



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN

TESIS

PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CULTURA FÍSICA

TEMA:

LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE MINI BASQUET Y SU INCIDENCIA
EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CORDINATIVAS EN LOS
NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA ESCUELA PEDRO JOSÉ MENÉNDEZ
NAVARRO DEL CANTÓN EL EMPALME PERÍODO 2011-2012

AUTORA

ROCÍO DE LAS NUVES TOAPANTA VELAÑA

TUTORA

Ab. ALBA LÓPEZ LOZANO

BABAHOYO - LOS RIOS - ECUADOR

2012 - 2013



**EL TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA
AL PRESENTE TRABAJO**

LA CALIFICACIÓN DE: _____

EQUIVALENTE A: _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

Directivos

DECANO O SU DELEGADO

SUBDECANO O SU DELEGADO

DELEGADO CONSEJO DIRECTIVO

AB. NARCISA SALDIVION G.
SECRETARIA



APROBACIÓN DE LA TESIS
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA
CERTIFICACIÓN

Ab. Alba López Lozano, docente de la Universidad Técnica de Babahoyo.

CERTIFICO:

Haber dirigido y orientado en su totalidad el desarrollo del proceso de investigación de la tesis, “Los fundamentos técnicos de Mini Básquet y su incidencia en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años de la Escuela Pedro José Menéndez Navarro del Cantón el Empalme período 2011-2012” de la Egresada, Rocío de las Nubes Toapanta Velaña cuyo informe final reúne los requisitos para la elaboración de su investigación científica exigidas para la incorporación de Licenciada en Cultura Física, por lo que autorizó su presentación.

Babahoyo, Enero del 2013

Ab. Alba López Lozano

DOCENTE TUTORA



APROBACIÓN DEL LECTOR

En mi calidad de lector del trabajo de grado presentado por Norma Isabel Buñay López para optar por el título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Cultura Física, cuyo tema es LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE MINI BASQUET Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA ESCUELA PEDRO JOSÉ MENÉNDEZ NAVARRO DEL CANTÓN EL EMPALME PERÍODO 2011-2012

Solicito que sea sometida a la evaluación del jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo le designe

Babahoyo, Febrero del 2013

MSc. Juan Luperon Terry

DOCENTE LECTOR



CERTIFICADO DE AUTORÍA

Yo, Toapanta Velaña Rocío de las Nubes, portadora de la cédula de ciudadanía N° 050146869-8 estudiante del seminario de fin de carrera en la especialización de Cultura Física, certificó que la tesis previa a la obtención del título de licenciada en Cultura Física presentada en este documento es de mi autoría, la misma que fue realizada durante las dieciséis semanas del seminario de fin de carrera

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Rocío Toapanta Velaña
AUTORA

DEDICATORIA

Este trabajo de tesis de grado está dedicada a mi **ESPOSO** que ha estado a mi lado dándome cariño, confianza y apoyo incondicional para seguir adelante logrando ser una mujer de valores para poder desenvolverse como: **ESPOSA, MADRE Y PROFESIONAL**. Y seguir adelante para cumplir otra etapa de mi vida.

A mis **HIJAS y NIETO**, que son el motivo y la razón que me ha llevado a seguir superándome día a día, para alcanzar mis más apreciados ideales de superación, ellos fueron quienes en los momentos más difíciles me dieron su amor y comprensión para poder superar, quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza que cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculo que lo impida para poderlo **LOGRAR**

AGRADECIMIENTO

A Dios ser supremo de todas las cosas que con su infinita bondad me ha sabido guiar en mi caminar diario y brindarme salud, fortaleza, responsabilidad y sabiduría para llegar a culminar mi más ansiado sueño de ser una profesional.

Mi mención de gratitud a las autoridades y docentes de la Universidad técnica de Babahoyo Extensión Quevedo especialmente a la Escuela de Cultura Física por abrir sus puertas y darme la confianza necesaria para triunfar en la vida y transmitirme sabiduría para mi formación profesional.

la Ab. Alba López tutora de tesis por su colaboración y entrega al haberme guiado en la elaboración de la misma.

Finalmente a mis amigas que con su paciencia y entusiasmo me han ayudado en los momentos que las he necesitado y siempre hemos sido unas verdaderas amigas.



MISIÓN Y VISIÓN DE LA UNIVERSIDAD

MISIÓN.

La universidad técnica de Babahoyo es un centro de estudios superiores que genera, aplica y difunde la formación del talento humano a través del ejercicio docente, la investigación y la vinculación con la comunidad, promoviendo, de esta manera el progreso, crecimiento y desarrollo sostenido y sustentable del país, con el propósito de elevar la calidad de vida de la Sociedad.

VISIÓN.

Hasta el 2013 la UTB será un centro de formación superior con liderazgo, proyección y acreditación nacional e internacional, integrada al desarrollo académico, tecnológico, científico, cultural, social, ambiental y productivo; comprometido con la innovación, el emprendimiento y el cultivo de los valores morales, ético y cívico.

PRÓLOGO

A nivel escolar el Mini básquet ofrece diversas cualidades formativas de gran ayuda para los niños, su carácter de deporte en equipo conlleva al aprendizaje de valores tan importantes como es el compañerismo y respeto al contrario, el mismo que lleva a inculcar sentido de responsabilidad (asistencia, puntualidad) e higiene, sirve para que el niño descubra sus propias limitaciones y encuentre la motivación para superarlas

A través de mi experiencia como docente encontrado diversos casos en las dificultades del aprendizaje de los fundamentos técnicos del mini básquet estos son temas en los que debemos enfocar métodos para cambiar los diferentes planes de entrenamiento y mejorar las capacidades coordinativas en los niños, e incentivarlos para a la práctica constante de este deporte.

Si no se da una debida atención a los niños desde que inician su etapa escolar tanto por sus docentes como por sus padres no podremos lograr desarrollar habilidades y destrezas en este deporte ya que poco a poco esto va aumentando el desinterés y el queme importismo en la práctica de esta disciplina deportiva.

INDICE

INDICE	PAG.
PORTADA.....	I
CALIFICACIÓN.....	II
DIRECTIVOS.....	III
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	IV
CERTIFICACIÓN DEL LECTOR.....	V
CERTIFICACIÓN DE AUTORIA.....	VI
DEDICATORIA.....	VII
AGRADECIMIENTO.....	VIII
MISIÓN Y VISIÓN DE LA UNIVERSIDAD.....	IX
PROLÓGO.....	X
INDICE GENERAL.....	XII
INDICE DE CUADROS.....	XVI
INDICE DE GRÁFICOS.....	XVII
PROBLEMA.....	XVIII
TEMA.....	XIX
CAPITULO I.....	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1 Contexto Nacional, Regional, Local o Institucional.....	1
1.2 Análisis crítico.....	3
1.3 Delimitación del problema.....	4
1.4 Objetivos.....	5
1.4.1 Objetivo General.....	5
1.4.2 Objetivo Específicos.....	5
1.5 Justificación.....	6
1.6 Limitación de la investigación.....	7

CAPITULO II.....	8
1. MARCO TEORICO.....	8
2.1 MARCO TEORICO CONTEXTUAL.....	8
2.1.1 El Mini básquet.....	8
2.1.2 Posiciones y desplazamientos.....	9
2.1.3 Dominio del balón.....	9
2.1.4 El Pases.....	10
2.1.5 Pases con dos manos.....	13
2.1.6 Pases con una sola mano.....	14
2.1.7 El pase de pecho con ambas manos.....	14
2.1.8 Pase de pique o picado con ambas manos.....	15
2.1.9 Pase picado con efecto.....	16
2.1.10 Pase sobre la cabeza con ambas manos.....	16
2.1.11 Pase mano a mano o entregado.....	16
2.1.12 El pase por debajo con dos manos.....	17
2.1.13 El pase a dos manos por encima del hombro.....	17
2.1.14 Pase de beisbol con una mano.....	18
2.1.15 Pase de gancho con una mano.....	18
2.1.16 El pase por abajo con una sola mano.....	19
2.1.17 El Regate o dribling.....	20
2.1.18 Ejercicios para el dribling.....	25
2.1.19 Lanzamiento y tiro.....	25
2.1.20 Bandeja el lanzamiento de bandeja.....	30
2.1.21 Lanzamiento de empuje.....	31
2.1.22 Lanzamiento de pecho.....	32
2.1.23 Lanzamiento de gancho.....	33
2.1.24 Lanzamiento en suspensión.....	33
2.1.25 El pivot.....	36
2.1.26 Posiciones de los jugadores en el Mini Básquet.....	38

2.1.27 Cortadas.....	39
2.1.28 Fintas.....	40
2.1.29 Recepción del balón.....	40
2.1.30 El rebote.....	42
2.1.31 La defensa.....	43
2.1.32 La defensa individual.....	44
2.1.33 Defensa de equipo.....	47
2.1.34 Defensa por zonas.....	48
2.1.35 Las capacidades coordinativas.....	50
2.1.36 Desarrollo de las capacidades coordinativas.....	53
2.1.37 las capacidades de combinación y acoplamiento de movimiento.....	55
2.1.38 La capacidad. de coordinación en el acto motriz.....	55
2.1.39 La capacidad de diferenciación.....	57
2.1.40 Tipos de coordinación.....	58
2.1.41 Capacidades coordinativas complejas.....	59
2.2 Marco Institucional.....	61
2.3 Antecedentes investigativos.....	63
2.4 Fundamentación Teórica Científica.....	64
2.4.1 Historia del mini básquet.....	64
2.4.2 El niño y el Mini Básquet.....	64
2.5 Planteamiento de la hipótesis.....	68
2.6 Variables.....	68
2.6.1 Variable Independiente.....	68
2.6.2 Variable dependiente.....	68
2.7 Operacionalización de las variables.....	69
2.8 Definición de términos.....	71
CAPITULO III.....	73
3. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	73

3.1 Metodología Empleada.....	73
3.1.1 Método analítico.....	73
3.1.2 Método sintético.....	74
3.1.3 Método Descriptivo.....	74
3.2 Modalidades Básicas de la Investigación.....	74
3.3 Nivel o tipo de la investigación.....	74
3.4 Población y muestra.....	75
3.4.1 Población.....	75
3.4.2 Muestra.....	75
3.5 Técnicas e instrumentos.....	75
3.5.1 Encuesta.....	76
3.5.2 Observación.....	76
3.6 Recolección de Información.....	76
3.6.1 Cuestionario.....	76
3.6.2 Test de evaluación física.....	76
3.7 Selección de recursos de apoyo.....	77
CAPITULO IV.....	78
4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	78
4.1 Aplicación de la Encuesta a docentes y autoridades.....	78
4.2 Procedimiento.....	85
4.3 Aplicación del test de evaluación física.....	86
4.4 Verificación de hipótesis.....	91
CAPITULO V.....	92
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	92
5.1 Conclusiones.....	92
5.2 Recomendaciones.....	93
CAPITULO VI.....	94

6. PROPUESTA ALTERNATIVA.....	94
1. Datos Informativos.....	94
2. Antecedentes de la propuesta.....	95
3. Finalidad de la propuesta.....	96
4. Descripción del proyecto.....	96
5. Fundamentación.....	96
6. Justificación.....	97
7. Objetivos.....	97
8. Metas.....	98
9. Beneficiarios.....	98
10. Especificación operacional de las actividades.....	98
11. Métodos y técnicas a utilizarse.....	99
12. Contenido.....	100
13. Determinación de plazo o calendario de actividades.....	101
14. Determinación de Recursos necesarios.....	101
14.1 Recursos Humanos.....	102
14.2 Recursos Técnicos.....	102
14.3 Recursos Didácticos.....	102
 MARCO ADMINISTRATIVO.....	 103
6.1 Responsable.....	103
6.2 Financiamiento.....	103
6.3 Presupuesto.....	103
6.4 Cronograma.....	104
 BIBLIOGRAFÍA.....	 105
Linkografía.....	105
 ANEXOS.....	 106
1. Anexo #1 cuestionario de la encuesta.....	107

2. Anexo #2 Currículo vitae.....	110
----------------------------------	-----

INDICE DE CUADROS

Cuadro # 1.....	69
Cuadro # 2.....	70
Cuadro # 3.....	111
Cuadro # 4.....	75
Cuadro # 5.....	78
Cuadro # 6.....	79
Cuadro # 7.....	80
Cuadro # 8.....	81
Cuadro # 9.....	82
Cuadro # 10.....	83
Cuadro # 11.....	84
Cuadro # 12.....	85
Cuadro # 13.....	86
Cuadro # 14.....	87
Cuadro # 15.....	101
Cuadro # 16.....	103
Cuadro # 17.....	104
Cuadro # 18.....	112

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico # 1.....	78
Gráfico # 2.....	79
Gráfico # 3.....	80
Gráfico # 4.....	81
Gráfico # 5.....	82
Gráfico # 6.....	83
Gráfico # 7.....	84

Gráfico # 8..... 88
Gráfico # 9..... 89
Gráfico # 10..... 90
Gráfico # 11..... 113
Gráfico # 12..... 113
Gráfico # 13..... 114
Gráfico # 14..... 115

TEMA

LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE MINI
BASQUET Y SU INCIDENCIA EN EL
DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES
CORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
DE LA ESCUELA PEDRO JOSÉ MENÉNDEZ
NAVARRO DEL CANTÓN EL EMPALME
PERÍODO 2011-2012

PROBLEMA:

¿Cómo incide los fundamentos técnicos de Mini Básquet en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años de la escuela Pedro José Menéndez Navarro del Cantón El Empalme período 2011-2012?

CAPITULO I

1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Contexto Nacional, Provincial, e institucional

El Mini básquet a nivel del Ecuador su enseñanza se genera como práctica parcial y asistemático, el proceso educativo se desarrolla con escaso sustento teórico, técnico y metodológico.

Existen bajos niveles de exigencia. Ya que existe La asignatura de Cultura Física en escuelas y colegios, no promueve el baloncesto.

La falta de valores, responsabilidad, compromiso, respeto, organización, disciplina, planificación han sido factores detectados que no contribuyen al crecimiento integral del jugador.

El Mini básquet en la provincia del Guayas es uno de los más destacados ya que se lo puede notar en los campeonatos nacionales e internacionales, cuenta con jugadores de alto nivel deportivo pues ellos poseen escuelas deportivas desde tempranas edades lo que ha llevado a obtener jugadores excelentes y de relevancia.

La Falta infraestructura deportiva y recursos para el deporte en el cantón el Empalme, provincia del, Guayas, ha obligado a que liga deportiva cantonal suspenda temporalmente las programaciones anuales en la disciplina mencionada.

Otro problema de la Escuela Pedro José Menéndez Navarro, es la falta de implementación deportiva que no ha llegado por parte del gobierno sus directivos tratan de solucionar el problema pero sus peticiones no han sido escuchadas, todo esto influye en el mejoramiento técnico y no se puede avanzar en su desarrollo por tal razón es muy complejo su práctica.

1.2 ANALISIS CRÍTICO

Lo que se pretende es que los niños de 6 a 8 años de la Escuela Pedro J. Menéndez Navarro. Lleguen a obtener fundamentos técnicos en el Mini Básquet desarrollando de esta manera sus capacidades coordinativas en el

desempeño de esta actividad que ayudará en lo posterior a un mejor desenvolvimiento en el momento del juego.

El apoyo de Autoridades, docentes, Padres de familia ayudará a conseguir los resultados que se espera de los niños para el desarrollo de sus destrezas para lo cual se pedirá incentivos que logren despertar el interés de ellos.

El mini basquetbol en busca del talento es una variable demasiado importante dado que lo que se debe tratar es que la mayor cantidad de chicos practique el deporte, pero si lo que se observa es que las condiciones de educabilidad en que los chicos llegan a las instituciones educativas no son buenas para poder aprender este deporte. Siempre hablando en forma general, se observan deficiencias en la capacidad de coordinación, en los ejercicios de fuerza, resistencia, habilidad son pocos, por ello hay que trabajar más, las posturas del jugador son importantes ya que al momento de ponerlas en práctica se debe saber hacerlo y muchos de los casos pueden convertirse en errores que al no ser tratados se convierten en defectos por lo tanto hay que saber corregir a tiempo para lograr que el niño aprenda cada uno de sus fundamentos.

1.3 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

- **Campo:** Educativo.

- **Área:** Cultura Física
- **Aspecto:** Desarrollo de capacidades coordinativas
- **Tema:** Los fundamentos técnicos de Mini Básquet y su incidencia en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años.
- **Problema:** ¿Cómo incide los fundamentos técnicos del Mini Básquet en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años.
- **Delimitación Espacial:** La investigación se realizó en la Escuela Pedro José Menéndez Navarro del cantón El Empalme Provincia del Guayas.
- **Delimitación Temporal:** El trabajo de investigación se llevó a cabo en el período 2011- 2012.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de los fundamentos técnicos básicos del Mini básquet para mejorar las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años en la Escuela “Pedro José Menéndez Navarro” del Cantón El Empalme periodo 2011-2012

1.4.2 Objetivos Específicos

- Realizar un diagnóstico de las capacidades coordinativas
- Establecer los niveles de las capacidades coordinativas
- Ejecutar un sistema de ejercicios técnicos del mini básquet para mejorar las capacidades coordinativas

1.5 JUSTIFICACIÓN

Lo que se pretende con este trabajo es dejar sentadas bases sólidas de los fundamentos técnicos del Mini basquetbol en los niños de la Escuela Pedro

José Menéndez Navarro, para que con sus habilidades y destrezas puedan mejorar la práctica de este deporte para sacar los futuros jugadores de élite en la práctica del mismo, así como también estímulos que mejoren su calidad de vida, además de dar aportes para el desarrollo de la práctica del Mini basquetbol a nivel institucional y cantonal.

El Mini baloncesto, resulta una buena opción para que los niños empiecen a desarrollar sus capacidades coordinativas en tempranas edades ya que es conocido que todo deporte se empieza a practicarlo desde los 6 años en adelante que es cuando ellos empiezan con su iniciación deportiva los cuales toman contacto con el deporte y con la actividad física. Esto lleva hacer del Mini básquet como un deporte muy atractivo y, de mayor preferencia en la elección de los alumnos, que otros deportes. Uno de estos aspectos es la colectividad del juego, por lo que trabajamos los juegos cooperativos, consiguiendo así una mayor sociabilización de los alumnos.

1.6 LIMITACION DE LA INVESTIGACIÓN

En la investigación realizada se presentaron algunas causas que interrumpieron en mi problema de investigación como son:

- No tener información exacta que permita la obtención de datos reales.
- Poco apoyo de las autoridades en la investigación no ayudo a tener un mejor desarrollo del tema.
- Falta de implementación deportiva causo problemas en su enseñanza

CAPITULO II

2.- MARCO TEÓRICO

2.1 Marco Teórico conceptual

2.1.1 El Mini Básquet

Es un deporte de competencia en equipo para niños de nivel escolar pues 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 plan de entrenamiento sincronizado con lleva a que progresivamente la enseñanza del Mini Básquet logre una correcta ejecución de los fundamentos técnicos de juego logrando perfección en sus movimientos

BRIZUELA, C. (2004). Principios y Construcción de las Destrezas y Fundamentos DE Mini Básquet, 15 a edición, Editorial Aguilar, España, Pág. 23 – 31.

2.1.2 Posiciones 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.

2.1.3 Dominio del balón

En el baloncesto o básquetbol entendemos el dominio del balón como requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. La mano siempre se adapta al balón, ahuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. Los dedos separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza.

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.

Los ejercicios de dominio del balón se coordinan con los primeros ejercicios de pases.

2.1.4 El Pase

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

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

La visión periférica es uno de los elementos fundamentales del pase ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones ante el adversario. El jugador decide en cada oportunidad qué tipo de pase va a efectuar y a quién pasará la pelota. Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad, altura del lanzamiento, etc.

Veamos algunas de las características de un buen pase:

1. El jugador que va a ejecutar el pase debe asegurarse el dominio del balón antes de comenzar sus movimientos.
2. Se pasa hacia el lado del receptor más alejado del contrario.
3. Para imprimirle fuerza, precisión y velocidad al pase, el movimiento de dedos, brazos y muñeca debe ser enérgico.

4. El pasador debe conocer la situación de juego, la posición de sus compañeros y adversarios, realizando fintas y engaños a manera de confundir al contrario, el cual no debe vislumbrar sus intenciones.

5. En caso de un pase a un receptor que corre, la pelota debe llegarle por delante, de manera de no estorbar su desplazamiento.

6. El receptor debe buscar el pase, anticiparlo en sus movimientos.

7. Es importante conocer la técnica del pase (movimientos de efecto o rotación a la pelota) los diferentes tipos de pases y su mejor utilización.

Se recomiendan ejercicios con pelotas medicinales a fin de fortalecer los músculos de las muñecas, brazos y codos.

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

MORA, L. (2008). Clínica Nacional de Mini basquetbol, 1era edición, Editorial Corporación Editora Nacional, Quito, Pág.15 – 23.

Otras consideraciones útiles acerca del pase:

Un mal pase hace que el receptor pierda su posición de equilibrio, aumentando las posibilidades de que a su vez genere otro mal pase. Por esto, el jugador que recibe un mal pase debe estar consciente de ello y comenzará por recobrar su equilibrio antes de jugar la pelota.

➤ La pelota debe estar siempre en movimiento, desorientando a la defensa.

- Los pases deben ser rápidos e incisivos para mitigar la posibilidad de intercepciones.
- Los pases lentos o poco incisivos a través de la cancha son totalmente desfavorables para un equipo, facilitando la intercepción del contrario.
- No es conveniente rebotar la pelota antes de cada pase, ya este movimiento favorece las posibilidades del bloqueo.
- La ejecución de buenas fintas desorienta y debilita la táctica de la defensa y demuestra el buen dominio del balón.
- Los pases que se hacen para lucimiento personal generalmente son poco efectivos y retrasan el juego.
- Es recomendable pasar fuera del área de tiro libre
- Se aconseja no efectuar pases cruzados delante de la canasta.
- A no ser en casos de apertura rápida o pases adelantados, no debe realizarse un pase al compañero que se aleja del mismo.
- No se pasa a un compañero que está quieto sino a aquel que al encuentro de la pelota evitando intercepciones.
- El pase debe ser una jugada que se continúa, dando oportunidad a otras situaciones de juego.
- los pases imposibles demuestran impaciencia del equipo y poco dominio del balón.
- Contra adversarios corpulentos se recomienda botar el balón antes del pase (pase picado), pues se considera que estos jugadores tienen mayor potencia de la cintura para arriba.
- Cuando el juego se cierra debajo del cesto, junto a las líneas laterales o en las esquinas, lo más aconsejable es un pase de gancho.
- Los pases deben ajustarse en distancia y potencia, (p.ej., un pase dirigido a un jugador en proximidad debe ser suave).
- Generalmente no es necesario el salto para pasar ni para recibir la pelota.
- Es más conveniente hacer y recibir el pase con ambas manos.

- El pase a pique y el globado, dada su lentitud en comparación con otros tipos de pase, deben realizarse sólo en situaciones especiales
- Un buen pase se convierte en el mejor instrumento para la obtención de tantos y un equipo que domina esta técnica elevará su confianza y su nivel de juego.
- Si bien es cierto que existe una gran variedad de pases, se pueden clasificar los más utilizados como veremos a continuación.

2.1.5 Pases con dos manos:

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

RUBENS, H. (1990). El Mini basquetbol en Brasil, 1era edición, Editorial Sao Paulo, Brasil, Pág. 12 – 23

2.1.6 Pases con una sola mano:

- De béisbol (baseball)
- De gancho
- De pelota dirigida
- Por detrás

- Por debajo
- De pique
- De lado
- Mano a mano
- tocada.

2.1.7 El pase de pecho con ambas manos

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

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

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

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

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

2.1.8 Pase de pique o picado con ambas manos:

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

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

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

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

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

RUBENS, H. (2002). El Mini basquetbol en Brasil, 1era edición, Editorial Sao Paulo, Brasil, Pág. 12 – 23.

2.1.9 Pase picado con efecto.

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

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

2.1.10 Pase sobre la cabeza con ambas manos.

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

El pase sobre la cabeza es muy efectivo cuando lo emplean jugadores de estatura elevada o cuando un jugador es marcado por otro más bajo.

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

2.1.11 Pase mano a mano o entregado.

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

2.1.12 El pase por debajo con dos manos.

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

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

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

2.1.13 El pase a dos manos por encima del hombro.

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

MORA, L. (2008). Clínica Nacional de Mini basquetbol, 1era edición, Editorial Corporación Editora Nacional, Quito, Pág.15 – 23.

2.1.14 Pase de béisbol (baseball) con una mano

Este es un pase directo que conlleva un recorrido certero del balón. Se utiliza generalmente:

a) En sistemas ofensivos, especialmente en roturas rápidas

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

Al inicio del pase el peso del cuerpo recae sobre el pie derecho; mano izquierda extendida haciendo contrapeso y talón izquierdo levantado sin tocar la cancha. El jugador lleva la pelota con ayuda de la mano izquierda a una posición cercana a la oreja derecha. En esta posición retira la mano izquierda y la derecha sostiene la pelota con los dedos bien extendidos. Luego lanza el balón extendiendo brazo y muñeca en la dirección del pase.

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

2.1.15 En el pase de gacho con una mano.

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

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

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

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

2.1.16 El pase por bajo con una sola mano.

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

El jugador lleva la pelota con ambas manos a la altura de la cadera, en posición ligeramente agachada. El peso del cuerpo recae en el pie que avanza y la pelota se dirige con una sola mano, imprimiéndole movimiento con los músculos de los dedos, muñeca y antebrazo. El brazo y el otro pie acompañan el movimiento.

1. Pases en círculo. Los jugadores X1, X2, X3, X4 y X5 realizan pases al jugador A que se encuentra en el centro (X1 efectúa el pase al jugador A, éste lo devuelve a X2 y así sucesivamente). Se ejecutan pases de pecho, de

pique, por encima de la cabeza, de lado y de gancho, cambiando cuando lo indique el entrenador. También se rota la posición central.

2. El mismo ejercicio indicado anteriormente variando las formaciones por ejemplo, enfrentando dos columnas. Los jugadores realizan pases de pecho, colocándose el jugador al final de su columna después de cada pase. El entrenador indica el momento de cambiar los tipos de pases: de pique, por encima de la cabeza, de lado, de gancho, etc.

Variantes: se pueden combinar los pases, por ejemplo una columna efectúa un pase de pecho y la otra realiza un pase de pique, alternando todas las combinaciones posibles.

2.4.17 El regate o dribling

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

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

El regate se utiliza para:

- Sacar el balón del tablero defensivo
- Adelantar la pelota en el ataque

- Buscar posición favorable para el tiro a cesta
- Romper o quebrar la defensa
- Distraer la pelota de áreas congestionadas

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

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

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

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

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

levantada, mirada atenta a fin de conocer la posición de los jugadores en la cancha.

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

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

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

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

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

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

RUBENS, H. (1990). El Mini basquetbol en Brasil, 1era edición, Editorial Sao Paulo, Brasil, Pág. 12 – 23a) Mantener preferentemente hombros agachados

a) Apoyarse en la punta de los pies

b) Utilizar movimientos de vaivén del codo, muñeca y dedos

c) Rebotar la pelota a una distancia cómoda de los pies

d) No terminar el drible antes de decidir la siguiente acción a seguir

Se aconseja no utilizar el drible en las esquinas ni en proximidad a las líneas de saque.

Como ya lo hemos mencionado, el abuso del regate por parte de un jugador puede ser perjudicial para el equipo, por eso se recomienda tener en cuenta primero la posibilidad de un pase antes que intentar un drible.

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

1. Avance con la pelota desde la cancha defensiva a la zona de ataque.
2. Ataque inmediato luego de la interrupción de un pase.
3. Tras un rebote bajo el cesto defendido para despejar el peligro de la zona.
4. Al recuperar el dominio de una pelota perdida.
5. Para mejorar las posibilidades de lanzamiento.
6. En la protección a la pelota ante una arremetida del defensa
7. Para demarcación del regateador o dar tiempo al desmarque de un compañero.
8. En avances lentos.
9. Para congelar y demorar el juego cuando se está ganando
10. En ataques rápidos cuando no es posible o seguro un pase a otro compañero que está en la ofensiva.

Otras observaciones prácticas referentes al regate:

El regate debe concluir con un pase preciso, un lanzamiento o un pivote.

El mal hábito de hacer rebotar la pelota inmediatamente después de recibir un pase impide muchas veces el desarrollo de jugadas y contraataques.

El buen regateador o driblador mantiene la debida distancia con el defensa, porque si se aproxima demasiado corre el riesgo de perder la pelota.

El jugador en actitud de ataque mantiene una posición de balance tal que le permite desplazarse en cualquier dirección. Inicia el arranque desplazando el peso de su cuerpo sobre el pie que arranca, empujando con fuerza con el pie de pivote o pie de atrás. El pie de pivote se mantiene pegado al piso de la cancha antes que la pelota salga de la mano del jugador, de lo contrario se considera violación con pérdida de la pelota.

Para detenerse, el atacante en control del balón debe seguir las normas especificadas por el reglamento.

Cuando el driblador está en el aire y cae a la cancha sobre ambos pies simultáneamente, cualquier pie puede ser considerado como pivote (parada en un tiempo).

Cuando se recibe la pelota con un solo pie en contacto con el suelo de la cancha, éste es considerado el pivote (parada en dos tiempos).

2.1.18 Ejercicio para el drible:

1. Se coloca en hilera cierta cantidad de obstáculos: sillas, bancos, etc. Cada jugador tiene una pelota y regatea en zig zag, utilizando la mano derecha o izquierda según el lado de avance. Cada jugador realiza el recorrido varias veces a indicación del entrenador.

2. Los jugadores se colocan a un lado de la cancha, cada uno con su pelota y al oír la señal del entrenador, por espacio de un minuto, driblarán en todas direcciones procurando eludirse entre sí y evitando los choques.

2.1.19 Lanzamiento y tiro

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro a cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

Un buen encestador es importante en un equipo, pero no olvidemos que también lo es un buen defensa ya que por las mismas reglas del juego la victoria no es solamente para aquel que anota más sino además para el que menos tantos permiten.

Podemos considerar el lanzamiento desde dos aspectos, uno es el psicológico, en el cual intervienen diversos factores decisivos para la superación del movimiento; otros son los factores físicos, controlables mediante una buena preparación.

Entre los factores psicológicos debemos estudiar:

La actitud del jugador. El jugador debe tener una actitud positiva ante el juego, con deseos de ganar. Todo esfuerzo a medias produce jugadas mediocres o tímidas que no conducen sino al fracaso. Especialmente en el lanzamiento, la voluntad de vencer y la ambición de superación del jugador son factores positivos determinantes y deben ser tomados muy en cuenta por el entrenador.

Dentro del estado de ánimo del jugador deben considerarse además condiciones tales como la superstición, la ira, el temor y la falta de confianza. La superstición se asocia con el miedo y la ignorancia, por ejemplo, algunos jugadores consideran ciertas circunstancias como signos de mala suerte: algunos días de la semana, ciertas fechas, algunas características de la cancha, etc., reflejando negativamente en su juego esa circunstancia.

El temor se manifiesta, por ejemplo ante la forma del adversario o de un determinado jugador del equipo contrario, lo cual suscita una tensión capaz de perjudicar la coordinación muscular.

La falta de confianza malogra la concentración del jugador y hace que de antemano se sienta derrotado, impidiéndole lanzar a cesto o realizar alguna jugada con total acierto.

Un jugador dominado por la ira no se relaja lo necesario ni tiene tranquilidad para pensar y coordinar sus movimientos. Podemos decir también que un jugador iracundo no se concentra lo suficiente ni está participando totalmente del juego como se requiere.

Existen otros factores que interfieren al momento del lanzamiento tales como los espectadores, la cancha, la calidad del adversario.

Los gritos o comentarios de las multitudes, así como los ruidos tridentes o repentinos, pueden distraer la atención del jugador y hacer que falle un tiro.

El jugador debe adaptarse a las condiciones que pueda presentar el terreno de juego (diferentes tipos de tableros, cestos diferentes, distintos tipos de iluminación) y que pueden ser un obstáculo para el desarrollo de su mejor juego. Es imprescindible que el jugador haga un reajuste físico y emocional a las condiciones bajo las cuales se encuentra.

En todo lo dicho anteriormente la figura del entrenador resulta importantísima, pues es la persona indicada para facilitar al jugador soluciones que le permitan solventar este tipo de problemas.

Es importante para el jugador la capacidad de concentración posea y la confianza que le dan sus conocimientos y su experiencia.

Puede considerarse la concentración como una disciplina que permite al jugador no distraer su mente del acto mismo que va a realizar. La práctica en condiciones similares a las de un partido desarrolla esta condición hasta el punto de hacer al jugador inmune a cualquier distracción.

Junto al concepto de tranquilidad cabe señalar la capacidad o habilidad para lograr una buena relajación muscular, evitando todo tipo de tensiones negativas, ocupando la mente únicamente en lo relacionado con el enceste.

El aspecto físico está íntimamente ligado a lo anteriormente descrito. Unas buenas condiciones físicas deben estar unidas a un espíritu sanamente combativo.

Entendemos por facultades físicas las resultantes del funcionamiento de todos los órganos del cuerpo (músculos y nervios). Es necesario un buen tono muscular para alcanzar la adecuada coordinación entre mente y músculos. Un jugador con sus facultades físicas al máximo tendrá mayor resistencia, eficiencia y precisión en su juego.

Existen diversos factores que merman las facultades físicas. Entre otros, podemos mencionar el sueño, el cansancio, las lesiones, la dieta, la falta de un buen precalentamiento y el sobre entrenamiento.

Un jugador debe dormir lo suficiente de lo contrario el poco descanso le impedirá un total relajamiento muscular y como consecuencia su coordinación se hará menos efectiva. Un jugador cansado no ha eliminado de su cuerpo todas las toxinas necesarias. Los músculos no están entonces en su mejor condición restándole agilidad y precisión a sus actos y propiciando las lesiones. Podemos agregar que un músculo lesionado no responde en la forma deseada.

El jugador debe alimentarse debidamente y no comer en horas próximas a un encuentro pues sus condiciones físicas se verán disminuidas. También se considera que el alcohol y el tabaco son negativos para la buena condición física de un jugador. El alcohol, lo mismo que el tabaco, afecta los nervios y modifica las facultades psíquicas y físicas.

Es imprescindible que los jugadores realicen un buen calentamiento antes de iniciar el partido (precalentamiento). Los músculos fríos no responden bien a los impulsos nerviosos, por lo tanto es necesario lograr una buena circulación de sangre que los caliente

Un jugador sobreentrenado corre el riesgo de caer en momentáneos bloqueos mentales resultantes del cansancio físico y mental acumulado, lo cual lo perjudica enormemente en situaciones tan precisas como por ejemplo: el lanzamiento de tiros libres.

Al analizar el rendimiento de un jugador, deben considerarse además otros factores que le son ajenos, tales como las condiciones de temperatura e iluminación de la cancha.

Canchas muy frías ocasionan rigidez muscular, mientras que una temperatura muy elevada provoca dificultades respiratorias. (La temperatura más adecuada para la práctica del baloncesto es, aproximadamente, de 15 grados centígrados).

La iluminación puede causar ilusiones ópticas (sombras y distorsión en las distancias) en detrimento de la precisión de tiro.

Podemos mencionar como principios físicos de importancia:

1. Ubicación y visión del blanco.

Cuando se lanza al tablero la visión se centra en un punto del rectángulo pintado. Para los demás tiros se visualiza el aro. El foco elegido debe mantenerse desde el inicio del lanzamiento hasta finalizar el movimiento.

2. Coordinación de movimientos y balance del cuerpo.

La coordinación muscular de los movimientos sólo es posible si se cuenta con un buen balance del cuerpo. La posibilidad del jugador de dominar la trayectoria de la pelota está en relación con su habilidad en el control y coordinación de los movimientos de su cuerpo. Esta es una condición natural del jugador pero que puede y debe ser desarrollada por el entrenador. Así, hay jugadores capaces de encestar en posiciones imposibles para otros, ya que poseen un balance natural excepcional.

BRIZUELA, C. (2004). Principios y Construcción de las Destrezas y Fundamentos, 15 a edición, Editorial Aguilar, España, Pág. 23 – 31.

3. Ritmo o tiempo en la Jugada.

El ritmo en el movimiento de enceste comienza con el despegue de los pies y finaliza con la continuación del movimiento.

4. Fuerza de movimiento.

La fuerza que el jugador va a impartir a la pelota varía considerablemente según el tipo de tiro y su circunstancia. Los movimientos necesarios para ello comprenden la acción de las piernas, dedos, muñecas, codos y hombros.

Existe una gran variedad de tiros o lanzamientos y podemos decir que en general los buenos anotadores lanzan rápidamente para no darle tiempo al defensa a intervenir o bien se desmarcan fácilmente y consiguen mejor tiempo y espacio para el tiro.

Un buen lanzador debe saber usar las dos manos así como conocer las diferentes clases de tiros existentes. Veamos algunos de ellos.

2.1.20 Bandeja. El lanzamiento "en bandeja"

Se realiza con una sola mano y en posición de suspensión, usualmente por uno de los lados del tablero. Generalmente se efectúa después de un doble paso. El jugador salta y mientras está en equilibrio lanza a cesta.

En el tiro en bandeja se toma la pelota en el mismo momento en que la pierna derecha (para los diestros) sube en el primer salto, llevándola al lado opuesto al que se encuentra el defensa. El primer paso que da el jugador debe ser largo y el segundo debe ser lo más alto posible a fin de colocarlo junto al aro. La pelota se lanza suavemente, fijando la vista en el punto que se quiere alcanzar. Se coloca con la punta de los dedos y con efecto si así se desea, llevando el dorso de la mano hacia el rostro del jugador. El blanco en el cesto se sitúa a unos 25 a 30 cm sobre el aro y a 5 cm del lado más cercano de la línea imaginaria del centro.

La pierna de apoyo es contraria al brazo que realiza el lanzamiento.

Lo ideal para este tiro es que los jugadores sean ambidiestros, para ello es recomendable un entrenamiento intensivo.

Se considera que este es uno de los tiros más accesibles de ejecutar. El factor más importante para que el tiro sea correcto es el despegue. Si éste es defectuoso, todo el resto de la jugada lo será. Se recomienda que el jugador de zancada corriente despegue desde una distancia de 1.50 m del aro; el de zancada larga desde 2 m y el jugador de tronco corto desde 1.20 m.

2.1.21 Lanzamiento de empuje

El jugador está relajado, tronco orientado hacia adelante. Las piernas se flexionan ligeramente y se adelanta la pierna correspondiente a la mano que va a realizar el lanzamiento. La pelota se sostiene con ambas manos, colocando la del lanzamiento por detrás y la otra por debajo de la pelota, brazos flexionados. El movimiento de lanzamiento comienza con una extensión de las piernas y brazos que lleva la pelota a la altura de lanzar, donde se efectúa un empuje con los dedos, la vista fija en el blanco. El jugador debe evitar perder el equilibrio y quedar en posición de continuar la jugada.

Se considera que el tiro a una mano es más preciso que el de ambas manos ya que requiere menos reajuste y coordinación en su ejecución.

En este tiro se debe tomar muy en cuenta el movimiento de mano y muñeca, el movimiento del brazo y la posición de los pies.

La elevación que realiza el jugador al momento del tiro le permite lograr mejor coordinación, ritmo y relajamiento.

2.1.22 Lanzamiento de pecho

Es un tiro que se efectúa con ambas manos y desde el pecho del jugador. El jugador se coloca en una posición cómoda y equilibrada, puede ser con pies paralelos o uno ligeramente adelantado, con una separación normal. El peso del cuerpo se desplaza hacia adelante, hacia las puntas de los pies, inclinando el tronco ligeramente, flexionando las piernas tanto como la distancia del lanzamiento lo requiera. Los brazos se flexionan, la vista se dirige al blanco y la pelota se sostiene con los dedos a la altura del pecho. Los codos van firmes y separados un poco del cuerpo. El movimiento de lanzar se inicia con una extensión del cuerpo, (abajo-arriba), extensión de brazos y un golpe de muñeca y dedos. Se le imprime la pelota una rotación mediante el giro de los dedos. Se debe prestar especial atención a la posición de éstos y reajustarlos si se hace necesario antes del lanzamiento.

La pelota se agarra únicamente con los dedos que apuntan a la cancha, extendidos y al frente (excepto pulgares) antes de enderezar la muñeca. Una vez hecho el movimiento de muñeca, los dedos quedan señalando hacia arriba. En relación al eje horizontal de la pelota la mano se coloca ligeramente arriba y atrás. La mirada del jugador va por encima de la pelota. En este tipo de tiro lo más aconsejable es un movimiento suave (mejor rebote y mayor precisión). Es posible realizar un salto de pocos centímetros al final del tiro, lo que permite mayor naturalidad en la ejecución y coloca al jugador en una posición más adecuada para recibir los rebotes subsiguientes.

2.1.23 Lanzamiento de gancho.

Este lanzamiento requiere de la máxima concentración y precisión. La pelota se lanza con el cuerpo de lado al aro, pasando por encima de la cabeza. El

jugador puede estar quieto o en movimiento y apoyándose en la pierna contraria a la mano del lanzamiento. La pierna correspondiente a la mano del lanzamiento se eleva quedando flexionada arriba, la pelota se protege con el cuerpo que mira hacia el tablero, levantando la mano del lanzamiento hasta el punto en que la pelota llega a la altura máxima posible que es cuando se lanza. La pelota se dirige con los dedos y se acciona con toda la mano. Se lanza con el brazo extendido y la mirada fija en el tablero.

Este tipo de lanzamiento generalmente se lleva a cabo después fintas o de un paso con cualquier pie.

2.1.24 Lanzamiento en suspensión

Se efectúa generalmente después de un salto y en posición de elevación. El jugador se coloca con pies paralelos, piernas flexionadas, sosteniendo la pelota con ambas manos a la altura del mentón, allí salta verticalmente levantando la pelota hasta la altura de la frente. La mano del lanzamiento se coloca por debajo de la pelota y la otra mano la sostiene por un lado. Al llegar a la altura máxima se apunta a la cesta retirando la mano de lado; la mano del lanzamiento empuja la pelota en dirección al cesto usando los dedos, con movimientos de antebrazo y muñeca. Los dedos índice y medio le dan a la pelota dirección y al mismo tiempo le imprimen una rotación para que la pelota se quede en el aro.

El jugador cae con flexión de piernas y se coloca en posición de continuar la jugada.

Ejercicios para el lanzamiento:

1. Los jugadores, colocados en tres columnas, realizan lanzamientos al aro desde una distancia media. El que lanza busca la pelota y se coloca al final de su columna (se requieren tres pelotas).

2. Los jugadores se forman de dos columnas enfrentadas efectuando lanzamientos en suspensión con cambio de columna (dos pelotas). El que lanza busca la pelota y se coloca al final de la columna contraria.

Ejercicio de lanzamiento, rebote y pase:

Tres jugadores se colocan en posición de triángulo. El jugador A ejecuta un lanzamiento desde la posición de tiro libre, el jugador B busca el rebote, realiza pase de pique al jugador C y éste devuelve el balón con pase de pecho al jugador A. al llegar a los diez lanzamientos los jugadores rotan posiciones (una o dos pelotas).

Variantes: manteniendo la misma idea del ejercicio, se realizan lanzamientos desde cualquier posición variando la forma de ejecución (tiro libre o suspensión).

El tiro libre es un intento de enceste sin oposición desde la línea correspondiente. Durante un tiro libre puede utilizarse cualquier clase de tiro, siendo los más comunes el de pecho y el de empuje.

Para el tiro libre se requiere una buena preparación física acompañada de confianza, seguridad y concentración. Una vez en posición el jugador suele rebotar la pelota un par de veces a manera de relajación, respira, hace una pausa y lanza.

La forma más usada es la de empuje, en la cual la pelota se sostiene con ambas manos a la altura de la barbilla. La vista se dirige sobre la parte superior de la pelota. En caso de jugadores diestros la mano derecha se coloca sobre la parte baja por detrás de la pelota y la otra mano de lado.

El balón se balancea antes del tiro controlándose con los dedos al momento del lanzamiento. La pelota se lanza al aro, iniciándose el movimiento con un levantamiento de las piernas y extensión del brazo, el lanzamiento de la pelota es una prolongación de este movimiento. Al momento de soltar la pelota se le imprime un giro invertido o efecto, quedando el brazo que lanza extendido y en línea recta. En todo momento la vista está en la cesta.

El doble paso. Un buen juego de piernas es requisito del buen jugador, facilitándole el arranque, el control de la pelota y los desplazamientos.

Se llama doble paso a la entrada, el salto y el lanzamiento. El jugador con la vista en el tablero se ubica en un punto ni muy alejado ni debajo del mismo. Al acercarse al tablero el impulso horizontal del cuerpo se convierte en un impulso vertical, ejecutando el salto sobre el pie contrario a la mano que lanza. Ejemplo: si el jugador entra por el lado derecho salta sobre su pie izquierdo (rodilla derecha levantada) y lanza con la mano derecha.

Después de saltar con la pelota entre ambas manos, el balón se eleva con la mano que lanza (colocada en su parte posterior) y la mano que guía va al lado y por debajo. Al llegar a la altura máxima del salto se suelta la pelota suavemente contra el tablero con rotación hacia atrás. En un buen doble paso la pelota pasa el aro sin tocarlo.

Si el jugador posee igual pericia con ambas manos en la ejecución del doble paso, puede utilizar cualquiera de ellas dependiendo entonces del lado por

donde penetra, de lo contrario se recomienda usar la mano más precisa en la realización de este tiro.

2.1.25 El pivot

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.

La fuerza del pivote se imprime con el pie de rotación que puede moverse libremente a derecha, izquierda, delante o atrás.

Si en el comienzo de un regate se levanta el pie de pivote antes de soltar la pelota se considera violación y hay pérdida del balón.

BRIZUELA, C. (2004). Principios y Construcción de las Destrezas y Fundamentos, 15 a edición, Editorial Aguilar, España, Pág. 23 – 31

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:

1. 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).

2. 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

El jugador pivota hasta estar en posición de pasar la pelota a un compañero.

3. 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.

2.1.26 Posiciones de los jugadores en el mini Básquet

Indicaremos algunas características sobre las posiciones más utilizadas en la ofensiva.

➤ **El piloto:** Es el organizador o armador de la ofensiva. Su posición es generalmente detrás del círculo de tiro libre, dependiendo su distancia o proximidad al tablero de factores como:

- a) Su capacidad de lanzamiento
- b) La posición de la defensa y
- c) La táctica de ataque empleada.

El jugador que se coloque en esta posición debe tener excelente manejo del balón, buena actitud mental, dominio del regate, de la velocidad, buen promedio de lanzamiento y visión periférica desarrollada.

➤ **El pívot:** Es llamado también centro. Se ubica en este puesto al jugador de mayor estatura y generalmente actúa de espaldas al tablero. Se coloca cerca del aro, junto a la línea de restricción y hacia el lado por donde se está jugando la pelota. Su acción es comenzar la ofensiva desde el centro de la línea de tiro libre y es apoyo de sus compañeros en las cortinas. Se requieren buen peso y estatura; habilidad para pases en corto y en rebote; tener buen lanzamiento de gancho y de media distancia.

➤ **Los aleros:** Se mueven hacia los lados de la cancha como su nombre lo indica, dependiendo su colocación de la capacidad de tiro y de los movimientos del contrario. El jugador que ocupa esta posición debe tener buen lanzamiento desde los laterales, dominar las cortinas y la

penetración, además de ser capaz de coordinar sus jugadas con el pívot y el otro alero.

En ciertas jugadas ofensivas se utiliza un jugador llamado **péndulo** cuya característica es el desplazamiento de un extremo a otro de la línea final. Se coloca cerca de uno de los ángulos de la línea final y debe tener capacidad de rebote y de lanzamiento además de habilidad para penetrar desde su posición

2.1.27 Cortadas

En el baloncesto o básquetbol un jugador corta hacia el aro para eludir a un contrario estando su equipo en posesión de la pelota. El principal objetivo de la cortada es desmarcarse y colocarse en la mejor posición para recibir un pase y anotar. Esto significa que el jugador debe usar además de su velocidad el engaño (pivotes, fintas, giros). En esta carrera, si el cortador gana al menos un paso de ventaja se coloca en posición de recibir el balón alcanzando el cesto. En ese momento debe llamar la atención de su compañero y pedir la pelota. En caso de no recibir el pase debe continuar moviéndose. Es importante la buena coordinación entre el movimiento de corte y la posición de la pelota.

Las cortadas al tablero son en línea recta o trayectorias en curva y el engaño debe ser preciso y veloz. Una forma positiva de cortar es cuando el defensa distrae momentáneamente su atención y pierde de vista al jugador que puede en ese momento realizar un corte por detrás. O cuando un jugador sin la pelota se encuentra sobre marcado por un defensa que se interpone entre la pelota y él.

Otro momento indicado para cortar es a continuación de un pase, momento en el cual el defensa bajará la presión pues el jugador ya no está en posesión del balón.

2.1.28 Fintas

La finta (baloncesto o básquetbol) es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales. Las fintas con los pies son pasos cortos y veloces que indican cambios de dirección.

El tipo de finta dependerá de factores tales como si se está o no en posesión de la pelota, muy marcado, etc., dejándose su uso a criterio del jugador en cada caso.

La finta se continúa en otro movimiento que puede ser lanzar, penetrar, cortarse, pasar, pivotar, etc. Los amagos son también movimientos de engaño donde se combina el control de la pelota con el juego de piernas.

El uso de las fintas debe ser racional y efectivo, ya que si son excesivas pueden provocar mala coordinación en las jugadas y pérdida de tiempo además de otros contratiempos tales como violaciones.

2.1. 29 Recepción del balón

En el baloncesto o básquetbol durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento. Algunos de ellos son: la

proximidad del defensa, la trayectoria, velocidad y vuelo de la pelota, la posición y los movimientos del receptor.

Existen ciertas condiciones que el jugador debe tener en cuenta al momento de recepción, tales como el hecho de mirar la pelota hasta el momento en que llega a las manos. El jugador debe tener la pelota en constante visión (directa o periférica) hasta que llegue a sus manos. Una vez en sus manos la pelota debe ser amortiguada con los dedos, muñecas y brazos del receptor. La pelota se recibe firmemente en la palma de los dedos los cuales deben estar lo suficientemente separados entre sí como para permitir la cómoda rotación de muñecas. Los antebrazos se flexionan para absorber la fuerza que trae el balón. La forma ideal de recibir la pelota es con ambas manos.

Es fundamental para una buena recepción la coordinación entre ambos jugadores, el que pasa y el que recibe. El pasador a su vez debe realizar un buen pase, tratando de que la pelota llegue a las manos del receptor. Es un mal pase si la pelota llega demasiado alta o demasiado baja, adelantada o retrasada, con demasiado efecto o con mucha, velocidad.

Un buen pase depende también de la posición de los jugadores en la cancha y del modo en que están marcados. Si el receptor se encuentra en una zona sin presión defensiva, avanza extendiendo ambos brazos frente a su cuerpo, con dedos separados y palmas enfrentadas.

Cuando existe mayor presión por parte de un defensa, el receptor generalmente da un paso para alejarse de él. En caso de encontrarse el receptor en movimiento, puede verse en la necesidad de recibir la pelota con una sola mano, entonces la mano más alejada del defensa se levanta como blanco y la mano libre se ubica bien arriba para ayudar en la recepción.

Cuando el receptor se encuentra en el área de pivote debe estar moviéndose en dirección a la pelota y recibir la pelota con las manos lejos del defensor.

2.1.30 El rebote

El rebote (baloncesto o básquetbol) se indica como toda acción en procura del balón después que ha rebotado en el tablero y/o en el aro. A mayor cantidad de rebotes, más posibilidades de control de la pelota y por ende más oportunidades de encestar.

El rebote es importante no sólo para la defensa sino también en el ataque. En la defensa resta oportunidades de lanzamiento al adversario y en el ataque permite remeter con nuevos lanzamientos. La posición de rebote exige equilibrio y coordinación: el jugador se coloca con pies separados, rodillas ligeramente flexionadas y caderas un poco abajo; codos separados a la altura de los hombros, con antebrazos hacia arriba y paralelos al cuerpo. El cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante con las palmas de las manos hacia el aro y los dedos separados. Desde allí el jugador salta lo más posible llevando las manos hacia arriba manteniendo codos y piernas separados, descendiendo con la pelota protegida.

El rebote defensivo se utiliza para evitar los tiros contrarios y ganar la posesión de la pelota en el propio tablero. El jugador se coloca entre el aro y el adversario, bloqueándolo con codos abiertos y moviéndose con anticipación a la jugada. La posición inicial es cuerpo agachado, brazos flexionados y separados, codos hacia afuera, piernas flexionadas y la mirada en la pelota. Desde allí salta extendiendo los brazos y separando los dedos para agarrar la pelota. En el salto el cuerpo se inclina un poco hacia adelante y las piernas se separan levemente. Igual que en el caso anterior, son importantes el tiempo del salto y el equilibrio. La pelota se agarra con ambas

manos. Al caer, las piernas se flexionan, pies separados para mayor estabilidad, codos separados para asegurar el rebote. En este tipo de rebote es importante buscar la pelota y en caso de no poder alcanzarla el jugador puede golpearla hacia afuera. Cuando la alcanza, la protege acercándola al pecho. Una vez en control del balón, el defensa deberá alejarlo rápidamente del tablero.

El rebote ofensivo puede hacerse con una o ambas manos, desde la cancha o saltando, con un toque o con un simple tiro de contacto. En el caso de un tiro de contacto, la pelota luego de quedar unos instantes entre la punta de los dedos, se impulsa con un suave movimiento de muñecas y dedos hacia un punto del aro.

Se aconseja en este tipo de rebotes no saltar sobre el defensa.

2.4.31. La defensa

En el baloncesto o básquetbol la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor más constantemente presente en el juego.

Los jugadores deben estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos. Dentro de ellos debemos considerar dos clases de aspectos: físicos y mentales.

Aspectos físicos de una defensa. Una buena posición fundamental defensiva es el principio esencial en la defensa individual.

Se fundamenta en el buen equilibrio del cuerpo, cuyo centro de gravedad debe estar a un nivel más bien bajo, distribuyéndose el peso por igual entre las dos piernas, pies apoyados sobre las plantas. Los pies van separados, con los talones en contacto suave con el piso, rodillas flexionadas y espalda recta.

Los brazos obstaculizan cualquier tiro o pase, una mano generalmente dirigida al atacante y la otra hacia la pelota (si está en posesión del contrario). Los brazos extendidos deben mantenerse en movimiento a fin de atraer la atención del adversario. El defensa debe enfocar su visión al espacio entre él y la pelota cuando el atacante no esté en posesión de la misma. En caso que el atacante domine el balón, el defensa debe concentrar su visión en el centro de gravedad del otro (a la altura de la cintura aproximadamente).

El juego de piernas defensivo y el equilibrio del cuerpo están estrechamente relacionados. Los movimientos de piernas más comúnmente usados son el paso de pugilista y los saltos constantes.

La rapidez es uno de los aspectos físicos más importantes de un buen defensa. La buena estatura es también un rasgo que debe tomarse en cuenta, pero debe estar unida a la rapidez para el logro de mejores resultados. La estatura también se relaciona con la velocidad de reacción que demuestra el jugador.

2.1.32 Defensa individual

El marcaje individual es el punto central de una defensa. Existen ciertos principios fundamentales que debe emplear todo defensa. Estos son:

1. Lograr un buen equilibrio del cuerpo con brazos extendidos, rodillas flexionadas y cuerpo agachado con una ligera inclinación hacia delante; las manos deben estar en continuo movimiento a fin de desconcertar al adversario.
2. Emplear la voz como un fundamento técnico más; hablarse entre compañeros
3. Pasar rápidamente del ataque a la defensa.
4. Colocar la pelota sin pérdida de tiempo; mantener una actitud vigilante para interceptar pases.
5. Jugar la pelota directamente al hombre.
6. Acorralar al regateador preferentemente en la esquina o en la línea lateral. Seguir al jugador suelto
7. Bloquear a los tiradores y zafarse de los bloqueos.
8. Definir el mareaje y tener sentido de anticipación ante las jugadas de los adversarios.
9. No delatar las intenciones y seguir todo el tiempo los movimientos del adversario.
10. Provocar pases por la línea de banda y obstruir los del centro.

Mareaje a un jugador en posesión de la pelota. La forma de marcaje está determinada por la posición en la cancha. Marcar a un jugador que está listo para lanzar requiere aproximarse a él con rapidez (pasos de pugilista), con una mano en alto y la otra baja. Es importante no caer en el engaño o finta que ensaye el atacante.

Para marcar a un adversario que se apodera de la pelota en el tablero defensivo, se debe tratar de llevarlo hacia el rincón o la línea de banda.

Cuando el adversario se dispone a pasar, el jugador debe obstaculizarlo, abriendo los brazos y moviéndolos de arriba a abajo con las manos abiertas.

Mientras el rival a marcar no esté en posesión de la pelota, el jugador debe estar atento a la distancia existente entre éste y el balón. Cuanto más alejado está el jugador marcado del balón, más alejado puede jugar el defensa. Por el contrario, al acercarse el balón al adversario deberá acercársele también el defensa.

Marcaje del regateador. Debe procurarse mantener al regateador fuera de posición para el tiro a cesta. Si se escapa, lo mejor es cortar para atajarlo junto al tablero.

Si el regateador avanza, el defensa debe acercarse a él con pasos rápidos y cortos, usando engaños y fintas a fin de que el regateador delate sus intenciones.

Si continúa regateando se debe intentar llevarlo hacia la esquina o los laterales.

Marcaje del pívot. El marcaje del pívot se diferencia según esté o no en posesión de la pelota.

La mejor forma para impedir que el equipo contrario organice una jugada de penetración basada en el pívot, consiste en marcarlo de tal manera que no pueda recibir.

El defensa central se coloca entre el tablero y el pívot siguiendo de cerca los movimientos del atacante sin perder de vista la pelota. Cuando haya

posibilidad de habilitación, se vendrá hacia adelante del pívot para interceptar el posible pase.

En general, esto es sólo posible cuando se juega a menos de tres metros del tablero.

2.1.33 Defensa de equipo

La defensa de un equipo depende de factores tales como las condiciones individuales, el estado de la cancha, el estilo del preparador, la clase de ofensiva planteada, etc.

La defensa debe ser constante en contraposición a la gran cantidad de factores variables que presenta el ataque.

Se considera que el equilibrio entre defensa y ataque debe estar en una proporción entre 51-49, 60-40 ó 55-45 en favor de la ofensiva.

Contando con un adecuado nivel técnico, un juego de equipo organizado y amplia comunicación verbal entre los jugadores, puede lograrse una rápida reacción ante la pérdida de la pelota y la reorganización efectiva de la posición defensiva.

Generalmente la función de los jugadores en la defensa se define por los requisitos físicos del puesto. Así los jugadores corpulentos se ubican en la línea posterior para recuperación de rebotes mientras que los más livianos y ágiles se colocan en la línea del frente para pases, regates, recuperación de rebotes largos, etc.

2.1.34 Defensas por zonas

Uno de los sistemas empleados consiste en alternar la defensa por zonas y una defensa hombre a hombre intercambiando puestos. Se basa en la idea de que el cambio del sistema defensivo a intervalos provoca cierta confusión en el adversario, obligándolo a jugar con menor nivel de eficacia.

En la formación de defensa por zonas, el jugador central es la clave, responsabilizándose de la zona delante del tablero. En caso de que abandone esta posición para desplazarse hacia la línea de fondo o las esquinas, el lateral del otro lado acude a la zona del centro para marcar a cualquier atacante que intente penetrar por allí.

La defensa por zonas ofrece tanto ventajas como inconvenientes.

Ventajas:

1. Favorece el juego de conjunto, permitiendo que defensas lentos y corpulentos logren mayor efectividad.
2. Es una defensa que se sostiene contra tiros a corta distancia y a la vez no propicia las faltas, lo que significa menos tiros libres en contra.
3. Es una defensa efectiva contra un equipo "arrollador".
4. Obstaculiza el juego de bloqueo, permitiendo mayores posibilidades de recuperación de rebotes.
5. Rompe fácilmente hacia el ataque.

Inconvenientes:

1. Permite que el atacante concentre fácilmente dos delanteros contra un sólo defensa.
2. Es débil contra ataque ponderado, ataques rápidos, tiros laterales y tiros de larga distancia.
3. No responsabiliza a los jugadores con la defensa tan directamente como lo hace un mareaje de hombre a hombre.

Defensa a presión (pressing). Se sustenta en un par de delanteros rápidos con cierto grado de agresividad en su accionar. Ellos acosan al contrario encargado de recuperar los rebotes, el cual para alejar la pelota de su tablero debe realizar pases largos que pueden ser interceptados. Los jugadores receptores del pase son objeto de acoso por los otros defensas a fin de que pierdan la pelota. Los delanteros defensivos se cubren "mutuamente al momento de interponerse para cortar los pases.

Ventajas:

1. Es efectiva para recuperar la pelota cuando se está con marcador en contra y el partido avanzado.
2. Tiene muy buenos resultados cuando el equipo contrario es lento, inexperto o cuando sus ataques son fijos.
3. Es efectiva contra adversarios débiles, que no cuentan con un sistema de ataque organizado para contrarrestar una defensa a presión.

Inconvenientes:

1. Pueda dar lugar a un excesivo número de faltas
2. Los jugadores deben ser veloces y agresivos

3. Requiere un buen juego de piernas defensivo

2.1.35 Las capacidades coordinativas

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento GROSSER: Permite organizar y regular el movimiento.

PLATONOV: Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente.

WEINECK: Capacidad sensomotriz, consolidada del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

FREG: Distinguir entre coordinación y habilidad, la primera, representa la condición general en la base de toda técnica deportiva, la segunda se refiere a actos motores concretos, consolidados y parcialmente automatizados.

WEINECK, "Capacidad sensomotriz"

FREG, "Coordinación y habilidad"

PLATONOV, "Habilidad motriz"

HIRTS: Similitud con destreza, determinadas por los procesos de control y regulación del movimiento. Permite dominar reacciones motoras con precisión y armonía, en situaciones previstas e imprevistas y aprender de modo rápido la técnica deportiva.

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como *capacidades coordinativas*, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

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

Actualmente, la clasificación más aceptada comprende seis capacidades. Ustedes van a encontrarse con siete, ya que considero a la **relajación** como

Jacob, "Las Capacidades Coordinativas", (1990)

una capacidad coordinativa. Saquen ustedes sus propias conclusiones. La lista es la siguiente:

- **Diferenciación:** es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón
- **Acoplamiento:** es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.
- **Orientación:** es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey.
- **Equilibrio:** es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.
- **Cambio:** Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerar interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.

- **Ritmo:** Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

2.1.36 Desarrollo de las capacidades coordinativas

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por:

- Los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en las diferentes partes del cuerpo;
- Los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante;
- El analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio;
- El analizador acústico, por medio del cual percibimos sonidos y ruidos, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento;

- Los analizadores cenestésicos, por medio de los cuales reciben información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación, que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos.

En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cinestésica. Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cinestésica.

Las informaciones que los analizadores reciben permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento y, en particular, según Blume, de:

- La capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.
- La capacidad de orientación espacio-temporal.
- La capacidad de diferenciación.
- La capacidad de equilibrio estático - dinámico.
- La capacidad de reacción motriz.
- La capacidad de transformación del movimiento o readaptación.
- La capacidad de producir ritmo

De este modo, quedan enunciadas las siete capacidades coordinativas, según se describen a continuación:

BRIZUELA, C. (2004). Principios y Construcción de las Destrezas y Fundamentos, 15 a edición, Editorial Aguilar, España, Pág. 23 – 31

2.1.37 La Capacidad de Combinación y Acoplamiento de movimiento

Permite unir habilidades motrices automatizadas y también se encarga de la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

- Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes
- Los ejercicios de coordinación segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva, alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica;
- El desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma ambidiestra;
- La combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos.

Algunos ejemplos para la aplicación práctica, podrían ser:

- Cualquier recorrido con combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire; etc.)

2.1.38 La Capacidad de Coordinación en el Acto Motriz

La capacidad de coordinación es el conjunto de capacidades que permiten llevar los valores reales, lo más cerca posible de los valores nominales.

La coordinación permite la ejecución más ajustada posible al modelo (programa) motriz juzgado, gracias a las precisiones de la información recibida de los analizadores, las que dependen del nivel de entrenamiento y de la integridad de los mismos.

En relación a los analizadores, podemos decir que se denominan así a aquellos órganos de nuestro cuerpo encargados de la recepción,

El proceso de coordinación se desarrolla en el ámbito de las acciones automatizadas, es decir, sin control de la conciencia. Esta vuelve a intervenir sólo en caso de fuertes modificaciones de la secuencia programada.

La Capacidad de Orientación Temporal-espacial

Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal.

Los métodos para desarrollarla son la observación de otros ejecutantes en movimiento y parados;

Los cambios de posición en el espacio, sobre distancias prefijadas;

La utilización de espacios diferentes al estándar (terreno reducido, cancha más grande, etc.); El uso de un número diferente de adversarios, implementos de juego de dimensiones distintas

- La observación y el conocimiento del espacio que ocupan, del movimiento que deben hacer los otros (roles);
- El empleo de posiciones, condiciones y movimientos inusitados (verticales, ruedas, vuelcos).

.....

BRIZUELA, C. (2004). Principios y Construcción de las Destrezas y Fundamentos, 15 a edición, Editorial Aguilar, España, Pág. 23 – 31

- La posibilidad de auto-observación simultánea o diferida (espejos, videotape);
- La inserción progresiva al objeto principal del ejercicio de ulteriores elementos estables o inestables en el campo visual del ejecutante.

Los ejemplos que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad, podrían ser:

- Desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo.
- Saltar aumentando las distancias y la profundidad.
- Correr por espacios no comunes.
- Lanzar la pelota hacia adelante y, antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo.
- Utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero, escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

2.1.39 La Capacidad de Diferenciación

Es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza.

Es determinante en la dosificación de los impulsos contra el piso, o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos.

La capacidad de diferenciación también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de

cabeza, pies y manos; y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación consiente del tono muscular.

Los métodos para su desarrollo son todos los ejercicios en los cuales hay un gradual aumento de la precisión o impulso;

- los saltos de alturas y distancias variadas;
- tiros al blanco a distancias crecientes y decrecientes, desde posiciones diversas;
- la auto-evaluación sobre las condiciones y posiciones de los propios segmentos corporales en forma estática y dinámica, a través de puntos de referencia en la ejecución del gesto, con una creciente profundización de la capacidad de auto-evaluación

2.1.40 Tipos de coordinación

- **Coordinación Global:** Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.
- **Coordinación Fina:** Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.
- **Coordinación estática:** Es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.
- **Coordinación Dinámica:** Es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.

- **Coordinación Dinámica específica:** Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.
- **Coordinación Dinámica general:** Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.
- **Coordinación Viso-motriz:** Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie)
- **Coordinación Dinámico Manual:** Corresponde al movimiento bianual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.

2.1.41 Capacidades coordinativas complejas

- **Agilidad**

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

velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrollan a través de complejos ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaz es el juego.

2.2 MARCO TEORICO INSTITUCIONAL

En la legendaria y próspera ciudad de El Empalme se encuentra localizada la Escuela Fiscal Mixta Pedro José Menéndez Navarro; La vocación de ser maestro de los niños, el amor y la ternura que inspiran, impulsó a la creación de este centro educativo.

Su nombre “Pedro José Menéndez Navarro “, exaltado por sus tributos de hombre público Guayaquileño. Nació en la ciudad Perla del Pacífico en el año de 1844. Su vida se caracterizó por su afán de servicio a la colectividad. Este plantel educativo fue creado el 25 de julio de 1958 cuando el Empalme era recinto y pertenecía al cantón Balzar fue la primera escuela en el recinto, el terreno para la construcción fue donada por el señor segundo Au-Hing, la primera directora fue la profesora Gladys Intriago Cedeño.

En ese tiempo solo contaba con tres aulas, 100 estudiantes y tres docentes. En el año 1971 cuando EL Empalme se hizo cantón le llegó el nombramiento a la profesora: Flor María Cedeño como directora titular. En la actualidad cuenta con 11 profesores fiscales, 6 contratados, 600 alumnos, 16 aulas, baterías higiénicas, una cancha mixta de básquet e indoor fútbol, laboratorio de computación.

En los actuales momentos esta institución educativa está dirigida por la licenciada Jaqueline Cueva Mutre.

VISION

La Escuela Fiscal Mixta N° 6 “Pedro J. Menéndez Navarro”, tiene una visión moderna con los valores de siempre alcanzables a largo plazo aspiramos

que nuestra institución cuenta con el apoyo con de la comunidad o de los Organismos Gubernamentales; ex alumnos (as), Padres de Familia y Profesores que colaboraron con este centro educativo y hacer del grande, fuerte y capaz en donde se vean reflejadas sus actitudes y aptitudes de calidad ante un mundo competitivo.

La Escuela Fiscal Mixta N° 6 “Pedro J. Menéndez Navarro”, aspira educar muchas generaciones impartiendo una educación de calidad y calidez para vivir feliz y exitosamente basada en un proceso de formación cristiana y valores que irán desarrollando paulatinamente y sea una característica permanente en sus vidas, que eleven su rendimiento escolar , desarrollen su capacidad creativa, intelectual, talentosa y sean lideres honestos, que los Docentes estén formados y debidamente capacitados profesionalmente y académicamente para apoyar el proceso de mejoramiento de la calidad educativa.

MISION

La Escuela Fiscal Mixta N° 6 “Pedro J. Menéndez Navarro”, durante su vida institucional a formado a la niñez Empalmeña sembrando las semillas del saber por cinco décadas de los cuales se han dado frutos maravillosos cuando hemos visto a maestros ex alumnos convertidos en unos profesionales útiles a nuestra Patria, he allí la satisfacción de nuestro esfuerzo.

Nuestra Institución está al servicio de la comunidad brindando su atención, sus recursos educativos como computación, laboratorio, deportes, educación sustentadas en valores, formación espiritual, estimulamos las habilidades del pensamiento para que sean críticos, creativos, solucionen sus propios problemas y puedan tomar sus decisiones, formación de diferentes actividades como la semana cultural, ferias, exposiciones.

2.3.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El Mini Básquet es el deporte más practicado en los escolares tanto para las niñas como para los niños es una gran estrategia metodológica, maneras que se utilizan para enseñar, es la base de un crecimiento correcto en lo físico, lo técnico y lo psicológico de los niños.

Lo primero que se tiene que tener presente en la enseñanza, es la comunicación entre el maestro y el alumno o entre el entrenador y el deportista lo que viene hacer el intercambio de información entre dos personas con el objetivo de comprenderse mejor el uno con el otro.

El alumno o el jugador: lo que se pretende es que sean personas capaces de pensar, de crear, de tomar decisiones por si solos, el jugador ya debe realizar con mayor dominio y técnica

El maestro o el entrenador: son los que dan la posibilidad al niño mediante las actividades en su clase o entrenamiento de encontrar la variedad de soluciones al aprendizaje de los fundamentos a través del juego, utilizando además su creatividad.

El niño-jugador debe tener un dominio total de los fundamentos individuales desde el punto de vista técnico pero también táctico ya que debe saber cómo y cuándo aplicar cada uno de ellos.

Teniendo muy claro la enseñanza del maestro en clases en forma masiva, educativa, formativa y luego del entrenador en los entrenamientos a los talentos o los las mejores de la clase que tienen condiciones para este deporte en forma particular, hablaremos del proceso.

2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA CIENTÍFICA

2.4.1 HISTORIA DEL MINIBASQUETBOL

Fue inventado en los Estados Unidos en la ciudad de Scranton- Pennsylvania en el año de 1950 por el Profesor de Educación Física JAY ARCHER.

En su inicio fue creado como BYDDY-BASKET cuya traducción literal se define como “PELOTA AL CESTO PARA POLLITOS”.

En la ciudad de Barcelona en España se cambió el nombre a Mini básquet, denominación aceptada oficialmente y conocida en la actualidad. En el año de 1962 pasó a ser oficial el Mini basquetbol.

Considerando la importancia de dirigir a la niñez, la Federación Internacional de Basquetbol Amateur FIBA, convocó al primer congreso mundial realizado en México en el año de 1968 en donde luego de estudios realizados por gente especializada como dirigentes deportivos, educadores, profesores de educación física, entrenadores, psicólogos, médicos especializados en el deporte acordaron difundir y coordinar la práctica del mini para lo cual se creó el Comité Internacional de Mini basquetbol CIM.

Se debe mencionar que las cosas que se deben tomar muy en cuenta y de primera mano es que:

- Los niños deben aprender divirtiéndose.
- El mini es un medio educativo.
- Se debe desarrollar los principios morales.
- Debemos saber que estamos tratando con niños.

2.4.2 EL NIÑO Y EL MINIBASQUETBOL.

Desde sus inicios el Mini basquetbol se dio a conocer como una misión DOCENTE, recordando que todo genio tuvo siempre a su lado un gran MAESTRO para guiarlo. Es plenamente educativo, desarrolla capacidades

físicas e intelectuales así como la creatividad, es un deporte dinámico, recreativo, social, porque aprende a compartir con los demás, con su filosofía crea disciplina, posee valores morales y psicológicos, es masivo y no selectivo porque juega el gordo, el flaco, el alto, el pequeño, el blanco, el negro, el rico, el pobre, cuando es una selección ya es otro tratamiento eso viene después, siempre y cuando el maestro haya trabajado como corresponde en sus clases de Cultura Física. La misión del maestro es educar, guiar, orientar, conducir al niño de una manera que no impida su desarrollo natural sin encerrarlos en un cúmulo de reglas, el docente debe de aprovechar que está trabajando con seres humanos y no con objetos, ya que el enseñar es llevar valores de orden moral, fisiológico, social, psicológico, deportivo y que se busca formar para que más tarde tanto hombres como mujeres sean para el bien común y no solo estrellas deportivas.

Al niño se le debe enseñar por igual el Mini basquetbol, ya que tienen los mismos fundamentos, el mismo balón, la misma altura del tablero, la misma dimensión de la cancha y los niños captan rápidamente lo que enseña el maestro por lo tanto debe de enseñarle hacer disciplinado, llegar puntual a sus clases sabiendo que lo que va es a divertirse y es precisamente lo que a ellos les gusta.....jugar.

La enseñanza debe de ser de acuerdo al grado de asimilación, de una manera metódica es decir paso a paso empezando desde lo más fácil para ir poniendo juegos con mayor grado de complejidad y luego llegar a jugar con reglas y normas específicas empezando con desarrollar y educar el saber caminar, correr, saltar, recibir, pasar, lanzar, etc. y transformarlos de a poco en fundamentos basquetbolísticos para lo cual el maestro deberá presentarlos primero como un juego con ideas.....y luego a través de ejercicios didácticos y la metodología adecuada, construir los fundamentos técnicos sin que el niño se dé cuenta que el juego le está llevando al aprendizaje del fundamento. Se debe tener cuidado para no saltarse etapas en la enseñanza, la misma que tiene que ser progresiva, por ejemplo en el

Mini basquetbol solamente se debe de enseñar dos tipos de lanzamiento a pie firme, y de entrada no debemos enseñar el lanzamiento en suspensión o de gancho porque el niño todavía no está preparado o en condiciones de poder hacerlo.

El último fundamento que hay que enseñar es la defensa, porque si tienen dificultades en el medio: la cancha, el balón no lo puede dominar, no pasa bien, etc. y si a todo ello le agregamos un trabajo defensivo, a los niños le ponemos en problemas seguramente se van a desorientar. De ahí que el docente que va a cumplir con esa misión debe tener características especiales pedagógicas porque va a realizar una tarea formativa y no todos están capacitados para poder hacerlo.

Cuando un niño sale a clases de Cultura Física va a la cancha y se le da un balón de basquetbol que hace.....seguramente camina o corre con el balón se acerca y lanza al aro, se darán cuenta que lo hace con las dos manos, de inicio es difícil que se ponga en una posición correcta a no ser que tenga quien le enseñe en casa, pero cuál es la función del maestro.... tendrá que enseñarle que boteando, que dando dos pasos y entrando a lanzar, es mucho más cómodo y divertido que caminar o correr con el balón.

Si el maestro consigue que después de una clase específica de Mini basquetbol los niños quieran volver a la próxima, es el mayor logro que pueda tener, es importante que regresen pero no obligados sino por necesidad, porque les gusta jugar y divertirse y nuestra función es ayudarlos a crecer sanos y felices sin presiones de ninguna naturaleza, para todo lo anotado tendremos que preparar ejercicios, juegos que permitan que el niño vaya a jugar y nada más.

En el Mini basquetbol no hablamos de sistemas de jugadas, los niños necesitan del juego tanto como del estudio y del afecto y a través del juego aprender- “aprender el lenguaje de su cuerpo, aprender a ser compañero, a compartir a ser solidario, a ganar y a perder, a saber vivir tanto en la victoria como en la derrota ya que el triunfo y el fracaso es solo la voluntad de

superación”.....pero para conseguir esto no es fácil es necesario que el niño haya aprendido no solamente a nivel intelectual sino en todos los niveles y ser orientados por los maestros para saber que “ANTES DE DOMINAR EL BALON DEBE DOMINARSE ASI MISMO “,y esa es la tarea compañero-maestro que debe estar siempre detrás de los pequeños genios para incentivarlos, guiarlos y conducirlos a lo que usted quiere con sus niños. Este deporte es un juego de iniciación hacia el basquetbol en el mismo que no solamente participan los que están en el campo de juego sino quienes los rodean: padres de familia, árbitros, monitores, entrenadores, maestros, dirigentes y en general toda la población, quienes deben de colaborar para tener más niños felices en nuestras escuelas.

2.5 PLANTEAMIENTO DE LA HIPOTESIS

2.5.1. Hipótesis General

Con la aplicación de los fundamentos técnicos básicos del Mini Básquet se mejorara las capacidades coordinativas del Mini Básquet en los niños de 6 a 8 años de Educación básica de la Escuela Pedro José Menéndez Navarro del Cantón el Empalme en el período lectivo 2011-2012.

2.5.2 Hipótesis específicas:

- Los niños mejoraran sus habilidades en el Mini Básquet
- A través de la planificación lograremos el desarrollo de capacidades
- Participaran en competencias

2.6. OPERALIZACION DE LA VARIABLES

2.6.1. Variable Independiente

Los Fundamentos técnicos básicos de Mini Básquet

2.6.2. Variable Dependiente

Desarrollo de las capacidades coordinativa

Variable Independiente

Los fundamentos de Mini Básquet

CUADRO # 1

VARIABLES INDEPENDIENTES	CONCEPTO	CATEGORIAS O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
<p>LOS FUNDAMENTOS DE MINI BASQUET</p>	<p>Son los elementos técnicos que conforman el Mini Básquet especialmente desde los 6 hasta los 12 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas defensivas • Técnicas ofensivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones fundamentales • El bote • Paradas • desplazamientos • Pívots • Pases • Tiro básico • Tiro con desplazamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las posiciones fundamentales? • ¿Cómo se ejecuta la parada? • ¿De qué manera se efectúa los pases?

Variable Dependiente

El desarrollo de las capacidades coordinativas

CUADRO # 2

VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORIAS O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS
DESARROLLO DE CAPACIDADES COORDINATIVAS	Capacidades coordinativas son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Ritmo • Diferenciación de fuerza muscular • Orientación • Reacciones simples y complejas 	<ul style="list-style-type: none"> • responde a estímulos en el menor tiempo posible • organiza cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo. • transforma los movimientos al programa motor 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cree Ud. que al aplicar el test de desarrollo de capacidades se mejorara los resultados obtenidos? • ¿Considera Ud. que al ejecutar el sistema de ejercicios técnicos mejora las capacidades coordinativas? 	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de observación • Encuestas • Test físico

2.4. Definición de términos usados

DEPORTE.- recreo, pasatiempo, diversión. Ejercicio físico al aire libre practicado para superar una marca.

DEPORTISTA.- persona que practica un deporte.

ENTRENADOR.- persona que cuida la forma física de los deportistas y los adiestra técnicamente.

MINIBASQUETBOL.- es un deporte dinámico, recreativo, social que se basa en las técnicas del basquetbol en la conformación de dos equipos de cinco personas buscando el mayor número de tantos.

DRIBLE.- acción se sortear a un contrario mediante un quiebre con el cuerpo y pasando el balón a otro jugador.

PASE.- acción y efecto de pasar el balón en un juego.

LANZAMIENTO.- acción de lanzar el balón hacia el aro.

Tipos de lanzamientos

DEFENSA.- acción de defender el balón a favor del equipo para que el contrario no enceste.

SPRINT.- carrera de velocidad cuya distancia es corta.

CAPACIDADES COORDINATIVAS.- Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos.

EQUILIBRIO.- Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo

RITMO.- Capacidad de producir un movimiento a través del ritmo interno y externo.

ORIENTACIÓN.- Capacidad de determinar la posición de los segmentos y de la totalidad de su cuerpo en el espacio y modificar los movimientos y modificar un espacio de acción congruente y bien definido con los relación a los objetos

DIFERENCIACIÓN.- Capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales e individuales

PARADAS.- Son detenciones que se realizan al botear y detener el balón.

CAMBIO DE RITMO.- Es cuando el defensor bloquea un camino de modo que cambia de dirección.

MANEJO DEL BALÓN.- Es manejo del balón se convierte en una extensión de las manos.

POSICIÓN BÁSICA.- Es aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad por cualquier dirección y sentido sin apoyar los pies en ningún momento.

ACCIÓN DE DEFENSA.- Es cuando evita la progresión del atacante con el simple contacto físico.

CAPITULO III

3.- DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. METODOLOGIA EMPLEADA

3.1.1. Método Analítico: Este método implica el análisis, esto es la separación de un todo en sus partes o en sus elementos constitutivos. Es decir se apoya en que para conocer un fenómeno es necesario descomponerlo en sus partes para llegar al aprendizaje.

Este método se aplicó para conocer paso a paso cada uno de los fundamentos que se van a desarrollar en la práctica diaria de los fundamentos de Mini Básquet con lo cual se desarrollan las capacidades coordinativas logrando que el niño adquiera técnica en el deporte

3.1.2.- Método Sintético: Implica la síntesis, esto es, unión de elementos para formar un todo. A demás procede de lo simple o general a lo compuesto y particular.

3.1.3.- Método Descriptivo: este método me ayudo a evaluar las características particulares del tiempo presente, En esta investigación analice y reflexione de los datos reunidos para descubrir sí el fenómeno, y cuales variables están relacionadas entre sí y culminar con éxito mi trabajo.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se lo realizo en una investigación de campo y documental. La investigación de campo es la que se realiza directamente en el medio donde se presenta el problema y planteamos una posible solución.

Mientras que la investigación documental se apoyó en la recopilación de antecedentes a través de documentos gráficos formales e informales, donde fundamentamos y complementamos la investigación.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Los tipos de investigación a emplearse son: descriptiva y explicativa.

La descriptiva porque de identificó las características, propiedades, dimensiones y regularidades del fenómeno de estudio y, Explicativa porque se explica en qué condiciones se manifiestan los fenómenos para lograr su cambio

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1.- Población

La población de la siguiente investigación fue de 40 niños de 6 a 8 años de la Escuela Pedro José Menéndez Navarro del cantón el Empalme

3.4.2.- Muestra

Para la muestra se seleccionó 20 niños por lo que representa el 50%, de ellos 10 varones y 10 mujeres pertenecientes a la misma escuela y 8 docentes de la Institución Educativa.

CUADRO N° 4

	POBLACIÓN	MUESTRA
Estudiantes	40	20
Docentes	8	8
TOTAL	48	28

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para esta investigación se aplicaron algunas técnicas dentro de ella la Encuesta y la guía de observación que permita recopilar datos, para obtener la información válida y confiable y así verificar el cumplimiento de las interrogantes y de los objetivos.

3.5.1 Encuesta

Es un conjunto de preguntas con las cuales se busca recaudar datos por medio de un cuestionario prediseñado, dirigidas a un conjunto de personas para conocer estados de opinión.

3.5.2 Observaciones

Detecta y asimila los rasgos de un elemento utilizando los sentidos como instrumentos principales.

3.6. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

3.6.1 Cuestionarios

Técnica que a través de preguntas abiertas o cerradas permite recopilar datos de toda la población o de una parte representativa de ella.

Es un conjunto de preguntas seleccionadas las cuales se utilizar para recolectar datos.

3.6.2 Test de Evaluación de capacidades Físicas

Son pruebas físicas que se aplican a los estudiantes para conocer su estado físico qué es lo que se va a mejorar y desarrollar durante el tiempo de la investigación.

3.7.- SELECCIÓN DE RECURSOS DE APOYO

- Investigador
- Alumnos
- Computadora para la realización del proyecto
- Internet

- Ficha para registrar los datos de los alumnos
- Cuestionario
- Test para medir las capacidades coordinativas
- Balones
- Cancha
- Pito

CAPITULO IV

4.- ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

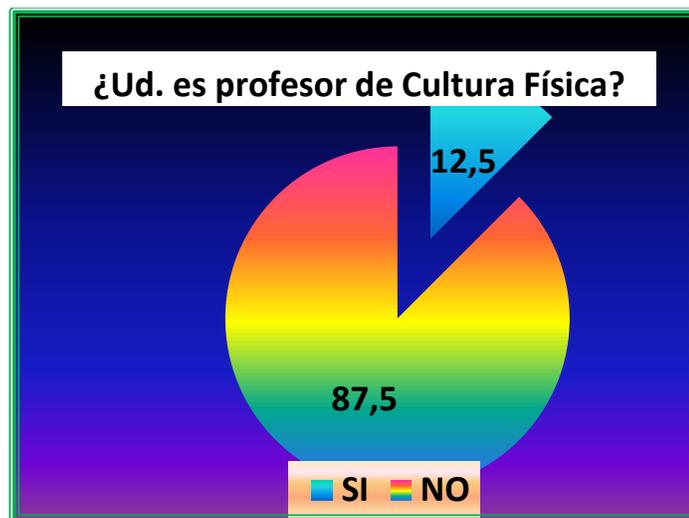
Encuesta para docentes.

1.- ¿Ud. es profesor de Cultura Física?

CUADRO N° 5

Respuesta	#	%
SI	1	12
NO	7	88
Total	8	100

GRAFICO N°1



Análisis e interpretación

De la investigación realizada por parte de los docentes de la escuela Pedro José Menéndez Navarro el 12.50 % manifiesta si son docente de cultura

Física y el 87.50 no lo son.

2.-¿La Institución donde trabaja cuenta con un programa de enseñanza de Mini Básquet?

CUADRO N°6

Respuesta	#	%
SI	0	0
NO	8	100
Total	8	100

GRAFICO N° 2



Análisis e interpretación

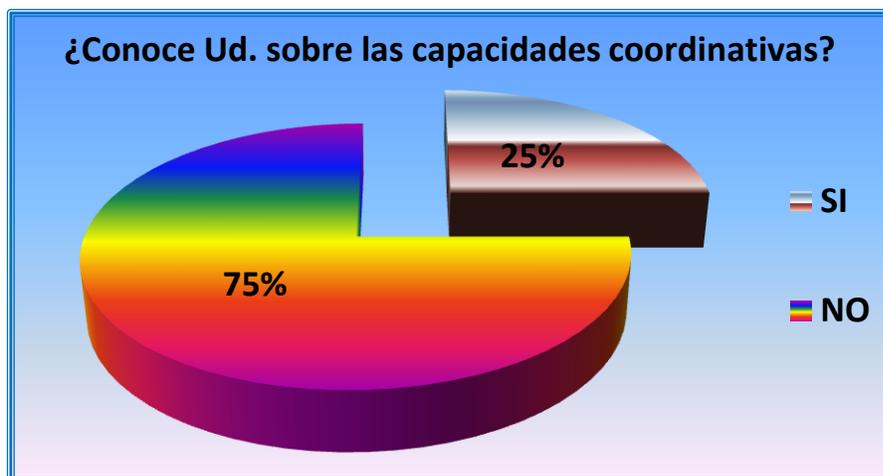
De la investigación realizada a los docentes de la escuela Pedro José Menéndez Navarro manifiesta que el 100% no conocen acerca de un programa de enseñanza de Mini Básquet

3.- ¿Conoce Ud. sobre las capacidades coordinativas?

CUADRO N° 7

Respuesta	#	%
SI	2	25
NO	6	75
Total	8	100

GRAFICO N°3



Análisis e interpretación.

De la investigación realizada a los docentes de la escuela Pedro José Menéndez Navarro el 25 % manifiesta que si conocen que son capacidades

coordinativas, y el 75% no conocen.

4.- ¿Ud. ha realizado un test de evaluación sobre las capacidades coordinativas?

CUADRO N° 8

Respuesta	#	%
SI	1	12
NO	7	88
Total	8	100

GRAFICO N° 4



Análisis e interpretación

De la investigación realizada a los docentes de la escuela Pedro José Menéndez Navarro el 12.50 % manifiesta que si han realizado test para medir las capacidades coordinativas y el 87.50 no

5.- ¿Cree Ud. que el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños es importante.

CUADRO N°9

Respuesta	#	%
SI	8	100
NO	0	0
Total	8	100

GRAFICO N° 5



Análisis e interpretación

De la investigación realizada a los docentes de la escuela Pedro José Menéndez Navarro el 100 % manifiesta que el desarrollo de capacidades

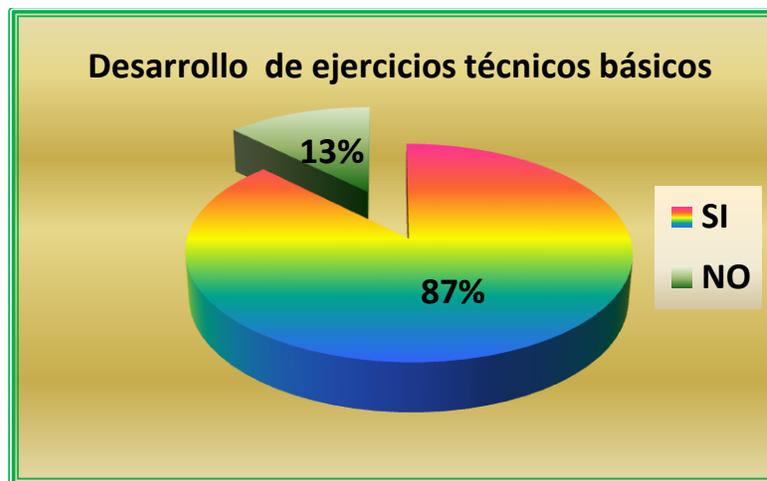
coordinativas en los niños es importante.

6. ¿Considera Ud. necesario el desarrollo de un sistema de ejercicios técnicos básicos para mejorar las capacidades coordinativas?

CUADRO N°10

Respuesta	#	%
SI	7	87
NO	1	13
Total	8	100

GRAFICO N° 6



Análisis e interpretación.

De la investigación realizada a los docentes de la escuela Pedro José Menéndez Navarro el 87.50% manifiesta que si es necesario aplicar un sistema de ejercicios técnicos básicos para mejorar las capacidades

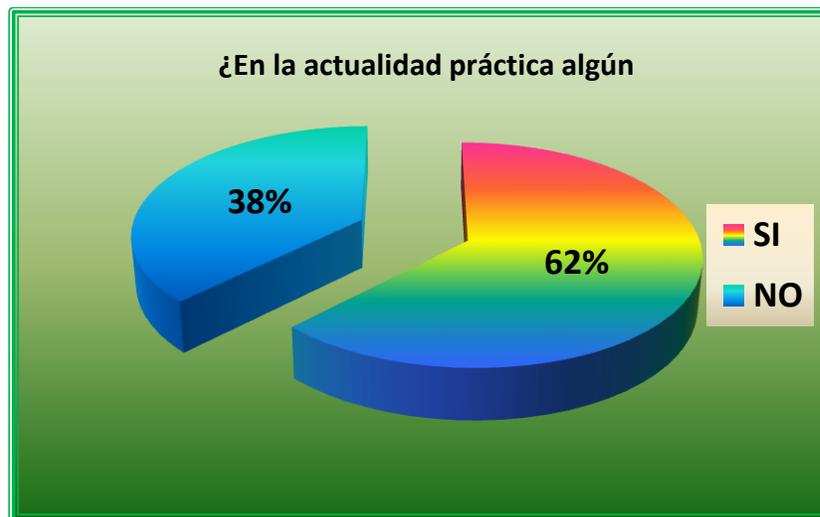
coordinativas mientras que el 12.50 creen que no.

7.- ¿En la actualidad práctica algún deporte extra curricular?

CUADRO N° 11

Respuesta	#	%
SI	5	62
NO	3	38
Total	8	100

GRAFICO N° 7



Análisis e interpretación.

De la investigación realizada a los docentes de la escuela Pedro José Menéndez Navarro el 62.50 % manifiesta que si practican algún deporte extra curricular y el 37.50 no practican ninguno.

4.1 PROCEDIMIENTO

TABULACIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS

CUADRO N° 12

N°	CUESTIONARIO	SI	%	NO	%	TOTAL
1	¿Ud. Es profesor de Cultura Física?	1	12%	7	88%	100 %
2	¿La institución donde trabaja cuenta con un programa de enseñanza de Mini Básquet?	0	0%	8	100%	100%
3	¿Conoce Ud. Sobre las capacidades coordinativas?	2	25%	6	75%	100 %
4	¿Ud. Ha realizado un test de evaluación sobre las capacidades coordinativas?	1	12%	7	88%	100%
5	¿Cree Ud. Que en desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños es importante?	8	100%	0	0%	100%
6	¿Considera Ud. Necesario el desarrollo de un sistema de ejercicios técnicos básicos para mejorar las capacidades coordinativas?	7	87%	1	13%	100%
7	¿En la actualidad practica algún deporte extra curricular ?	5	62%	3	38%	100%

CAPITULO V

5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. El Mini basquetbol junto con una adecuada planificación de entrenamiento desarrollara las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años de la escuela Pedro José Menéndez Navarro los cuales lo practican con una adecuada enseñanza en base de estímulos.

2. Los porcentajes de la tabla del test de capacidades coordinativas comprobaron la aplicación de los fundamentos del Mini Básquet ya que aumentaron sus capacidades.

3. De acuerdo al diagnóstico realizado científicamente los alumnos han logrado obtener mejor desempeño en su práctica de los fundamentos. El entrenamiento.

4. Una adecuada infraestructura incentiva la práctica del Mini básquet ya que estimula su sentido visual y facilidad en el manejo del balón.

5.2. Recomendaciones

1. Practicar el Mini Básquet en la institución como una nueva manera de generar interés en los niños para formar a nuevos talentos.
2. Motivar a los niños a seguir con la práctica de este deporte en su tiempo libre para mejorar su preparación deportiva.
3. Aplicar este proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de Mini Básquet a los niños que ingresan a formar parte de la institución.
4. Sugerir a las autoridades de la escuela un mayor apoyo a los niños de 6 a 8 años de Educación básica para una representación importante en cada torneo infantil.

TABLA DE VALORACIÓN INICIAL DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS A LOS NIÑOS

CUADRO N° 13

no	Edad	Sexo	Cap. De Ritmo		Cap. De Orient.		Cap. De dif.		Equilibrio		Reacción		Evaluación	
			Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.
1	6	F	R	2	B	3	R	2	R	2	R	3	Regular	2.4
2	7	F	R	2	R	2	B	3	B	3	B	2	Regular	2.4
3	8	M	R	2	R	2	B	3	R	2	B	2	Regular	2.2
4	6	M	R	2	B	3	R	2	B	3	R	2	Regular	2.4
5	7	F	R	2	B	3	R	2	R	2	B	3	Bueno	2.6
6	8	M	R	2	B	3	B	3	R	2	R	2	Regular	2.4
7	6	M	B	3	R	2	B	3	B	3	B	3	Bueno	2.8
8	6	F	R	2	S	4	B	3	R	2	R	2	Bueno	2.6
9	7	F	R	2	B	3	R	2	B	3	R	2	Regular	2.4
10	8	M	B	3	R	2	R	2	R	2	B	3	Regular	2.4
11	6	F	R	2	R	2	R	2	R	2	B	3	Regular	2.2
12	6	M	B	3	R	2	B	3	B	3	R	2	Bueno	2.6
13	7	F	B	3	R	2	R	2	B	3	R	2	Regular	2.4
14	7	M	R	2	B	3	R	2	R	2	B	3	Regular	2.4
15	8	F	R	2	B	3	R	2	R	2	B	3	Regular	2.4
16	7	M	R	2	R	2	B	2	B	3	R	2	Regular	2.4
17	7	F	S	4	R	2	B	3	B	3	R	2	Bueno	2.8
18	8	M	R	2	R	2	R	2	R	2	B	3	Regular	2.2
19	6	F	B	3	B	3	R	2	R	2	B	3	Bueno	2.6
20	7	M	B	3	R	2	R	2	R	2	R	2	Regular	2.2

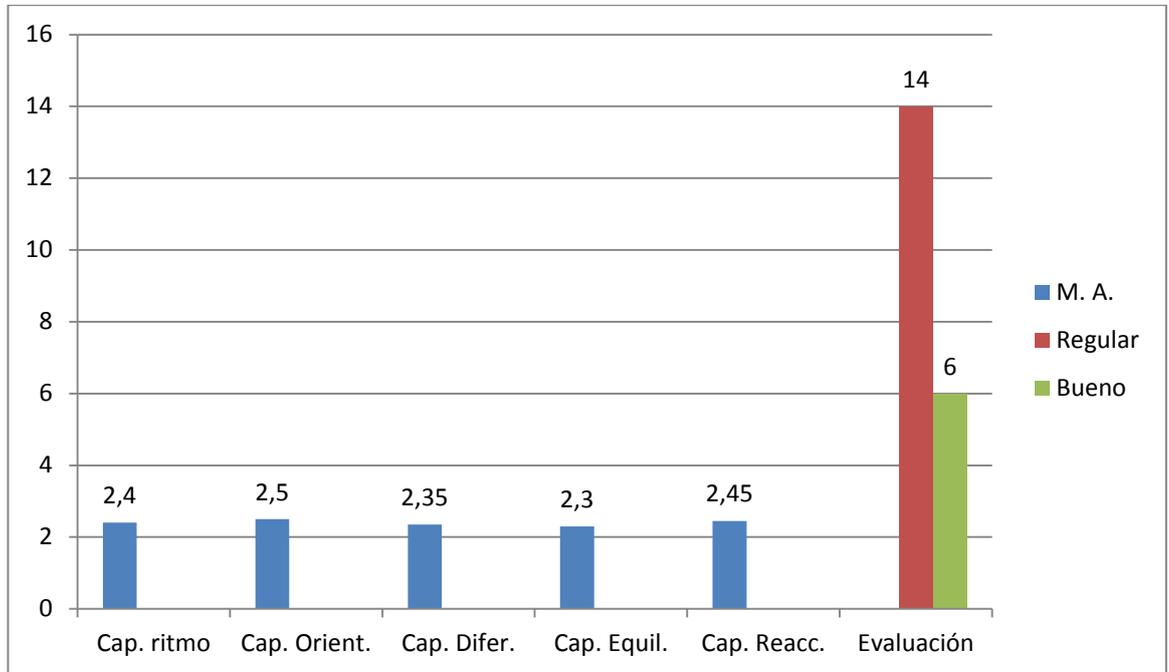
TABLA DE VALORACIÓN FINAL DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS NIÑOS

CUADRO N° 14

No	Edad	Sexo	Cap. De Ritmo		Cap. De Orient.		Cap. De Dif.		Equilibrio		Reacción		Evaluación	
			Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.
1	6	F	B	3	S	4	S	4	MS	5	MS	5	Satisfactorio	4.2
2	7	F	B	3	MS	5	MS	5	S	4	B	3	Satisfactorio	4
3	8	M	S	4	B	3	MS	5	S	4	S	4	Satisfactorio	4
4	6	M	S	4	S	4	MS	5	B	3	MS	5	satisfactorio	4.2
5	7	F	MS	5	S	4	S	4	MS	5	B	3	Satisfactorio	4.2
6	8	M	S	4	B	3	MS	5	S	4	S	4	Satisfactorio	4
7	6	M	MS	5	MS	5	B	3	B	3	MS	5	satisfactorio	4.2
8	6	F	B	3	S	4	MS	5	S	4	B	3	satisfactorio	3.8
9	7	F	B	3	S	4	MS	5	MS	5	B	3	Satisfactorio	4
10	8	M	MS	5	S	4	S	4	MS	5	S	4	Satisfactorio	4.2
11	6	F	MS	5	B	3	B	3	MS	5	MS	5	Satisfactorio	4.2
12	6	M	S	4	MS	5	S	4	S	4	MS	5	Satisfactorio	4.2
13	7	F	S	4	MS	5	MS	5	B	3	B	3	satisfactorio	4
14	7	M	S	4	B	3	MS	5	S	4	S	4	Satisfactorio	4
15	8	F	B	3	MS	5	S	4	B	3	MS	5	Satisfactorio	4
16	7	M	MS	5	Ms	5	MS	5	B	3	MS	5	Muy Satisf.	4.6
17	7	F	MS	5	S	4	B	3	MS	5	B	3	satisfactorio	4
18	8	M	S	4	MS	5	B	3	S	4	MS	5	Satisfactorio	4.2
19	6	F	S	4	MS	5	S	4	MS	5	S	4	Satisfactorio	4.4
20	7	M	S	4	B	3	S	4	B	3	B	3	Bueno	3.4

GRÁFICO DE VALORACIÓN INICIAL DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS

GRAFICO # 8

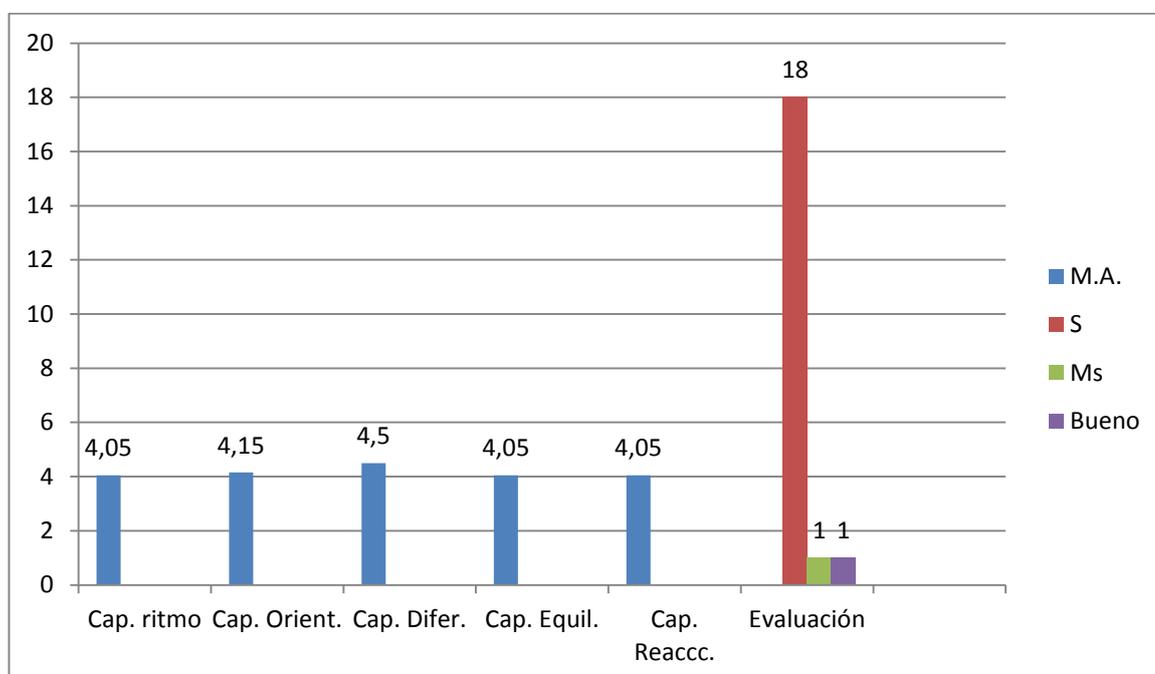


Análisis e Interpretación

Al inicio del proyecto elaboramos un test de Evaluación de capacidades coordinativas tomada a los 20 alumnos de la muestra; que consistió en medir capacidades coordinativas que fue de 2,4; la capacidad de ritmo fue de 2,5; la de diferenciación fue de 2,35; la capacidad de equilibrio 2,3; y por último la capacidad de reacción 2,45; como evaluación inicial podemos notar que el 70% eran regulares; y el 30% se les consideraban buenos.

GRÁFICO DE VALORACIÓN FINAL DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS

GRAFICO N° 9

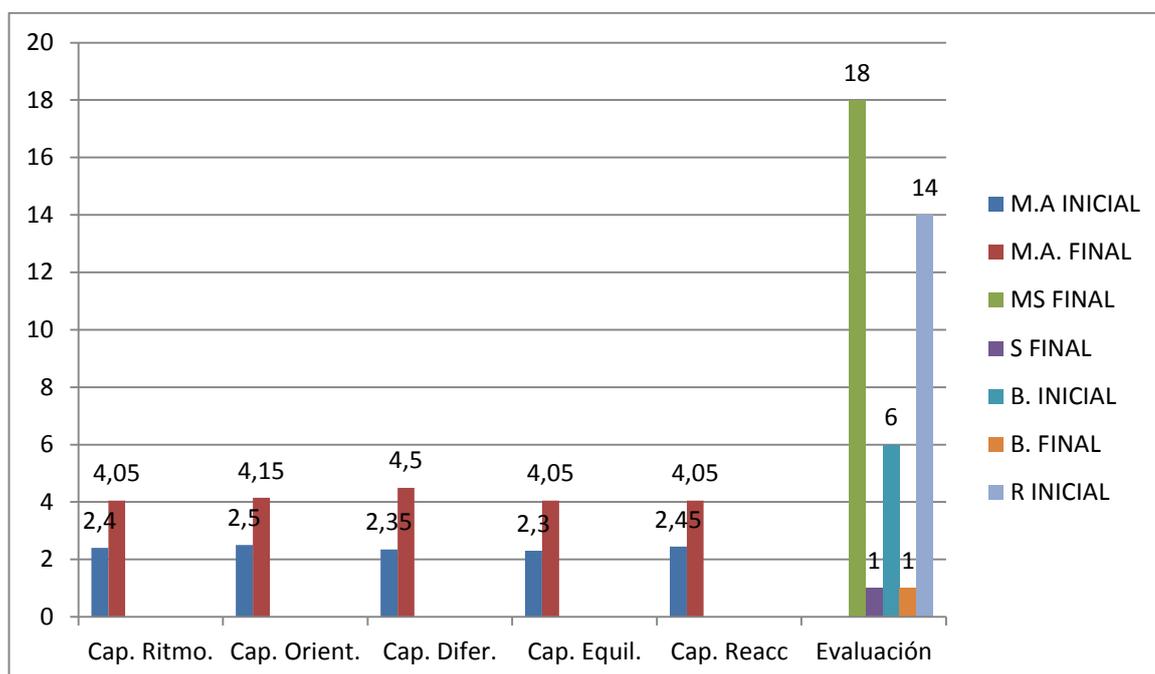


Análisis e Interpretación

Al Final del proyecto elaboramos un segundo test de Evaluación Física tomada a los 20 alumnos de la muestra; que consistió en medir las capacidades de ritmo que fueron de 4,05; las capacidades de orientación 4,15; las capacidades de diferenciación de 4,5; las capacidades de equilibrio 4,05 y las capacidades de Reacción 4,05; en la evaluación determino que el 90% están en un nivel satisfactorio; el 5% en nivel de Muy satisfactorio; y el 5% nivel Bueno.

GRÁFICO COMPARATIVO DEL TEST DE CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS NIÑOS

GRÁFICO # 10



Análisis e Interpretación

Luego de comparar los test de Capacidades ritmo pudimos notar:

Que los niños en las capacidades de coordinación mejoraron de 2,4 a 4,05; las capacidades de orientación subieron de 2,5 a 4,15; las de diferenciación obtuvieron 2,35 a 4,5; las de equilibrio aumentaron de 2,3 a 4,05; y las de reacción de 2,45 a 4,05 con una evaluación que mejoraron a muy satisfactorio, satisfactorio, y bueno..

4.1 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Una vez realizada la investigación se comprueba que: si aplicamos una correcta metodología para mejorar el proceso de los fundamentos del mini básquet en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de

6 a 8 años de la Escuela Pedro J. Menéndez Navarro del cantón El Empalme período 2011 2012

CAPITULO VI

6.- PROPUESTA ALTERNATIVA

1. DATOS INFORMATIVOS:

Título: Los fundamentos Técnicos del Mini básquet y su incidencia en las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años de la Escuela Pedro José Menéndez Navarro del cantón el Empalme período 2011-2012

Institución: Escuela Pedro José Menéndez Navarro

Campo: Educativo

Área: Cultura Física

Periodo de ejecución: Diciembre, enero, Febrero, Marzo, Abril

Ubicación: Cantón El Empalme “Escuela edro José Menéndez Navarro”

Cobertura: Este proyecto es realizado en la Escuela Pedro J. Menéndez Navarro con una cobertura de 20 estudiantes del décimo año de Educación Básica que asisten a la institución.

2. ANTECEDENTE DE LA PROPUESTA

En la legendaria y prospera ciudad de El Empalme se encuentra localizada la Escuela Fiscal Mixta Pedro José Menéndez Navarro; La vocación de ser maestro de los niños, el amor y la ternura que inspiran, impulso a la creación de este centro educativo.

Su nombre “Pedro José Menéndez Navarro “, exaltado por sus tributos de hombre público Guayaquileño. Nació en la ciudad Perla del Pacífico en el año de 1844. Su vida se caracterizó por su afán de servicio a la colectividad.

Este plantel educativo fue creada el 25 de julio de 1958 cuando el Empalme era recinto y pertenecía al cantón Balzar fue la primera escuela en el recinto, el terreno para la construcción fue donada por el señor segundo Au-Hing, la primera directora fue la profesora Gladys Intriago Cedeño.

el año 1971 cuando EL Empalme se hizo cantón le llegó el nombramiento a la profesora: Flor María Cedeño como directora titular.

En la actualidad cuenta con 11 profesores fiscales, 6 contratados, 600 alumnos, 16 aulas, baterías higiénicas, una En ese tiempo solo contaba con tres aulas, 100 estudiantes y tres docentes. En cancha mixta de básquet e indoor fútbol, laboratorio de computación.

En los actuales momentos esta institución educativa está dirigida por la licenciada Jaqueline Cueva Mutre.

3. FINALIDAD DE LA PROPUESTA

La finalidad del proyecto es mejorar un programa de enseñanza de los fundamentos Mini Básquet para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 6 a 8 años de Educación Básica de la Escuela Pedro José Menéndez Navarro del Cantón El Empalme.

4. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Este proyecto será factible porque desarrolla destrezas y habilidades en los niños que practican Mini basquetbol.

Se beneficiarán los niños cuyas habilidades y destrezas los diferencie del grupo por su mejor desempeño y, a su vez, a sus padres ya que serán apoyados por la institución con una beca académica.

5.- FUNDAMENTACIÓN

Con este proyecto se desarrollará a través de un plan de entrenamiento que este dirigido a niños de 6 a 8 años el mismo que se ejecutará por medio de cursos vacacionales para que desarrollen sus capacidades coordinativas y disfruten en el momento de la práctica.

Lograremos la integración y participación de los niños en la demostración de los fundamentos desarrollando de esta manera su potencial para la competencia.

6.- JUSTIFICACION

Lo que se pretende con este trabajo es dejar sentadas bases sólidas de la práctica con técnica del Mini basquetbol en los niños, para que con sus habilidades y destrezas puedan competir, es un deporte dinámico, recreativo, social, porque aprende a compartir con los demás, con su filosofía crea disciplina, posee valores morales y psicológicos, es masivo y no selectivo porque juega el que lo quiera practicar.

7.- OBJETIVOS

Objetivo general

Diagnosticar los fundamentos del mini basquetbol y su incidencia en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 6 a 8 años de educación básica.

Objetivo Específicos

- Identificar los fundamentos del mini basquetbol
- Realizar juegos pre deportivos de mini básquetbol para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños
- Comprobar como los fundamentos del mini basquetbol influyen en un mejor nivel de competitividad de los niños
- Ejecutar un plan de entrenamiento.

8. METAS

- Lograr desarrollar sus capacidades coordinativas
- Incentivar al niño a la práctica de este deporte
- Ejecutar un programa de entrenamiento en el que se desarrollen las capacidades coordinativas y las pongan en práctica en el juego
- Corregir los problemas de las capacidades coordinativas en los niños.

9. BENEFICIARIOS

Beneficiarios directos

Los beneficiarios directos de este proyecto son los 40 niños de 6 a 8 años de educación básica de la escuela Pedro José Menéndez Navarro.

Beneficiarios indirectos

Indirectamente son beneficiados del proyecto todos los estudiantes de la institución, como también las familias que pretenden que sus hijos practiquen este deporte.

10. ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES

- Conversar con las autoridades de la Escuela
- Proponer propuesta a autoridades
- Desarrollar programas de entrenamiento de Mini Básquet
- Aplicar la propuesta.

11.- METODOS Y TECNICAS A UTILIZARSE

Se refiere a las técnicas, estrategias metodológicas, maneras que se utilizan para enseñar, es la base de un crecimiento correcto en lo físico, lo técnico y lo psicológico de los niños. Lo primero que se tiene que tener presente en la enseñanza, es la comunicación entre el maestro y el alumno o entre el entrenador y el deportista. Lo que viene a hacer el intercambio de información entre dos personas con el objetivo de comprenderse mejor el uno con el otro.

El alumno o el jugador: lo que se pretende es que sean personas capaces de pensar, de crear, de tomar decisiones por sí solos, el jugador ya debe realizar con mayor dominio y técnica.

El maestro o el entrenador: son los que dan la posibilidad al niño mediante las actividades en su clase o entrenamiento de encontrar la variedad de soluciones al aprendizaje de los fundamentos a través del juego, utilizando además su creatividad.

El niño-jugador debe tener un dominio total de los fundamentos individuales desde el punto de vista técnico pero también táctico ya que debe saber cómo y cuándo aplicar cada uno de ellos.

Teniendo muy claro la enseñanza del maestro en clases en forma masiva, educativa, formativa y luego del entrenador en los entrenamientos a los talentos o los las mejores de la clase que tienen condiciones para este deporte en forma particular, hablaremos del proceso.

12.- CONTENIDO

“Enseñar es muy importante, educar es fundamental, enseñar educando es muy difícil”,

Para esto no basta leer un libro o participar en curso de Mini basquetbol, sino que se logra con tenacidad a través de los errores, la constancia, la experiencia, así como la predisposición para hacer bien las cosas.

Por tal motivo e diseñado un programa de Mini básquet el mismo que se lo ejecutara a través de los siguientes contenidos:

- Posiciones fundamentales
- Desplazamientos
- Paradas
- Pivots
- Pases:
 - Pase de Pecho
 - Pase beisbol
 - Pase picado
 - Pase con una mano
- El dribling
- El tiro
- Cambio de dirección
- Sistemas defensivos
- Sistemas ofensivos

Con este proceso de entrenamiento lo realizare en un curso vacacional a través de la teoría y la practica esto hará que el niño se sienta motivado es su practica

13.- DETERMINACIÓN DE PLAZO O CALENDARIO DE ACTIVIDADES

CUADRO N° 15

N°	ACTIVIDADES	AÑO				
		DIC	ENE	FEB	MARZ	ABRIL
1	Conversación con las autoridades del colegio	X				
2	Proponer proyectos a las autoridades y docentes		X			
3	Desarrollar los fundamentos básicos del voleibol			X	X	X
4	Aplicar la propuesta			X	X	X

14.- DETERMINACIÓN DE RECURSOS NECESARIOS

14.1 Recursos Humanos.

- Investigador
- Asesor de proyecto
- Lector
- Docentes
- Alumnos

14.2 Recursos Técnicos

- Cartuchos de tinta
- Hojas A4
- Computadora
- Impresora
- Carpetas
- Vinchas
- Lapiceros
- Resaltadores
- Cuadernos de apuntes
- Pendray
- Cd

14.3 Recursos Didácticos

- Balones
- Cronómetro
- Pito
- Conos
- Cancha
- Aros
- Chalecos

MARCO ADMINISTRATIVO

a. Responsables.

Roció de las Nubes Toapanta Velaña, estudiante del programa pre-licenciatura.

b. Financiamiento.

El financiamiento del presente proyecto cuenta con recursos propios de la estudiante Rocío Toapanta Velaña

c. Presupuesto.

CUADRO N° 16

DETALLE	CANTIDAD	V/. UNITARIO	V. TOTAL
• Pago de internet	30	0.80	24.00
• Pago de impresión y anillado	500	0.20	100.00
• Pago de	1	8.00	8.00

empastado			
• Cd.	6	1.00	6.00
• Pendray	1	15.00	15.00
• Balones	10	5.00	50.00
• Conos	10	3.00	30.00
• Chalecos	6	5.00	30.00
• Viáticos	16	15.00	240.00
TOTAL			648.00

CRONOGRAMA

CUADRO N° 17

TIEMPO ACTIVIDADES	0 1 2 2 0 1 3																		
	SEP		OCT			NOV			DIC			ENE				FEB			
	22	29	13	20	27	10	17	24	1	8	15	5	12	19	26	2	9	16	23
Enunciado de Problema y Tema	X																		
Formulación del Problema		X																	
Planteamiento del Problema			X																
Formulación de Objetivos				X	X														
Marco teórico de la Investigación						X	X	X	X	X									
Hipótesis							X	X											
Variables y Operacionalización									X	X									
Metodología, Nivel y Tipo											X	X							
Aplicación de Encuestas												X	X						
Análisis de Resultados													X	X					
Conclusiones, Recomendaciones y Propuesta															X	X			
Revisión Final del Tutor																		X	
Revisión Final del Lector																		X	
Sustentación Previa																		X	
Sustentación Final																			X

BIBLIOGRAFÍA

- BRIZUELA, C. (2004). Principios y Construcción de las Destrezas y Fundamentos, 15 a edición, Editorial Aguilar, España, Pág. 23 – 31
- MAGNÁNO, R. (1998). Construcción de la Defensa, 1era edición, Editorial Humanitas, Argentina, Pág. 33-43
- MORA, L. (2008). Clínica Nacional de Mini basquetbol, 1era edición, Editorial Corporación Editora Nacional, Quito, Pág.15 – 23
- RUBENS, H. (1990). El Mini basquetbol en Brasil, 1era edición, Editorial Sao Paulo, Brasil, Pág. 12 – 23
- PILA, Telena, Agosto. “Educación física Deportiva”, Edit. España Madrid 2005
- PANELIS, José. “Gran Enciclopedia de los deportes”. Edit. Barcelona 2002..

LINKOGRAFÍA

- www.wikipedia.com
- www.monografías.com

ANEXOS

ANEXO # 1.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA A LAS AUTORIDADES Y DOCENTES

Estimados amigos(as), con la finalidad de recopilar información respecto al problema de investigación. ¿Cómo incide los fundamentos técnicos del Mini Básquet en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años de la Escuela Pedro José Navarro del cantón el Empalme período 2011-2012

Le solicitamos responder las siguientes encuestas, teniendo en cuenta el instructivo.

INSTRUCTIVO.

- Lea detenidamente las preguntas.
- Marque solo una alternativa.
- Responda con honestidad.

Preguntas

1.- ¿Ud. Es profesor de cultura física?.

SI.....

NO.....

2.- ¿ la Institución donde trabaja cuenta con un programa de enseñanza de Mini Básquet?

SI.....

NO.....

3.- ¿Conoce Ud. Sobre las capacidades coordinativas?

SI.....

NO.....

4.- ¿Ud. Ha realizado un test de evaluación sobre las capacidades coordinativas?

SI.....

NO.....

5.- ¿Cree Ud. Que el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños es importante?

SI.....

NO.....

6.- ¿Considera Ud. Necesario el desarrollo de un sistema de ejercicios técnicos básicos para mejorar las capacidades coordinativas?

SI.....

NO.....

7.- ¿En la actualidad practica algún deporte extra curricular?

SI.....

NO.....

MATRIZ DE RELACION

CUADRO # 3

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS.	HIPOTESIS	VARIABLES	CONCEPTUALIZACION	INDICADORES	TÉCNICAS O INSTRUMENTOS
Los fundamentos Técnicos del Mini Básquet y su incidencia en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años de la escuela Pedro José Menéndez navarro del cantón el Empalme período 2011-2012	¿Cómo incide los fundamentos técnicos de Mini básquet en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años de la Escuela Pedro José Menéndez del cantón El Empalme período 2011-2012	<p>Objetivo General:: Determinar la incidencia de los fundamentos técnicos básicos del Mini Básquet, para mejorar las capacidades coordinativas de los niños de 6 a 8 años de la Escuela Pedro José Menéndez Navarro período 2011 2012</p> <p>Objetivos Específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar un diagnóstico de las capacidades coordinativas Establecer los niveles de las capacidades coordinativas Ejecutar un sistema de ejercicios técnicos de Mini Básquet para mejorar las capacidades coordinativas.. 	<p>Hipótesis general: Con la aplicación de los fundamentos técnicos básicos del Mini Básquet se mejoraran las capacidades coordinativas en los niños de 6 a 8 años de la escuela Pedro José Navarro del cantón el Empalme período 2011 2012</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los niños mejoraran sus habilidades en el Mini Básquet A través de la planificación lograremos el desarrollo de capacidades Participar en competencias 	<p>Variable Independiente: Los fundamentos técnicos de Voleibol</p> <p>Variable Dependiente: El desarrollo de las capacidades coordinativas.</p>	<p>Los fundamentos técnicos que conforman el mini Básquet, especialmente de 6 a 8 años</p> <p>Las capacidades coordinativas son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada</p>	<ul style="list-style-type: none"> Posiciones fundamentales El bote Paradas Desplazamientos, Pivots Pases Tiro básico Tiro con desplazamiento Realización de una habilidad simple Realización de dos habilidades 	<ul style="list-style-type: none"> Guía de observación Encuesta Instrumentos: Cuestionario Test de evaluación

TABLA DE VALORACIÓN INICIAL DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS A LOS NIÑOS

no	Edad	Sexo	Cap. De comb.		Cap. De orient.		Cap. De dif.		Equilibrio		Reacción		evaluación	
			Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.	Eval.	Ptos.
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														

GRÁFICO # 11
Encuesta a docente



GRÁFICO # 12
Clase de Mini básquet



Gráfico #11 encuesta a docente

Gráfico # 12 clase de Mini básquet

GRÁFICO # 13

Práctica de boteo



GRAFICO # 14

Pase de pecho



Gráfico # 13 Practica de boteo

Gráfico # 14 Pase de pecho

GRÁFICO #15

Pase picado



GRÁFICO # 16

Encuesta a Docente



Gráfico # 15 Pase picado

Gráfico # 16 Encuesta a docente

HOJA DE VIDA



DATOS PERSONALES

NOMBRES: ROCÍO DE LAS NUVES

APELLIDOS: TOAPANTA VELAÑA

CEDULA DE IDENTIDAD N°: 0501468698

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: 16/04/1965

DIRECCION DOMICILIARIA: LAS TECAS

TELEFONO: 042961896

ESTUDIOS REALIZADOS

PRIMARIA: ESCUELA FISCAL "REPÚBLICA DE COLOMBIA"

SECUNDARIA: COLEGIO FISCAL "SAQUISILI"

SUPERIOR: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO EXTENSIÓN QUEVEDO

CURSOS REALIZADOS

- XI CONGRESO NACIONAL DE CULTURA FISICA, EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION
- GESTION DEPORTIVA

EXPERIENCIA LABORAL

- COLEGIO PARTICULAR "VICENTE ROCAFUERTE" DOCENTE DE CIENCIAS NATURALES
- ESCUELA FISCAL "PEDRO JOSÉ MENÉNDEZ NAVARRO" DOCENTE DE CULTURA FÍSICA
- LIGA CANTONAL DEL EMPALME

