cree usted que es necesario que se creen escuelas de iniciación deportiva en su institución.

| ESCUELAS DE INICIACIÓN | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|------------------------|-----------------------|------------|
| SI | 4 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 31



FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 100% de los entrenadores están de acuerdo en que existan escuelas de iniciación deportiva en sus instituciones.

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 100% de entrenadores están de acuerdo en que existan escuelas de iniciación deportiva en nuestra institución.

CUADRO N° 22

Usted como entrenador realiza periodizaciones y planificaciones para la enseñanza de los fundamentos técnicos a sus deportistas

| PERIODIZACIONES Y PLANIFICACIONES | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|--|------------------------------|-------------------|
| SI | 2 | 50% |
| NO | 2 | 50% |
| TOTAL | 4 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 32



FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 50% de los entrenadores realizan periodizaciones y planificaciones para la enseñanza de los fundamentos técnicos y el 50% restante no planifica ni periodiza para sus entrenamientos.

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 50% de entrenadores realizan una planificación y periodización adecuada para los entrenamientos.

CUADRO N° 23

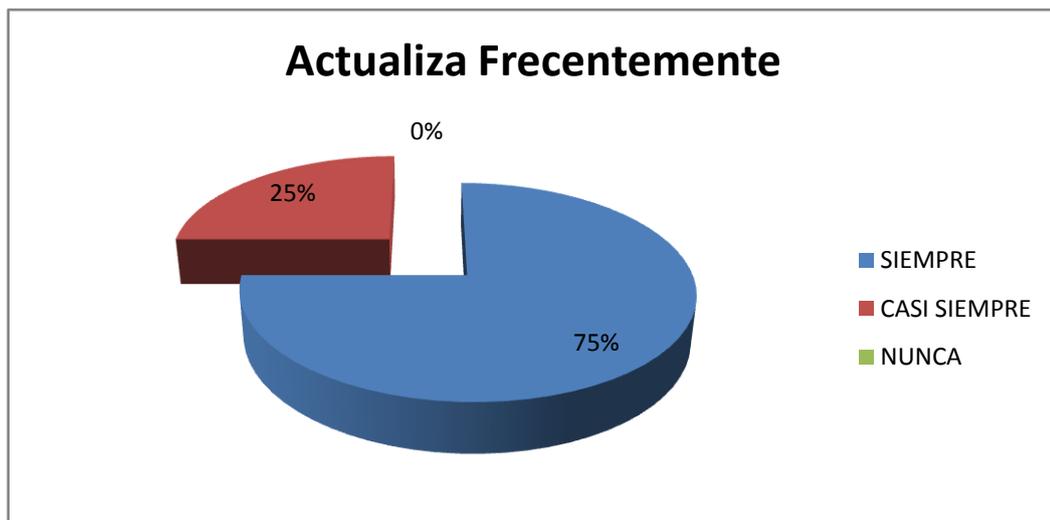
Usted como entrenador se actualiza frecuentemente en las innovaciones del baloncesto

| ACTUALIZA FRECUENTEMENTE | SELECCIÓN DE PREGUNTA | PORCENTAJE |
|---------------------------------|------------------------------|-------------------|
| SIEMPRE | 3 | 75% |
| CASI SIEMPRE | 1 | 25% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

GRAFICO N° 33



FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores

ELABORADO POR: Valeria Moreno

ANÁLISIS: Se ha concluido que el 75% de los entrenadores se encuentra siempre actualizándose sobre las innovaciones del baloncesto y el 25% casi siempre se actualiza sobre las innovaciones del baloncesto.

INTERPRETACIÓN: Resultado que nos revelan que el 75% de entrenadores se actualizan frecuentemente y están pendientes de las innovaciones que existen en el baloncesto para poder transmitir a sus jugadoras.

3.6. RESUMEN DE DATOS Y RESULTADOS TABULADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LAS DEPORTISTAS

| CUADRO | DISCUSIÓN | HIPÓTESIS |
|--------|---|-----------|
| Nº1 | 33 % de deportistas no se iniciaron a una edad adecuada | Aceptada |
| Nº2 | 58% es decir 2 jugadoras tienen una edad deportiva de 4 años | Aceptada |
| Nº3 | 58% de las deportistas tienen 3 años de campeonatos escolares | Aceptada |
| Nº4 | 42% de deportistas tuvieron un entrenador profesional en 5to y 6to de básica | Aceptada |
| Nº5 | 100% tienen un agrado y les gusta al practicar el deporte del mini básquet. | Aceptada |
| Nº6 | 100% saben que el practicar el mini básquet les ayudara en su formación integral | Aceptada |
| Nº7 | 100% de deportistas saben la importancia que tienen el saber que son y cuáles son los fundamentos técnicos | Aceptada |
| Nº8 | 100% de deportistas saben la importancia que tiene que su entrenador sepa responder a todas sus inquietudes | Aceptada |

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

ELABORADO POR: Valeria Moreno

3.7. RESUMEN DE DATOS Y RESULTADOS TABULADOS DE LA ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

| CUADRO | DISCUSIÓN | HIPÓTESIS |
|--------|---|-----------|
| Nº9 | 52 % de las deportistas no han tenido un proceso adecuado de preparación en los fundamentos técnicos | Aceptada |
| Nº10 | 42 % de los padres de familia conocen que sus hijas se iniciaron en el mini básquet a los 8 años. | Aceptada |
| Nº11 | 100% de padres de familia están de acuerdo que la unidad educativa apoya y respalda los procesos de formación | Aceptada |
| Nº12 | 100% de padres de familia están de acuerdo en que sus hijas cuenten con un proceso de formación en los fundamentos técnicos | Aceptada |
| Nº13 | .100% de padres de familia están de acuerdo en los métodos que utiliza el entrenador para enseñarle a sus hija los fundamentos técnicos | Aceptada |
| Nº14 | 100% de padres de familia están de acuerdo en que el mini básquet les ayuda a sus hijas a crecer de una forma integral | Aceptada |
| Nº15 | 75% de padres de familia están de acuerdo con la metodología que utiliza el entrenador y le dan una calificación de muy buena | Aceptada |
| Nº16 | 100% de padres de familia están de acuerdo en que se cree una escuela de iniciación deportiva en la institución | Aceptada |

FUENTE: Encuesta aplicada a los padres de familia de las deportistas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

ELABORADO POR: Valeria Moreno

3.8. RESUMEN DE DATOS Y RESULTADOS TABULADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES

| CUADRO | DISCUSIÓN | HIPÓTESIS |
|--------|---|-----------|
| Nº17 | 100% de entrenadores no realizan un proceso de formación con sus deportistas. | Aceptada |
| Nº18 | .100% de entrenadores lo primero que enseñan a sus deportistas son los fundamentos técnicos antes que otros temas | Aceptada |
| Nº19 | 50% de entrenadores no utilizan una metodología adecuada para impartir sus conocimientos en los entrenamientos a sus deportistas | Aceptada |
| Nº20 | 50% de entrenadores no utilizan una metodología adecuada para impartir sus conocimientos en los entrenamientos a sus deportistas | Aceptada |
| Nº21 | 100% de entrenadores están de acuerdo en que existan escuelas de iniciación deportiva en nuestra institución | Aceptada |
| Nº22 | 50% de entrenadores no realizan una planificación y periodización adecuada para los entrenamientos | Aceptada |
| Nº23 | 75% de entrenadores se actualizan frecuentemente y están pendientes de las innovaciones que existen en el baloncesto para poder transmitir a sus jugadoras. | Aceptada |

FUENTE: Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”
ELABORADO POR: Valeria Moreno

3.7. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Del análisis de la información que se recopiló, a través de las encuestas, se obtuvo que si incide la aplicación de los fundamentos técnicos en el proceso del desarrollo deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Por lo tanto la hipótesis es aceptada.

CAPITULO IV

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN

4.1. CONCLUSIONES

Una vez concluido el trabajo de investigación se arribó a las siguientes conclusiones:

- Como conclusión no existe la aplicación de procesos de formación de los fundamentos técnicos en la Unidad Educativa “María Auxiliadora” lo cual tiene una repercusión en el desarrollo deportivo de las mismas, al no existir un proceso desde tempranas edades.
- Una vez terminado este trabajo de investigación hemos concluido que el 75% de de un 100% de deportistas no contaron con un proceso de formación en los fundamentos técnicos lo cual les repercute para que ellas puedan alcanzar su desarrollo deportivo.
- Una vez concluida la investigación y con los datos obtenidos hemos determinado que es importante la elaboración de una guía de estrategias metodológicas de los fundamentos técnicos en el mini básquet para mejorar el desarrollo deportivo de las seleccionadas de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”.

4.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda, iniciar la aplicación de procesos para la formación la formación de las deportistas a edades tempranas, para que con el transcurso de los años puedan obtener los logros deseados.
- Se recomienda a los entrenadores estar en permanente preparación en los proceso de desarrollo deportivo y tener una preparación adecuada con sus deportistas es decir tener un proceso de formación
- Concluida esta investigación se recomienda que con la elaboración de esta propuesta el porcentaje de deportistas que no cuentan con un Proceso de Formación en los Fundamentos Técnicos se reduzca a un porcentaje mínimo.
- Que el personal que dirige y orienta la disciplina de baloncesto analice, establezca y utilice la guía de estrategias de los fundamentos técnicos en el mini básquet para mejorar el desarrollo deportivo de las seleccionadas de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”, elaborado por el autor y producto de esta investigación, donde se especifica el trabajo a realizarse en los fundamentos técnicos del mini básquet, tener un desarrollo positivo en el momento de ejecutarlo, de la misma manera se realicen los cambios que se le presenten de acuerdo a la necesidad de los entrenadores.

CAPITULO V

PROPUESTA

1.1.TEMA:

ELABORAR UNA GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS PARA MEJORAR EL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS SELECCIONADAS DE MINI BÁSQUET DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA AUXILIADORA”.

NOTA: La propuesta se presenta en un folleto adjunto al proyecto.

BIBLIOGRAFIA

- GROSSER, M.: (2006) Entrenamiento de la velocidad Ed. Martínez Roca, Barcelona
- GUTIERREZ, M. (2008) Guía para entrenadores jóvenes
- JOSE MARIA BUCETA, (2006) Baloncesto para jugadores jóvenes, guía para entrenadores, Madrid España.

LINCOGRAFIA

- BATALLA FLORES, A. (2009), www.planetabasketball.com/baloncesto-glosario.htm
- ALBAURREA, J. L. (2007), Aprendizaje significativo en baloncesto <http://baloncestovirtual8.galeon.com/>
- DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (2008), Nuevas perspectivas curriculares en educación física, <http://www.todoexpertos.com/categorias/deportes/baloncesto/respuestas/>
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (2005), <http://sobrepates.blogcindario.com/preparacion-fisica-la-velocidad.html>
- RIERA RIERA, J. (2008), <http://www.efdeportes.com/efd82/balonc.htm>
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (2007), <http://www.deportsalud.com/entrenamiento/entre209.htm>
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (2007), <http://www.deportsalud.com/entrenamiento/entre209.htm>
- BUCETA, J. M^a. (2009), <http://www.entrecanastaycansta.com/baloncesto/Distribuidor/conceptos>
- BATALLA FLORES, A. (2009), <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-glosario.htm>

A

N

E

X

O

S



**ANEXO 1: UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

Encuesta para las niñas que conforman la selección de Mini Básquet

OBJETIVO: Determinar de qué manera incide la aplicación de los Fundamentos Técnicos, en el Proceso del Desarrollo Deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” Lea detenidamente la pregunta y responda

1. ¿A los cuantos años, te iniciaste en el mini básquet?

Años (.....)

2. ¿Cuántos años de edad deportiva tienes?

Años (.....)

3. ¿En cuántos campeonatos escolares has participado?

- a) 1 ()
- b) 2 ()
- c) 3 ()

4. ¿En qué grado de tu escuela tuviste Entrenador Profesional que te formara en los fundamentos técnicos?

Grado (.....)

5. ¿Te gusta practicar el Mini básquet?

SI () NO ()

6. ¿Crees que el deporte del mini básquet te ayuda a crecer en tu formación integral?

SI () NO ()

7. ¿Crees que es importante que en los entrenamientos te enseñen los fundamentos técnicos del mini básquet?

SI () NO ()

8. ¿Su entrenador responde a todas sus inquietudes?

SI () NO ()

Gracias por su colaboración



**ANEXO 2: UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

**Encuesta para los Padres de Familia de las niñas que conforman la selección de
Mini Básquet**

OBJETIVO: Determinar de qué manera incide la aplicación de los Fundamentos Técnicos, en el Proceso del Desarrollo Deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Lea detenidamente la pregunta y responda

1. ¿Su hija ha sido parte de un proceso de formación de los fundamentos técnicos?

SI () NO ()

2. ¿A qué edad se inicio su hija en el mini básquet?

Edad (.....)

3. ¿La Unidad Educativa M aria Auxiliadora apoya y respalda los procesos de formación del Mini básquet para su desarrollo deportivo?

SI () NO ()

4. ¿Está de acuerdo que en la institución se dé procesos de formación de los fundamentos Técnicos en el mini básquet?

SI () NO ()

5. ¿Esta de acuerdo con los Métodos que utiliza el entrenador para la enseñanza Aprendizaje de los fundamentos técnicos de su hija?

SI () NO ()

6. ¿Crees que el deporte del mini básquet le ayuda en la formación integral de su hija?

SI () NO ()

7. ¿Usted en calidad de padre como califica la metodología de enseñanza por parte del entrenador?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala

8. ¿Cree usted que es necesario la creación de una Escuela de iniciación deportiva o Escuelas Vacacionales en la institución?

SI () NO ()

Gracias por su colaboración



**ANEXO 3: UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

Encuesta para Entrenadores

OBJETIVO: Determinar de qué manera incide la aplicación de los Fundamentos Técnicos, en el Proceso del Desarrollo Deportivo de las seleccionadas de mini básquet de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Lea detenidamente la pregunta y responda

1. ¿Usted como entrenador a realizado un proceso de formación de los fundamentos técnicos con sus deportistas?

SI () NO ()

2. ¿Usted como entrenador de baloncesto que es lo primero que enseña a sus deportistas?

- a) Fundamentos Técnicos
- b) Ataque
- c) Defensa

3. ¿Según su manera de pensar cree que es necesario que todas las deportistas cuenten con un proceso de formación en los fundamentos técnicos?

a) Es necesario

b) No es necesario

4. ¿Usted como entrenador utiliza una metodología adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos?

a) Utiliza

b) No utiliza

5. ¿Cree usted que es necesario que se creen escuelas de iniciación deportiva en su institución?

SI () NO ()

6. ¿Usted como entrenador realiza periodizaciones y planificaciones para la enseñanza de los fundamentos técnicos a sus deportistas?

SI () NO ()

7. ¿Usted como entrenador se actualiza frecuentemente en las innovaciones del baloncesto?

a) Siempre

b) casi siempre

c) nunca

Gracias por su colaboración