



**REPÚBLICA DEL ECUADOR**  
**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACION**



**TEMA: GUÍA METODOLÓGICA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE  
BALONCESTO DE LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS DEL CANTÓN MANTA 2017.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciado en Educación  
Física Deportes y Recreación

**AUTOR.**

Eder Jefferson Guerrero Guerrero

**TUTOR.**

Prof. Lewin Pérez Msc.

Manta, abril 2017

**TEMA: GUÍA METODOLÓGICA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE  
BALONCESTO DE LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS DEL CANTÓN MANTA 2017.**

**AUTOR:**

Eder Jefferson Guerrero Guerrero

## **CERTIFICADO DEL TUTOR**

Yo, Lewin Pérez, en calidad de tutor del trabajo de grado titulado: **GUÍA METODOLÓGICA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO DE LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS DEL CANTÓN MANTA 2017**. Elaborado por el bachiller Eder Jefferson Guerrero Guerrero, cedula 0803262559 egresado de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, previo a la obtención del título de licenciado en educación física, deportes y recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiando y revisado, considero que dicho trabajo está apto para su presentación en público, ante el tribunal que la universidad designe.

**Atentamente:**

Prof. Lewin Pérez ,Msc.

TUTOR

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

En correspondencia con las orientaciones recibidas he desarrollado el trabajo de grado: **GUÍA METODOLÓGICA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO DE LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS DEL CANTÓN 2017**. En el cual plasmo criterios propios acerca de la enseñanza del baloncesto, en correspondencia se realizó una descripción de las principales metodologías para la enseñanza del baloncesto, siendo todos los criterios emitidos de mi plena responsabilidad.

Además de la condición de autoría que declaro, manifiesto que la Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí (ULEAM) puede ser uso del documento para su lectura o publicación según las regulaciones de la Institución, en todos los casos citando la fuente.

Atentamente

---

Eder Jefferson Guerrero Guerrero

0803262559

## INDICE GENERAL

RESUMEN .....	x
INTRODUCCIÓN. ....	1
Pregunta científica. ....	2
Objetivo General. ....	3
Objetivos Específicos. ....	3
Justificación de la Investigación.....	3
Objeto de Estudio.....	5
Campo de Estudio.....	5
Variable dependiente: .....	5
Variable Independiente .....	5
Diseño Metodológico de la Investigación.....	5
Tipo de Investigación .....	5
Nivel de Investigación.....	6
Enfoque de la investigación.....	6
Métodos de la investigación.....	6
Métodos de razonamiento .....	7
Métodos de búsqueda .....	7
Técnica e instrumento de datos.....	7
Instrumento de recolección de datos .....	7
Técnica de análisis de datos.....	7
Población y Muestra .....	8
CAPÍTULO II .....	9
DISEÑO TEÓRICO .....	9

2.1.- El Baloncesto.....	9
2.1.2.-Características del baloncesto.....	11
2.2.- Enseñanza del Baloncesto. ....	13
2.2.1.- Enseñanza del baloncesto en jóvenes de 10 a 12 años.....	14
2.3.- El Baloncesto en la Ciudad de Manta.....	21
3.- Análisis y presentación de los resultados. ....	24
CAPITULO IV .....	26
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	26
Conclusiones. ....	26
Recomendaciones. ....	26
LA PROPUESTA.....	27
Introducción .....	28
BIBLIOGRAFÍA .....	40

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Posiciones de los Jugadores en Cancha .....	9
Figura 2. Terreno de juego.....	12
Figura 3. Principios para la enseñanza del baloncesto. ....	15
Figura 4 pase de Pecho. ....	16
Figura 5. Pase de pique .....	16
Figura 6Pase de béisbol.....	17
Figura 7. Pase de bolos .....	17
Figura 8Pase por detrás de la espalda.....	18
Figura 9. Pase por encima de la cabeza .....	18
Figura 10. Pase Alley Hoop.....	19
Figura 11. Pase de codo. ....	19
Figura 12. Pase de mano .....	20
Figura 13. Tipos de tiros a la canasta .....	20

**REPÚBLICA DEL ECUADOR  
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACION**

**GUÍA METODOLÓGICA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE BALONCESTO  
DE LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS DEL CANTÓN 2017**

**Autor:** Guerrero Eder

**Fecha:** Abril 2017

**RESUMEN**

El baloncesto como deporte de conjunto representa uno de los deportes que mayor crecimiento y aceptación tiene a nivel de Manta, sin embargo y debido a la poca importancia que se le da a nivel formativo universitario, se hace necesario entonces ofrecer a los entrenadores elementos para mejorar su práctica, es por ello, que el objetivo de esta investigación fue Elaborar una guía metodológica de baloncesto en edades de 10 a 12 años para los entrenadores del Cantón Manta 2017. Para lograr tal fin, se realizó una investigación de tipo de campo, con enfoque cuantitativo, donde se utilizó la técnica de la encuesta y el cuestionario como instrumentos de recolección de datos, el cual fue aplicado a un población de 30 entrenadores de la ciudad de Manta. Como estrategia de interpretación de la información se utilizó estadística descriptiva para elaborar gráficos y tablas que permitieron analizar la información. Entre los principales resultados se tiene que un significativo porcentaje de los entrenadores aplica una metodología tradicional centrada en la técnica de baloncesto, así como también el reconocimiento de la necesidad de capacitación y actualización de conocimientos. La propuesta hecha lleva por nombre Todos al aro...! Donde ese desarrolla los aspectos básicos necesarios para la enseñanza del baloncesto.

**Palabras Clave:** Baloncesto, metodología de enseñanza.

## INTRODUCCIÓN.

El baloncesto como deporte de conjunto, goza de aceptación en todas las edades y espacios; tanto a nivel educativo como cantonal esta disciplina cada día atrae la atención de niños y jóvenes, lo que trae como resultado una demanda de su práctica a nivel escolar. Los deportes colectivos como el baloncesto, están constituidos por habilidades predominantemente perceptivas, para lo cual es pedagógicamente necesario adaptar de manera permanente las estrategias para su enseñanza, ya que esta disciplina es un área de constantes cambios, donde se exige toma de decisiones, para así favorecer el desarrollo del jugador en los aspectos psicomotor, cognitivo y socio afectivo.

La formación en baloncesto, implica algo más que una serie de explicaciones y demostraciones espectaculares para impresionar a los estudiantes. Es una actitud que afirma que la habilidad de un jugador o de un estudiante para aprender está limitada únicamente por la habilidad del profesor para enseñar, los jugadores, como nosotros mismos, tienen sus propias limitaciones. Todos los entrenadores coinciden en que los fundamentos del baloncesto son importantes.

Ahora bien, el esquema clásico de las clases de Educación Física consta de un calentamiento, una parte dedicada a la enseñanza de la técnica o la táctica como desarrollo de habilidades y por último en muchos casos un juego, esto debido a la preferencia que se le da al fútbol en las universidades en la formación de profesores, la enseñanza de este deporte en las clases de educación física, debe abordarse mediante un adecuada metodología. Y de acuerdo con conversaciones sostenidas entre el investigador de este trabajo y los profesionales que se dedican a la enseñanza de este deporte, predomina en la ciudad de Manta el modelo tradicional y mecanicista basado en la enseñanza de gestos técnicos, en el desarrollo de habilidades aisladas, para el desarrollo individual de jugadores habilidosos.

Al contrario, sostiene (Cañadas & García, 2009) “La enseñanza de un deporte como el baloncesto planteada desde una perspectiva alternativa se caracteriza por un aprendizaje significativo, el profesor como orientador del proceso y un estudiante activo, principios de una enseñanza constructivista.” (p.78)

Por su parte, (Barrios, 2012) dice “se comenten graves errores en el proceso de enseñanza de los deportes colectivos, sobre todo en el baloncesto” (p.4). Se cree entonces, que para mejorar la calidad de la enseñanza del baloncesto es necesario mejorar su metodología y práctica.

Autores como: (Alvarez, 2014), (Diem, 1961) y (De Zubiria, 2000) coinciden en que la etapa ideal para el aprendizaje del baloncesto se ubica entre los 8 y 12 años, etapa ideal para mejorar las habilidades física y motrices, y recomiendan hacerlo a través del juego. El juego es trascendental para el desarrollo del niño-a, se convierte en una herramienta insustituible para la enseñanza de cualquier contenido como en este caso el baloncesto. La segunda razón es la estructura de este deporte que, en esencia, es un juego. Por tanto para aprender a jugar al baloncesto, hay que jugar al baloncesto. Esta evidencia no es tenida en cuenta en muchos contextos que se empeñan en realizar ejercicios simples, repetitivos y aburridos demasiado alejados de la realidad del niño y del deporte.

Sobre lo antes expuesto, se ha podido apreciar por parte del investigador, que los entrenadores de baloncesto del Cantón Manta, poseen falencia en el dominio de metodologías actuales para la enseñanza de este deporte, quienes vienen aplicando estrategias tradicionales deben ser revisadas y actualizadas, en tal sentido, se pretende elaborar una guía didáctica metodológica, en consecuencia surge la siguiente pregunta.

### **Pregunta científica.**

¿Qué aspectos teóricos metodológicos debe contener una guía de baloncesto dirigida a los entrenadores del Cantón Manta?

Para darle respuesta a esta situación se han planteado los siguientes objetivos de la investigación.

### **Objetivo General.**

Elaborar una guía metodológica de baloncesto en edades de 10 a 12 años para los entrenadores del Cantón Manta 2017.

### **Objetivos Específicos.**

Diagnosticar las necesidades de los entrenadores de baloncesto del Cantón Manta, desde la perspectiva metodológica.

Identificar las fortalezas y debilidades que poseen los entrenadores del Cantón Manta con respecto a la enseñanza del Baloncesto.

Describir la metodología de enseñanza que utilizan los entrenadores de baloncesto del Cantón Manta.

Diseñar una guía metodológica de baloncesto en edades de 10 a 12 años para los entrenadores del Cantón Manta 2017.

### **Justificación de la Investigación.**

El baloncesto, como cualquier deporte de competición, es un instrumento muy valioso en el proceso formativo de los jóvenes, La salud es uno de los aspectos del desarrollo de los jóvenes a los que más puede contribuir la práctica del mini-básquet o el baloncesto. El baloncesto puede contribuir a desarrollar

valores personales y sociales de gran importancia en el proceso formativo del niño y el adolescente.

La actividad deportiva es el pilar del desarrollo integral de las personas, y en el caso de los estudiantes es fundamental para erradicarlos de algunos vicios propios de la modernización, donde la droga, el alcohol y la búsqueda de dinero fácil podrían transformarse en una trampa mortal para la juventud.

Es así, como se debe potenciar las competencias deportivas en los diferentes ámbitos, en especial en la temporada escolar, ya sea en el primero o segundo ciclo, afianzándola en la enseñanza media. La función educativa del deporte debe implicar además de la enseñanza de técnicas y tácticas, el desarrollo de las cualidades físicas de los alumnos y alumnas, la transmisión de hábitos, valores y actitudes. El deporte no es educativo sólo si se limita a enseñar aspectos técnicos y tácticos con el objetivo de crear “campeones” y ganar el mayor número de competiciones posibles; o al menos, no es tan educativo como podría ser ya que el aprendizaje y desarrollo de patrones motores o estratégicos es sólo una parte de lo que debería implicar la práctica deportiva en las escuelas.

Como se puede apreciar, el baloncesto es uno de los deportes colectivos con más aciertos educativos y formativos, ya que permite no solo la adquisición de destrezas técnicas y tácticas, sino contribuye a la toma de decisiones, la socialización, formación de grupos, así como la formación de valores, entre otras.

De ahí, la importancia que esta actividad tiene a nivel educativo y la necesidad de contribuir con el desarrollo efectivo de esta disciplina que cada día gana más fanáticos y jugadores en el Ecuador. En tal sentido, que los entrenadores de baloncesto de la ciudad de Manta conozcan aspectos metodológicos que le permitan mejorar su trabajo profesional, permitirá fortalecer esta disciplina y actualizar sus conocimientos.

**Objeto de Estudio.**

Baloncesto

**Campo de Estudio.**

Enseñanza del Baloncesto.

**Variable dependiente:**

Enseñanza del Baloncesto

**Variable Independiente**

Metodología del Baloncesto

**Diseño Metodológico de la Investigación**

Inicialmente, (Arias, 2012), señala que el diseño es “la estructura a seguir en una investigación ejerciendo el control de la misma a fin de encontrar resultados confiables y su relación con los interrogantes surgidos de la hipótesis del problema” (p.23). Construye la mejor estrategia a seguir por el investigador para la adecuada solución del problema planteado.

Por otra parte diseño metodológico “nos ayuda en el logro opcional de la investigación, indicando las estrategias de cómo lograr los objetivos específicos”. Los pasos que se siguieron para la búsqueda de información y análisis de los datos, corresponden a la siguiente estructura.

**Tipo de Investigación**

Cuando se inicia el capítulo de la metodología lo primero que se encuentra el investigador es la definición del tipo de investigación que se desea realizar del tipo de investigación que terminará los pasos a seguir del estudio, sus técnicas y métodos que pueden emplear en el proceso de investigación.

El tipo de investigación utilizado fue de campo, según (Palella & Martins, 2010),

La investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural, el investigador no manipula variables debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta (pag.88).

### **Nivel de Investigación.**

Según, (Ynoub, 2011) los niveles de la investigación científica:

Son procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad descubrir o interpretar los hechos y fenómenos, relaciones y leyes de un determinado ámbito de la realidad, y bueno con respecto a los niveles podemos decir que es un proceso que permite detectar las relaciones de causas y efectos entre los diferentes campos del saber hasta visualizar la realidad como un conjunto interrelacionado de estructuras parciales con estructuras globales teóricas de modo que se pueda agrupar en los diferentes niveles como son exploratorios, descriptivo, correlacionar, explicativo (en línea).

En tal sentido, el nivel utilizado fue de tipo descriptivo ya que se pretendió conocer los componentes principales de la realidad en estudio.

### **Enfoque de la investigación**

Según, (Arias, 2012), el enfoque de la investigación:

Es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionada a los métodos de investigación que son dos: método inductivo generalmente asociado con la investigación cualitativa que consiste en ir de los casos particulares a la generalización; mientras que el método deductivo, es asociado habitualmente con la investigación cuantitativa cuya característica es ir de lo general a lo particular.

Debido a la naturaleza de los datos se entiende que el enfoque empleado en esta investigación fue la de tipo cuantitativa.

### **Métodos de la investigación**

Los métodos utilizados en el presente trabajo de investigación se pueden enunciar de la siguiente manera:

### **Métodos de razonamiento**

Para poder elaborar los argumentos y hacer el análisis tanto de la información como de los resultados se utilizó el método deductivo-inductivo y el método analítico permitió establecer las relaciones entre las variables, la problemática y los objetivos para llegar a las conclusiones y las propuestas

### **Métodos de búsqueda**

Se utilizó el método documental, en el cual se utilizó para la búsqueda, clasificación y organización de los documentos que sirvieron para la elaboración de trabajo

### **Técnica e instrumento de datos**

(Bolívar, 2014) Menciona que las técnicas de recolección de datos son de gran diversidad y herramientas que pueden ser utilizadas por el analista para desarrollar los sistemas de información, los cuales pueden ser la entrevistas, la encuesta, el cuestionario, la observación, el diagrama de flujo y el diccionario de datos (en línea).

La técnica de recolección utilizada en la presente investigación fue la encuesta, la cual se realizó en forma directa a los entrenadores de baloncesto de la ciudad de Manta.

### **Instrumento de recolección de datos**

(Muñoz, 2011. 2da. ed.) Dice que los instrumentos son procedimientos o actividades realizadas con el propósito de recabar la información necesaria para el logro de los objetivos de una investigación, se refiere al cómo recoger los datos. Para recorrer los datos se utilizó como instrumento un cuestionario de preguntas cerradas (ver anexo)

### **Técnica de análisis de datos**

Según, (Lozano, 2010), El análisis de los datos es la técnica que:

Consiste en el estudio de los hechos y el uso de sus expresiones en cifras para lograr información válida y confiable. La técnica utilizada para el análisis de los datos en esta investigación fue la estadística descriptiva ya que se utilizó cuadros estadísticos, tortas y tabla de frecuencias para interpretar los datos (en línea).

La técnica utilizada fue la estadística descriptiva porque se utilizó cuadros, gráficos y figuras.

### **Población y Muestra**

(Arias, 2012) Dice que la población "es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado" (en línea). La población utilizada en esta investigación estuvo conformada por 30 entrenadores de baloncesto. La muestra utilizada fue de tipo poblacional, es decir, se utiliza el mismo número de la población debido a lo pequeña de esta.

## CAPÍTULO II

### DISEÑO TEÓRICO

#### 2.1.- El Baloncesto

El baloncesto o Básquet, es un deporte colectivo donde juegan dos equipos formados por 5 jugadores cada uno, quienes tienen que intentar anotar puntos o canastas, introduciendo el balón en la cesta o canasta colocada a 3,05 metros, en la cancha del equipo contrario.

Este deporte fue creado por James Naismith en 1891 en la YMCA, como una alternativa para actividades deportivas bajo techo durante el invierno, las posiciones de los jugadores, se describe la siguiente figura.



**Figura 1. Posiciones de los Jugadores en Cancha**

Fuente: (Goldstein, 2002)

Las funciones de cada jugador se describen siguiendo la información suministrada por (Hann, 2008. Pp. 34-40)

1.- **"Base"**: También llamado *playmaker* (literalmente, creador de juego). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón de la base contrario, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como *1* en la terminología empleada por los entrenadores.

2.- **"Escolta"**: Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como *2* en la terminología empleada por los entrenadores.

3.- **"Alero"**: Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como *3* en la terminología empleada por los entrenadores.

4.- **"Ala-Pivot"**: Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pivot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pivot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como *4* en la terminología empleada por los entrenadores.

5.- **"Pívor"**: Suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura.. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores.

### **2.1.2.-Características del baloncesto.**

De acuerdo con (FIBA, 2000) las características principales del baloncesto son las siguientes:

***Duración de un partido***: En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos, y en la NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

***Jugadores***: El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías escolares hasta infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones.

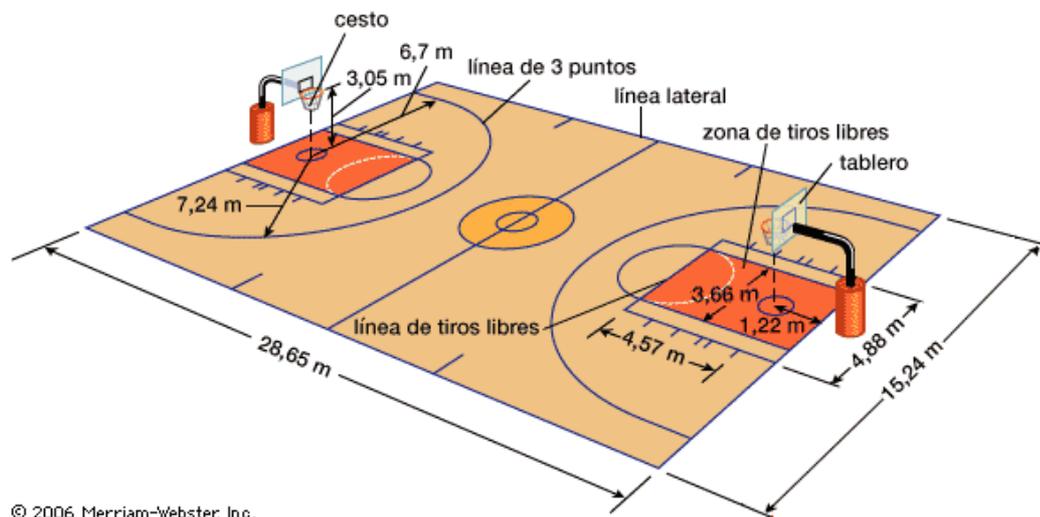
***Inicio del partido***: Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el

centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

**Árbitros:** El equipo arbitral lo forman tres personas, un árbitro principal y dos asistentes en las competiciones de ámbito profesional. En otras categorías puede haber dos e incluso un único árbitro en la pista.

**Mesa de anotadores:** La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

Es conveniente acotar, que las reglas del baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA, y son revisadas cada cuatro años, entre los aspectos normativos más importantes se tienen: Arbitraje, violaciones, faltas, así como también lo relacionado con el terreno de juego o cancha.



**Figura 2. Terreno de juego.**

## **2.2.- Enseñanza del Baloncesto.**

La enseñanza de cada modalidad deportiva debe secuenciarse a lo largo de diferentes etapas, de forma progresiva y atendiendo a las características, edad y nivel de los alumnos, y buscando la mejora de éstos en los ámbitos técnico-táctico, físico y psicológico. Para (Faucher, 2007) “Los mejores jugadores son aquellos que han logrado dominar la básico del juego y siguen trabajando en ello” (p.38), esta da a entender la tarea del entrenador en ayudar a formar una base sólida.

La pedagogía del baloncesto, es la encargada de estudiar los procesos de enseñanza y formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, como también de las habilidades motrices básicas y deportivas, influyendo de manera positiva en la conducta social del individuo de acuerdo a su etapa de desarrollo.

A nivel curricular el baloncesto tributa al eje integrador “desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio efectiva para mejorar la calidad de vida” que integran los dos aspectos del ser humano como es mente y cuerpo. De tl curricular se desprenden dos ejes del aprendizaje, habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas, el primer eje se considera como una serie de acciones motrices que parecen de modo natural.

Para bachillerato, se propone el desarrollo del segundo eje, que plantea utilizar las habilidades motrices específicas, para ello es necesario conducir al estudiante por el camino de la transición de las habilidades básicas y específicas, a quien tenía cualidades físico técnicas que le serán útil es en el baloncesto. Esto concuerda con la visión General del currículo, el cual contempla que el estudiante puede alcanzar un desarrollo físicas de las destrezas con criterios de desempeño, orientadas al mejoramiento y perfeccionamiento de las diferentes disciplinas deportivas que se pueden practicar a nivel institucional.

Como se puede apreciar, la clase de educación física son una excelente oportunidad para que los estudiantes logren una formación deportiva, al mismo tiempo experimentar las habilidades y capacidades en diversas disciplina

deportiva, en este caso específico en el baloncesto. Generalmente, sostienen (Coronel & Fernandez, 2015) que:

Las habilidades deportivas implican el control y el manejo de un implemento móvil que se cortina con la actividad motriz, para la adquisición de habilidades deportiva, deben obtenerse gestos técnicos y conocimientos del reglamento propio del deporte, por lo que se hace necesario que los aprendizajes se dirijan hacia la parte motriz, cognitiva y afectiva.(p.45)

Ahora bien, desde la clase de educación física se puede lograr la detección y selección de talentos deportivos en el baloncesto, así como también de las canchas barriales y espacios populares, es por ello que se busca ofrecer a los entrenadores que lo hacen de manera empírica, una serie de alternativas metodológicas que les ayude por una parte, a mejorar su proceso formativo y por la otra contribuir con la masificación y aceptación de esta disciplina deportiva entre los niños y jóvenes de la ciudad de Manta.

### **2.2.1.- Enseñanza del baloncesto en jóvenes de 10 a 12 años.**

El baloncesto, como cualquier deporte de competición, es un instrumento muy valioso en el proceso formativo de los jóvenes, Los jugadores jóvenes no son un juguete del entrenador. Son personas, niños y adolescentes que tienen sus derechos, y el entrenador que trabaja con ellos debe empezar por conocer, aceptar y respetar tales derechos. Por este motivo es importante que los jugadores sepan qué tienen que hacer, qué se espera de ellos individualmente. Y también que comprendan la trascendencia de su aportación individual al equipo. Así mismo, el entrenador debe destacar, reconocer y premiar las conductas individuales que son significativas para el grupo, sobre todo las conductas que se ven menos y reciben normalmente un reconocimiento menor.

Al respecto, sostiene (Buceta, 2009) lo siguiente:

El baloncesto puede ser una excelente escuela para que los jugadores jóvenes aprendan a comprometerse, perseverar en su esfuerzo dando el máximo posible, tolerar las situaciones adversas y seguir perseverando, asumir responsabilidades individuales en beneficio del grupo, trabajar en equipo, respetar normas de funcionamiento, respetar a los demás y ser

buenos competidores, aceptando la victoria y la derrota, los buenos y los malos momentos, como parte del proceso de la vida.(p.11)

De igual manera, (Brey, 2010) recomienda:

Es importante que el entrenador destaque continuamente el esfuerzo de los jugadores para conseguir los resultados. Si las conductas a resaltar son conductas de esfuerzo (correr, bloquear el rebote, anticiparse, ayudar en defensa, etc.), bastará con relacionarlas con el resultado conseguido. Sin embargo, si las conductas a resaltar son de habilidad (pases, tiros, etc.) se deberá señalar el esfuerzo que ha supuesto dominar las habilidades que han contribuido al resultado.(p.67)

En la siguiente figura, se presentan los elementos básicos que (Buceta, 2009) considera deben ser incorporados o desarrollados en la enseñanza del baloncesto.



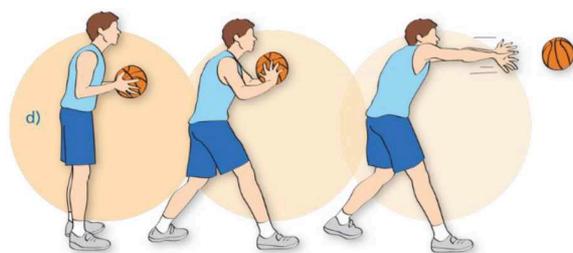
**Figura 3. Principios para la enseñanza del baloncesto.**

Fuente: (Buceta, 2009). Elaborado por el autor.

Ahora bien, desde el punto de vista de los fundamentos técnicos se sugiere comenzar por los siguientes aspectos.-

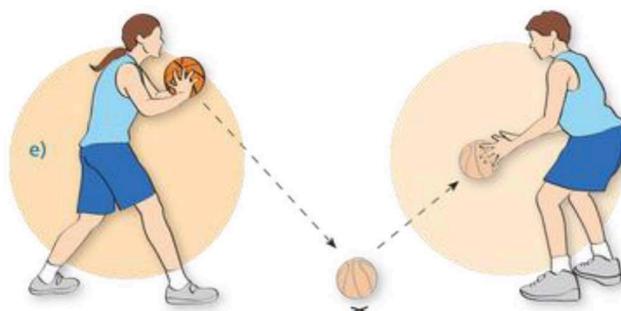
1.- Pase.- él hace es que la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambien el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

a) de pecho: el más común, se realiza sacando el balón desde la altura del pecho y llegará al receptor a la misma altura en una trayectoria recta.



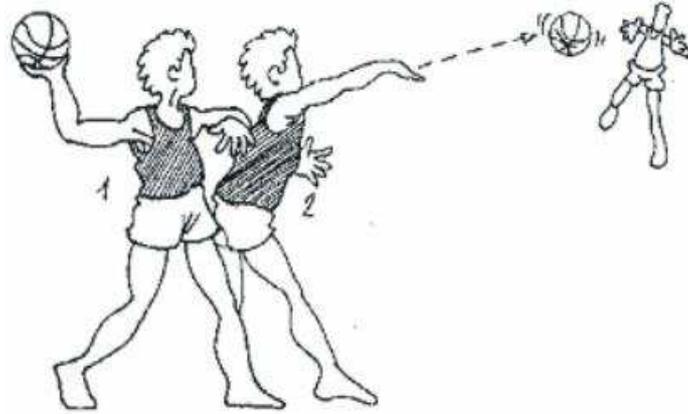
**Figura 4 pase de Pecho.**

b) picado o de piqué: se lance el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo de recibirlo.



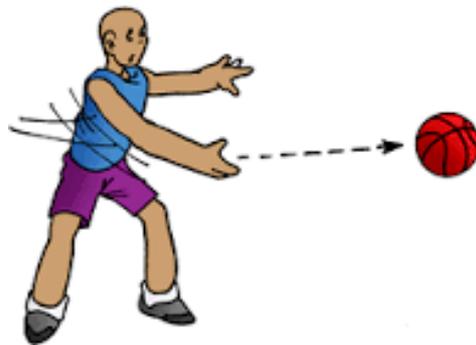
**Figura 5. Pase de pique**

c) de béisbol: semejante lanzamiento de un lanzador del béisbol, es un pase largo que se realiza con una mano.



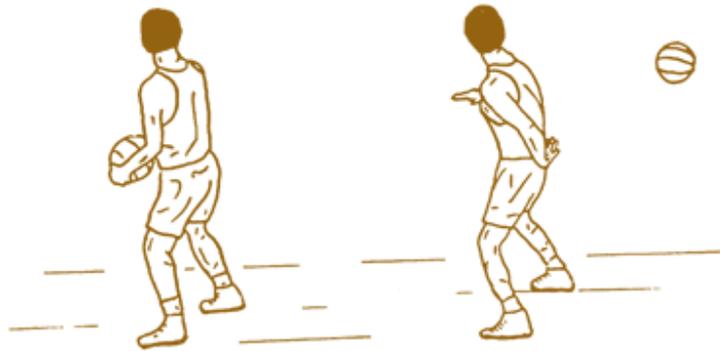
**Figura 6 Pase de béisbol**

d) de polos: se saca el balón desde debajo de la cintura, con una mano simulando el lanzamiento de bolos.



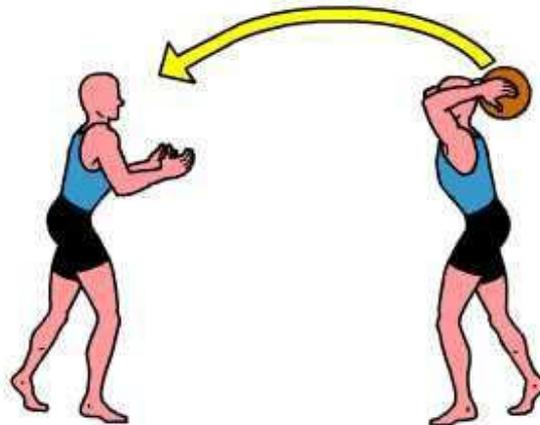
**Figura 7. Pase de bolos**

e) por detrás de la espalda: como su nombre lo indica es un pase efectuado por detrás del espalda, con la mano contraria al lugar al que se encuentra el receptor.



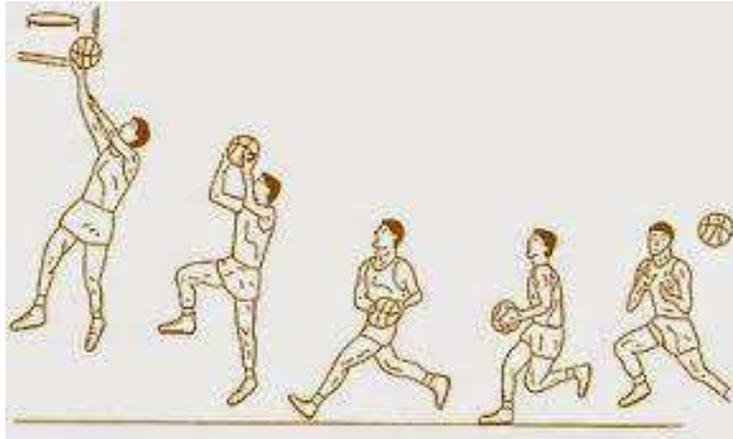
**Figura 8 Pase por detrás de la espalda**

f) por encima de la cabeza: se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.



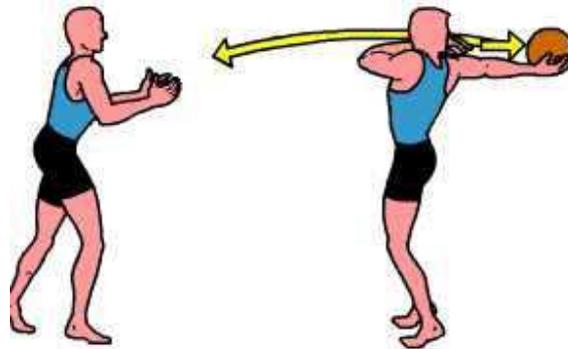
**Figura 9. Pase por encima de la cabeza**

g) Alley-hoop: el jugador las el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.



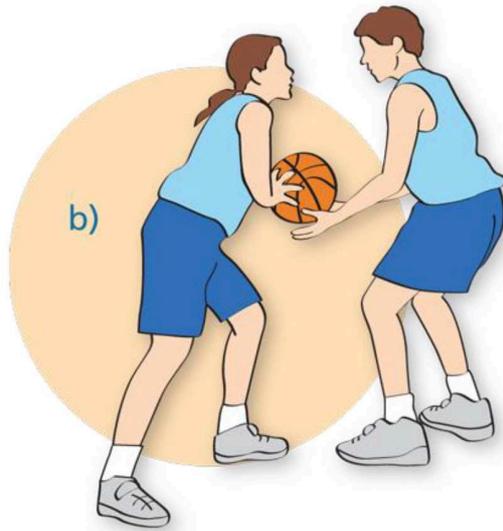
**Figura 10. Pase Alley Hoop**

h) de codo: el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.



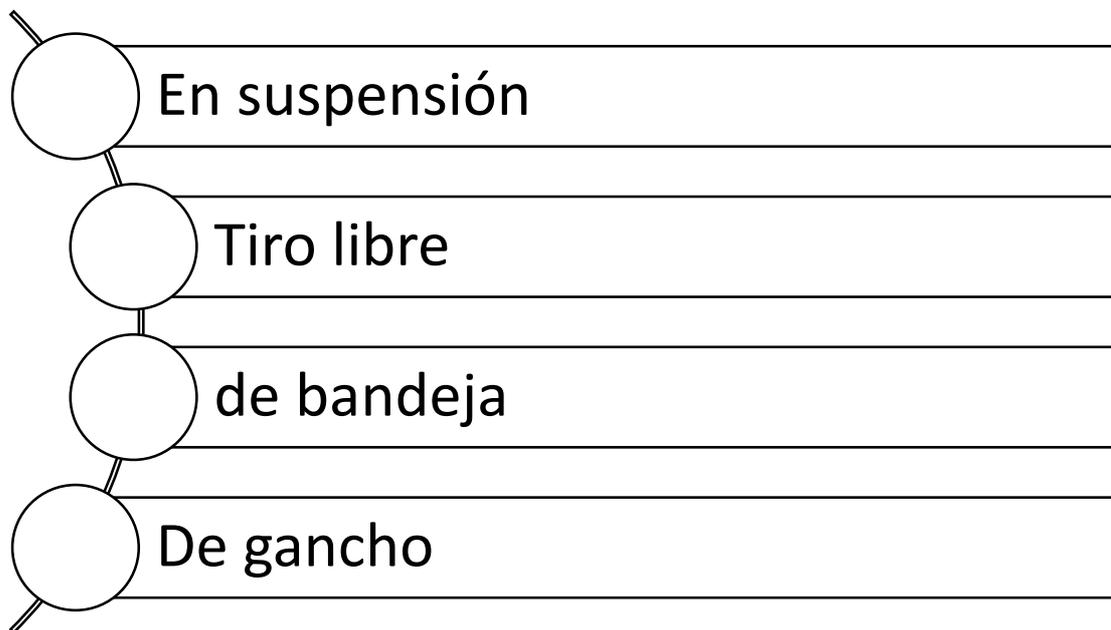
**Figura 11. Pase de codo.**

i) pase de mano a mano: se realiza cuando se tiene el compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasado. En el momento de impases pulso para que los jugador puede recibirla.



**Figura 12. Pase de mano**

2.- Tiro de canasta: el tiro por lanzamiento es la acción por la cual el jugador intenta introducir el balón dentro del aro.



**Figura 13. Tipos de tiros a la canasta**

### **2.3.- El Baloncesto en la Ciudad de Manta<sup>1</sup>.**

El plan de consolidación del baloncesto ecuatoriano tomó mayor impulso en 2013 tras la intervención del Ministerio del Deporte y el nombramiento del nuevo directorio de la Federación Ecuatoriana de esta disciplina. El objetivo principal fue delinear las normativas de una estructura formal y optimizar su funcionamiento. Las Ligas Nacionales de Baloncesto femenina y masculina, el surgimiento de nuevos clubes y jóvenes talentos, aunque no en el número deseado, reflejaron el crecimiento que experimentó este deporte a escala nacional. La acogida del público fue positiva en los diferentes escenarios del país. Los graderíos de los coliseos de Quito, Guayaquil, Guaranda, Ambato y Santo Domingo de los Tsáchilas, lucieron colmados de espectadores, lo que evidenció que el básquetbol es un deporte que puede llegar a todos los estratos sociales.

Para 2014 los clubes tienen claros sus objetivos. La idea es consolidar a jugadores que han sido promocionados en el 2013, entre ellos Sebastián Bedoya, Juan Pablo Álvarez (UTE), Gabriel Zurita (CKT), Christian Orozco (Mavort) y Edgar Bernal (Orense). De esa forma se intentará reducir el número de refuerzos extranjeros para lograr una mejor proyección a nivel de clubes y selecciones en torneos internacionales. Normar la edad de los jugadores es otro de los aspectos que analizan los dirigentes para tener un máximo de cuatro exponentes mayores de 23 años y tres extranjeros libres que podrán alternar en cada uno de los planteles, pero la prioridad de la dirigencia es dar cabida a gente joven dentro de las plantillas. Adicionalmente, se hace necesario mejorar el arbitraje nacional porque, “dejó mucho que desear en el 2013 y hay que mejorarlo”, según Patricio Pozo, titular de la Comisión de la Liga Nacional de Baloncesto.

Para el efecto, se aspira a que se nombre una Comisión de Arbitraje,

---

<sup>1</sup> Esta noticia ha sido publicada originalmente por Diario EL TELÉGRAFO bajo la siguiente dirección: <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/deportes/1/el-baloncesto-fue-el-segundo-deporte-mas-importante-del-pais>

encargada, exclusivamente, de este aspecto y se implementen cursos de capacitación para los jueces nacionales, fortalecidos con la participación de jueces extranjeros, pero la prioridad es la formación de nuevos árbitros. Pensar en una liga auténticamente profesional está muy lejos de convertirse en realidad porque se hace necesario una estructura diferente a la actual. “Todavía no estamos en condiciones de pensar en una liga profesional, es importante la consolidación del básquetbol como deporte de alto rendimiento para después lograr ese objetivo a mediano plazo”, anota Pozo.

La conformación de asociaciones provinciales en las distintas federaciones en todo el país, incluyendo la Concentración Deportiva de Pichincha, es un paso fundamental para desplegar planes y proyectos a favor de la estructura de las divisiones formativas y con ello el surgimiento de nuevos valores. Este año fue beneficioso para el baloncesto nacional, según Enrique Segura, miembro de la Comisión Técnica de la Federación Ecuatoriana de Baloncesto, no solo por haber superado los inconvenientes arrastrados por más de una década en el plano dirigenal, en desmedro de los deportistas, árbitros, dirigentes. En el 2013 se han implementado acciones muy especiales para que en la próxima temporada el básquetbol ecuatoriano eleve su nivel competitivo. Se está reorientando el tema de las edades, uno de los inconvenientes que se mantiene desde hace un buen tiempo.

Para el efecto, José Arévalo, presidente de la FEB, solicitó en marzo pasado al Ministerio del Deporte el cambio de las edades para los campeonatos nacionales de menores, “porque Ecuador es el único que no está jugando como lo hacen en otros países, donde se juega con años pares y en los certámenes internacionales (como los sudamericanos sub-13, sub-15, sub-17, las edades son impares)”, sostiene Segura. En Esmeraldas, en los Juegos de Menores, participaron 21 provincias; en la división prejuveniles el promedio de inscritos fue de 17, “pero nuestra preocupación son las categorías juveniles, porque no llegamos ni a diez representaciones provinciales”, sostiene. La Liga Nacional de Baloncesto Femenino fue la base de la selección que participó en los Juegos Bolivarianos de Trujillo (Perú). Ese equipo tuvo jugadoras con un promedio de

edad de 24 años, lo que ayudó a que el conjunto tricolor lograra el título del certamen. Antes de conseguir este campeonato, el equipo nacional no pudo participar en el sudamericano en Argentina por la falta del aval internacional.

El crecimiento en otras provincias Los Juegos Deportivos Nacionales han permitido visualizar el crecimiento de otras provincias, ante los resultados poco halagadores que lograron Guayas y Pichincha, que son las que han marcado las pautas. Este enfoque tiene su análisis, porque mientras las dos provincias muestran un buen nivel, el resto tiende a superarse y elevar su rendimiento, tal es el caso de las selecciones provinciales de Manabí, El Oro, Los Ríos, Esmeraldas, esta última que, sin ser una de las favoritas, alcanzó el título en la rama masculina, categoría menores. Azuay ha frenado su proyección como otra de las potencias. Premisas de la feb para el próximo AÑO Revisar las edades, conformar asociaciones de básquetbol en todas las provincias, con clubes participantes en los diferentes torneos, son los objetivos de la Federación Ecuatoriana.

A esto se suma fortalecer la Liga Nacional Masculina con la realización de dos torneos: apertura y clausura, que mantendrán actividad continúa al menos durante ocho meses junto a la Liga Femenina. Capacitación de los distintos estamentos del baloncesto, árbitros, dirigentes, jugadores; seminarios de actualización para la prensa especializada son, entre otros, los parámetros de acción de la Federación Ecuatoriana de Baloncesto de cara al 2014. Datos UTE se proclamó campeón de la Liga Nacional Femenina 2013. El cambio de timón en la dirección técnica, que la asumió el argentino Carlos Gorosito, viabilizó la obtención del título. El quinteto de Cosmos, dirigido por el técnico nacional Patricio Ponce, fue la revelación del certamen. En la rama masculina, el baloncesto ambateño empezó a elevar su nivel y con mucho merecimiento el elenco de CKT se adjudicó el título bajo la dirección del técnico cubano Roberto Infante. Por primera vez el baloncesto ecuatoriano registró a dos equipos para su participación en la Liga Sudamericana Masculina: Importadora Alvarado, campeón de 2012 y CKT, campeón reinante. Esmeraldas logró el título del certamen basquetero de menores.

### **3.- Análisis y presentación de los resultados.**

1.- De acuerdo con las funciones que usted como entrenador de baloncesto realiza, indique cuales a su juicio necesita usted fortalecer en una capacitación.

Según los resultados, un significativo 77% de los encuestados manifestó que de acuerdo con sus funciones necesita fortalecer su capacitación en el aspecto de metodología de la enseñanza, mientras que el 23 % indicó en planificación deportiva. Estos datos coinciden con lo expuesto en el diseño teórico cuando se reconoce la necesidad que tienen los entrenadores de baloncesto en conocer y aplicar las estrategias metodológicas.

2.- ¿Considera que necesita fortalecer sus conocimientos y dominios sobre su función como entrenador de baloncesto?

Como se aprecia en la gráfica, el 83% de los entrenadores encuestados, sostuvo que si necesita fortalecer sus conocimientos y dominios sobre su función, el otro 17% expreso que no. Los principales autores consultados coinciden en la formación continua de los entrenadores como una manera de mantener al día su desempeño como tal.

3.- ¿Siente que su trabajo como entrenador debe mejorar?

De acuerdo con los encuestados, el 93% sostuvo que si siente que su trabajo como entrenador debe mejorar, mientras que el 7% expresó que no. Esto confirma la intención de esta investigación y corrobora el diagnostico hecho inicialmente por el investigador sobre los entrenadores de Manta.

4.- ¿Ha participado en los últimos 6 meses en talleres o eventos científicos relacionados con sus funciones como entrenador de baloncesto?

Como se puede observar, un significativo 87% de los entrenadores encuestados, expreso que no ha participado en los últimos 6 meses en talleres o

eventos científicos relacionados con sus funciones, mientras que apenas el 13% dijo que sí. Es importante que los entrenadores puedan asistir de manera sistemática a talleres y eventos científicos, ya que en esos espacios se pueden aprender y mejorar su práctica.

5.- ¿Con cuáles de los siguientes métodos de enseñanza trabaja usted?

Según los encuestados, un 57% utiliza el método de enseñanza centrado en la técnica, un 27% centrado en el juego y un 17% centrado en la táctica. Se aprecia aquí el predominio de los aspectos empíricos de la enseñanza del baloncesto entre los entrenadores.

6.- ¿Le gustaría desarrollar nuevas estrategias de enseñanza del baloncesto?

Los resultados evidencian que un significativo 93% de los entrenadores de baloncesto quieren desarrollar nuevas estrategias de enseñanza, y apenas el 7% no está dispuesto. Esto datos confirman y apoyan la necesidad de elaborar documentos y materiales de apoyo para los entrenadores.

7.- ¿Esta dispuesto a recibir capacitación continua?

Los resultados muestran que el 93% de los entrenadores, manifestó que si está dispuesto a recibir capacitación apenas el 7% dijo que no. Es evidente la necesidad de formación que tienen los entrenadores de baloncesto del cantón Manta.

8.- ¿Considera que debe mejorar aspectos relacionados con sus funciones como entrenador de baloncesto?

De acuerdo con la gráfica, un 67% de los entrenadores dijo que si considera que debe mejorar aspectos relacionados con sus funciones, y el 33% manifestó que no. Los datos concuerdan con la idea inicial del autor en relación a las necesidades de formación los entrenadores de baloncesto.

## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones.**

Los entrenadores de baloncesto del Cantón Manta tienen necesidades formativas relacionadas con la actualización de los aspectos técnicos y tácticos del baloncesto, así como también sobre nuevas tendencias en metodología.

Las principales fortalezas de los entrenadores radica en su nivel de compromiso y entrega para con los jugadores y equipos a los cuales entrenan

Una de las principales debilidades está relacionada con las falencias en cuanto a aspectos metodológicos del entrenamiento deportivo.

La metodología que básicamente utilizan los entrenadores de baloncesto está relacionada con el juego centrado en la técnica, la cual tiende a ser tradicional.

#### **Recomendaciones.**

Mantener un seguimiento y control de la formación continua de los entrenadores de baloncesto en la ciudad de Manta.

Realizar convenios de capacitación con universidades e institutos deportivos relacionados con la enseñanza del baloncesto.

Fortalecer la federación ecuatoriana de baloncesto con convenios y apoyos inter institucionales.

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

LA PROPUESTA



***TODOS AL ARO...!***

Autor: Eder Gutiérrez

Manta, abril 2017.

## Introducción

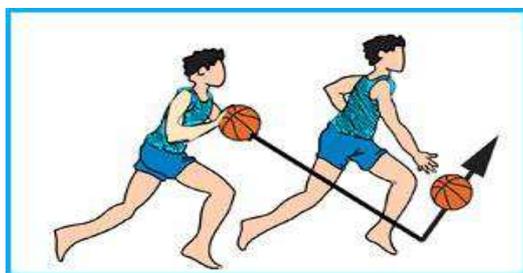
La presente guía tiene como propósito contribuir a la formación de los entrenadores de baloncesto en relación a los aspectos técnicos, tácticos y de juego, así como también desarrollar de manera efectiva la enseñanza de los diferentes aspectos relacionados en el drible, pases, lanzamientos, entre otros.

Se espera entonces poder aportar a la formación continua de los entrenadores en esta especialidad.

### ➤ Descripción Del Dribling O Bote

El bote o drible es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, ya que, para poder desplazarnos por el campo con el balón, el jugador necesitará botarlo.

Este fundamento se utiliza cuando un jugador puede adelantar en la cancha sin un oponente inmediato. La posición del cuerpo es apenas flexionada con la cabeza en alto. Para realizar el dribling, el balón es enviado hacia adelante, boteando en

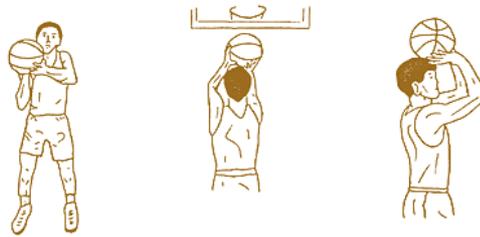


un ángulo obtuso y delante del pie correspondiendo al brazo ejecutor del bote. El jugador puede dar varios pasos entre bote y bote.

### ➤ Posición Inicial Del Tiro

Parte esencial es la posición de las manos.

- Hay que posicionar la mano de tiro justo detrás del balón.
- El balón no se apoya en la palma de la mano, sino en los dedos. Estos deben estar ligeramente separados.
- La muñeca se flexionada hacia atrás.
- La mano que no efectuara el tiro debe posicionarse un lado y sirve solo de apoyo sin interferir en la trayectoria del balón.



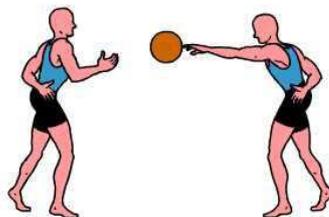
➤ **Pase Con Una Mano.**

**CORRECTA SUJECION DE BALON:** el balón agarrarse intentando abarcar la mayor superficie posible. Esto se consigue separando adecuadamente los dedos, especialmente los pulgares y los meñiques. El agarre debe realizarse con firmeza adecuada con todos los dedos.

EXISTEN DOS TIPOS DE AGARRE:

**ASIMETRICO:** (utiliza para lanzamiento a canasta)

**SIMETRICO:** (oponiendo una mano a la otra con el balón en medio de ambas)



➤ **Toma De Decisiones Individuales**

Hemos definido la táctica individual como la capacidad de tomar decisiones acertadas. Ahora debemos establecer cuál será el proceso correcto para dicha toma de decisiones:

**Percepción:** el jugador debe tener una visión global de lo que está pasando en cada momento en la pista e interpretar todas las situaciones de juego. Cuanto mejor sea esta visión, mejor será el resto del proceso (táctica individual)

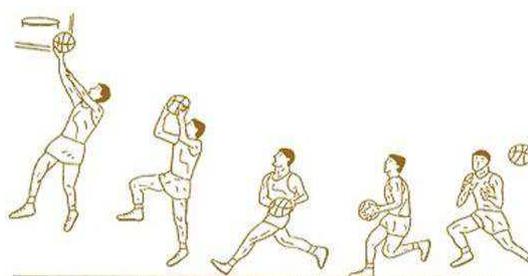
**Decisión:** dentro de la percepción debemos hablar de la capacidad de anticipar el juego. Si enseñamos a los jugadores, desde la etapa de formación, a tener capacidad de anticipación, la percepción que hará el jugador no ceñirá estrictamente aquello que esté pasando, y le permitirá sacar mayor ventaja de sus rivales.

**Ejecución:** una vez interpretada la ejecución y habiendo decidido que acción es la más adecuada llega el momento de aplicar la técnica individual. De ella dependerá la puesta en escena de la decisión tomada (técnica INDIVIDUAL).

#### ➤ **Proceso De Aprendizaje**

#### **Prácticas Y Técnicas**

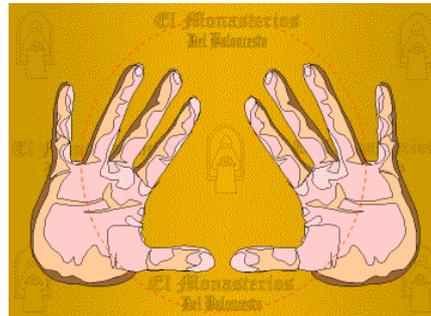
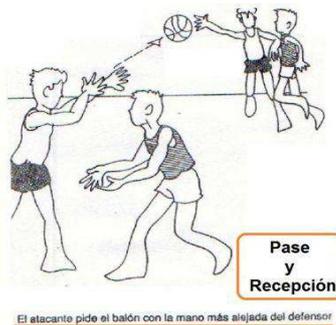
La práctica dará a los jugadores más confianza en ellos mismos a la hora de lanzar pero no será solo ese optimismo en que le permitirá ser un buen tirador, la técnica es necesaria este proceso de aprendizaje debe ser progresivo: primero se explicara la mecánica del tiro, de forma analítica con ejercicios de repetición y,



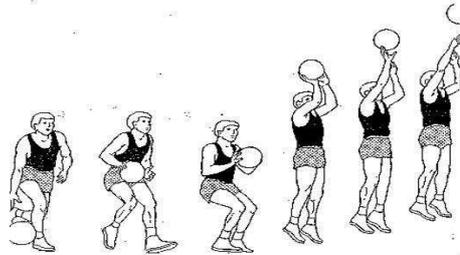
poco a poco, iremos introduciendo factores que aumentaran la similitudes entre los ejercidos de tiros planteados y las situaciones reales de juego.

### ➤ **Recepciones**

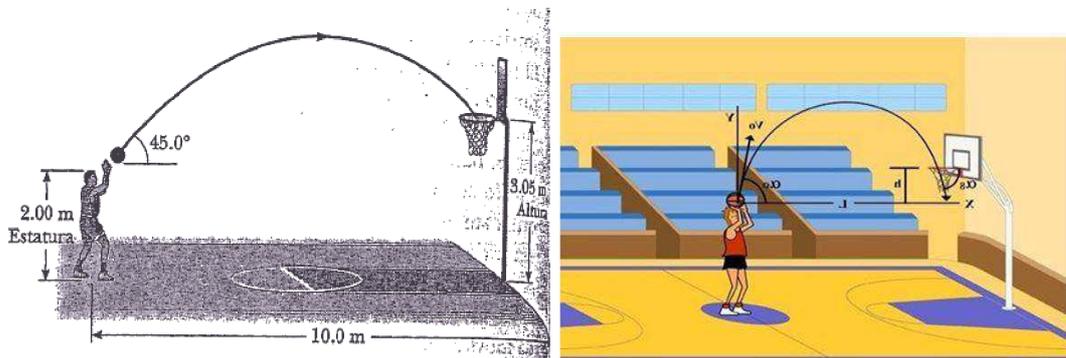
Para conseguir un resultado final bueno en la ejecución del pase, debemos conseguir una buena comunicación entre pasador y receptor. Esta comunicación normalmente no es normal si no corporal. Es decir, un desplazamiento o un gesto de un jugador dan información al pasador del cual es la intención del primero.



- **Colocación Del Cuerpo:** una correcta resección facilita enormemente las siguientes acciones atacantes por esto debemos enseñar a los niños a orientar el cuerpo en el momento de la recepción para que, una vez en posesión del balón pueda realizar la acción más conveniente en el menor tiempo posible.



- **Distintas Trayectorias Del Balón;** En primer lugar, los brazos deben de estar extendidos con las palmas de las manos orientadas hacia el balón. El cuerpo debe mantener erguido e inclinado ligeramente hacia adelante. Las rodillas deben mantener una ligera flexión de unos 120 grados. El peso del cuerpo debe reposar sobre la punta de los pies.



- **Desplazamiento:** en el momento de la recepción los brazos deben flexionar amortiguando el balón. De igual modo las piernas se flexionan ligeramente para extender ese efecto de amortiguamiento a todo el cuerpo. Este amortiguamiento debe realizarse desde que el balón toma contacto con los dedos hasta que el jugador se coloca en posición básica o de triple amenaza.



- **Distintos Tipos De Recepciones:** entendemos fundamentales los aprendizajes que el niño debe realizar para estimar la trayectoria del balón y adecuar sus movimientos a esta. El momento en el cual debe realizar dicho desplazamiento, si fuera necesario la intensidad en pulso de los apoyos son elementos básicos de este aprendizaje.

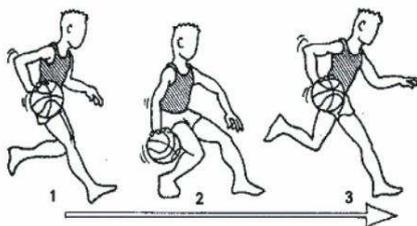


### ➤ **Técnica Del Bote**

El Entrenador en edades de formación debe enseñar mediante ejemplos prácticos ya que los niños aprenden a través de la imitación. Por eso es importante en que esta etapa el entrenador sea capaz de hacer demostración de calidad.

Combinando el trabajo de ambas manos e incluso con dos balones existiendo siempre en que el jugador intente no mirar el balón y que poco a poco sea capaz de controlarlo sin la necesidad de mantener contacto visual con el mismo.

- Bote de desplazamiento defensa y ataque
- Bote de superación en el 1c1
- Bote de penetración a canasta
- Bote de mejora de línea de pase
- Bote de penetración del balón



### ➤ **Técnica De Defensa**

Cuando hablamos de defensa debemos distinguir dos tipos de factores que influyen directamente en este fundamento:

Actitud defensiva la defensa es posiblemente la faceta del juego en que la actitud prima sobre sus cualidades. Es muy importante que el defensor muestre agresividad en su defensa y sobre todo concentración.

Ejecución correcta del gesto técnico. Una correcta ejecución desplazamiento defensivo ara que el defensor tenga más opciones de éxito sobre el atacante, ya sea con o sin balón.

- **Posición Defensiva Básica:** Centrándonos en el gesto técnico debemos insistir que los jugadores adquieran el ámbito de trabajar con una buena posición defensiva básica, la posición de los brazos, deben estar activos

amenazando al balón y con la mano contraria al bota más abajo ya que este modo estamos negando el cambio de mano por delante que es el más rápido de ejecución.



### ➤ **Aspecto Psicológico En Equipo De Formación**

#### **Nivel De Competencia**

Conseguir que un niño se divierta compitiendo y al mismo tiempo perciba su propia mejoría no es tarea sencilla, pero si poco a poco introducimos sistema de trabajo que valla por este camino, probablemente conseguiremos que los niños sigan practicando deporte según vayan creciendo y a la larga obteniendo a nivel personal y deportivo.

Exigencia alta +habilidad baja=**ansiedad**

Exigencia baja +habilidad alta =**aburrimiento**

Exigencia equilibrada + habilidad equilibrada =**diversión**

### ➤ **Calentamiento General**

Dentro de estos ejercicios que propondremos en el calentamiento de nuestras secciones podemos combinar aquellos que tienen más carácter divertido y a aquellos que son más propios del baloncesto pero en todo ellos trabajaremos aspectos como el dominio del balón. Podremos iniciar la sesión con algún ejercicio más lúdico e introduciendo tareas más propias del baloncesto.

## El Calentamiento General Se Compone De:

- Ejercicio de activación general.
- Carreras suaves con diferentes velocidades para activar los sistemas cardiovasculares y respiratorios.
- Ejercicios de coordinación general.
- Estiramientos musculares.
- Ejercicios de movilidad articular.



### ➤ Ejercicios De Calentamientos

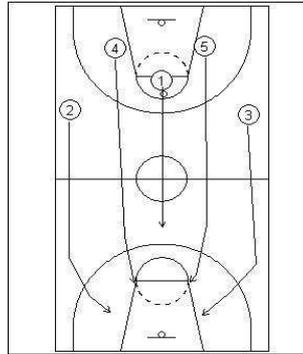
#### Contra ataque de 1.1 (coordinación general)

Es posible que uno de los ejercicios más utilizados para calentar. Consiste en un 3c2 continuo con 4 jugadores en las bandas que entraran a atacar cuando la acción cambie de canasta.

Se pueden pautar condiciones como jugarlo sin bote o definir que jugadores queremos que salgan al ataque.

Es un ejercicio muy aceptado por los jugadores ya que les permite jugar situaciones de superioridad numérica contantes.

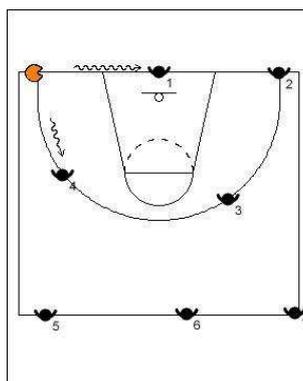
Debemos tener muy en cuenta la fase de calentamiento en nuestras sesiones de entrenamiento ya que de ella dependerá en gran medida el éxito del resto de la sesión.



Come cocos (coordinación general)

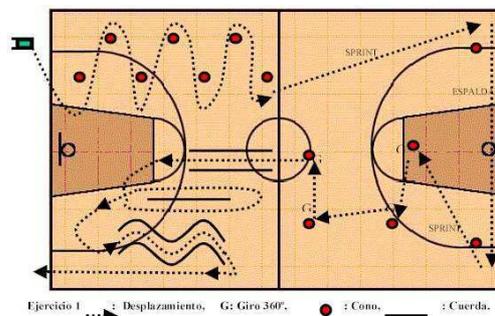
Todos los niños sobre las líneas del campo de baloncesto. Uno debe ser pillar (si hay 12 jugadores pillan 2) y los demás tienen que escaparse pero sin salirse de las líneas. El que es pillado queda eliminado.

Podemos incrementar la dificultad introduciendo 1 o 2 balones a los jugadores que pillan, a los jugadores que escapan o a ambos.



➤ **Girar conos (activación de los sistemas cardiovascular y respiratorio)**

1. En primer lugar, se distribuyen todos los conos alrededor del campo, separados entre sí, de forma que aproximadamente la mitad están boca arriba, y la otra mitad boca abajo.
2. Se dividen a los jugadores en 2 equipos, uno de los equipos debe colocar los conos que se encuentre, mientras que el otro debe descolocar todos los conos que vea [Conos colocados=boca abajo, Conos descolocados= boca arriba].
3. Si se introduce el bote en equipos avanzados, los conos deben colocarse/descolocarse agachándose sin dejar de botar el balón. Esa mejora el control de los jugadores sobre el balón.
4. La duración del juego varía entre 5-10 minutos, sin sobrepasar los 10, porque recordemos que es un juego para calentar.
5. A la señal "STOP" los jugadores paran y se contabiliza el número de conos de cada equipo. Se anota un tanto el equipo que más conos ha conseguido modificar.



➤ **Lado fuerte y lado débil.**

Para marcar la división entre lado fuerte y lado débil utilizaremos la línea imaginaria que une las dos canastas dividiendo así la pista por la mitad.

La mitad donde se encuentra el balón será el lado fuerte y la mitad donde no se encuentre el balón será el lado débil también llamado lado de ayuda.



La defensa de los jugadores sin balón dependerá de la posición que tengan los oponentes respecto del atacante con balón. Es decir, si se encuentran en lado fuerte defenderán de cerca a su oponente impidiendo que les llegue el balón.

#### ➤ **Juego de los 10 pases (coordinación general)**

El juego de los diez pases consiste en hacer 2 equipos con la mitad de jugadores en cada equipo. Solo uno de los equipos tiene el balón, y su objetivo es realizar 10 pases seguidos entre los miembros de dicho equipo.

Se irán introduciendo variantes como no permitir devolver el balón al pasador u obligar a dar un bote antes de pasar.

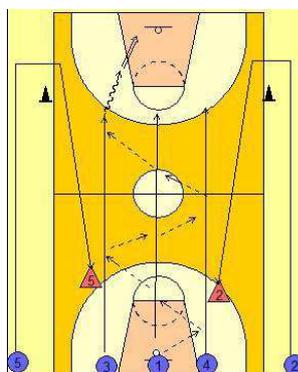


➤ **La Cadena (Activación General)**

El juego comienza con 2 jugadores que se la ligan. Deben permanecer agarrados de las manos en todo momento de forma que solo haya 2 manos libres en la estructura, la del primer jugador que les permitirá pillar a sus compañeros, y la del segundo jugador que debe permanecer botando un balón mientras avanza.

**El resto de jugadores** se situaran alrededor del campo botando el balón y **deberán evitar que les pillen**

**Según vayan capturando a jugadores, estos dejan su balón** para formar parte de la "cadena" con el resto de jugadores.



## BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez, A. (2014). Una Metodología de Análisis para los Entrenamientos del Baloncesto. *Acción motriz N° 12*, 1-14.
- Ander Egg, E. (2011). *Aprender a Investigar*. Buenos Aires: Brujas.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Episteme.
- Barrios, A. (2012). *La enseñanza y entrenamiento de la defensa de los postes*. Uruguay: Federación Uruguaya de Baloncesto.
- Bolívar, G. (Marzo de 2014). *Metodología de la Investigación*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de [http://metodosrecreacion.blogspot.com/p/blog-page\\_9449.html](http://metodosrecreacion.blogspot.com/p/blog-page_9449.html)
- Brey, F. B. (2010). *Metodología del baloncesto*. Medellín: Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Educación.
- Buceta, J. M. (2009). *El papel del baloncesto en el desarrollo y la formación de los jóvenes*. España: Autor.
- Cañadas & García, M. J. (2009). El Baloncesto como contenido curricular. *Cuadernos del profesor*, 15-31.
- Coronel & Fernandez, R. G. (2015). *Propuesta metodológica del baloncesto en el instituto técnico Salesiano*. Cuenca: Universidad Técnica Salesiana. carrera de Cultura Física. tesis de Grado.
- De Zubiria, J. (2000). *El Arte de pensar para enseñar y de enseñar para pensar*. Bogotá: FAMDI.
- Del Río, J. A. (2003). *Metodología del balenocesto*. Madrid: Paidotribo.
- Diem, C. (1961). *Transformación de la educación Física*. Buenos Aires: Ministerio de educación, Traducción. .

- Faucher, D. (2007). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Brcelona. España: Paidotribo.
- FIBA. (2000). *Baloncesto para jugadores jóvenes. Guía para entrenadores*. Madrid. España: Safekat.
- Goldstein, S. (2002). *La Biblia del entrenador de baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- González & Gutierrez, S. D. (2007). El proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto en las escuelas deportivas. *Retos*, 1-15.
- Hann, P. (2008). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Roca.
- Hernández, J. J. (2010). *PROGRESIÓN METODOLÓGICA EN LA ENSEÑANZA DEL JUEGO COLECTIVO*. Madrid: Asociacion de baloncesto colegial.
- Ibarra, C. (2012). *Metodología para enseñar el baloncesto*. Buenos Aires: Ministerio de deportes.
- Izquierdo, R. (2004). *Una Alternativa Metodológica para la Enseñanza del Baloncesto*. Cuba: Universidad de Holguim.
- Jimenes, J. (2000). *La formación del entrenador de iniciación al baloncesto*. Andalucía. España: Universidad de Huelva. Facultad de Educación, Tesis de Grado.
- Jimenez, J. (2011). *Planificacion deportiva*. Medellin: Fuanbulos.
- Jimenez, S. (2009). *La formación de entrenadores de baloncesto*. España: Deportiva.
- Lagerdera, F. (. (1990). *Diccionario paidotribo de la Actividad Física y el deporte*. Barcelona. España: Paidotribo.
- Lozano, G. (3 de Abril de 2010). *Analisis de Datos*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <http://es.slideshare.net/Prymer/anlisis-de-datos-3631192>

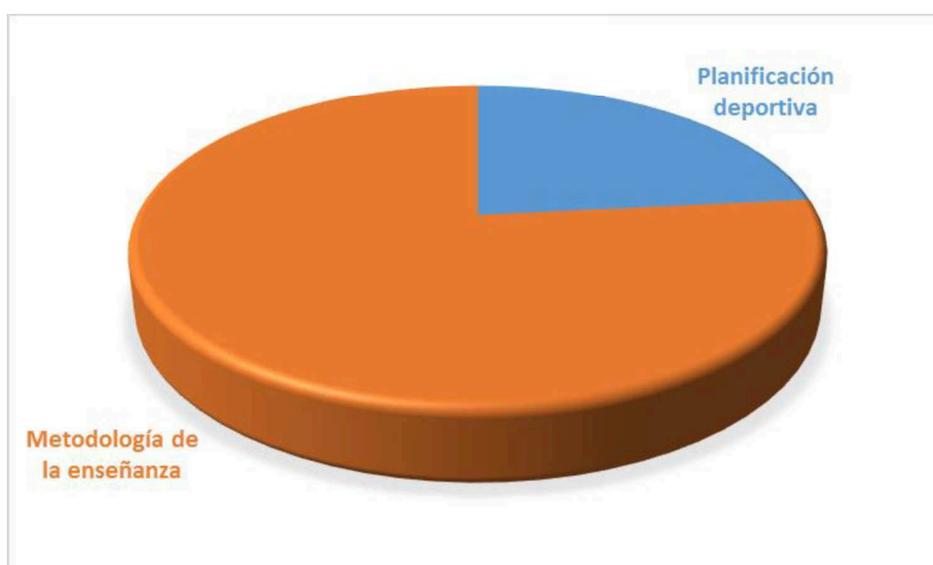
- Márquez, G. (2013). Propuesta metodológica para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto. *Pedagogía profesional*, Cuba.
- Ministerio de Deportes. (2010). *Programa técnico para iniciación al baloncesto*. México: Federación Guipuzcoana de Baloncesto.
- Muñoz, C. (2011. 2da. ed.). *Como elaborar y asesorar una tesis*. México: Cámara nacional de publicaciones.
- Parella, S., & Martins, F. (2010). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas - Venezuela: 2a. ed.
- Pimienta, J. (2012). *Metodología de la investigación*. México: Humanidades.
- Rojas, M. (2000). *Estrategias Pedagógicas*. Medellín: Mesa redonda.
- Roldan, J. (. (2010). *Cuadernos técnicos de baloncesto*. Navarra: Federación deportiva de Navarra.
- Ruiz, C. (2000). Didáctica global del baloncesto. En G. Manuel, *Propuesta de Intervención en conductas motrices significativas* (págs. 685- 725). Madrid: Buho.
- Saenz, P. (2010). *El proceso de formación del jugador*. Andalucía. España: Universidad de Huelva.
- Vary & Nuesch, P. B. (1995). *1000 ejercicios y juegos de baloncesto*. Alemania: Europea.
- Whitten & Cameron, D. K. (2011). *Desarrollo de habilidades directivas*. México: Pearson.
- Ynoub, R. (2011). *El proyecto y la metodología de la investigación*. Buenos Aires: Cono sur.

## **ANEXOS**

**.- Análisis y presentación de los resultados.**

1.- De acuerdo con las funciones que usted como entrenador de baloncesto realiza, indique cuales a su juicio necesita usted fortalecer en una capacitación.

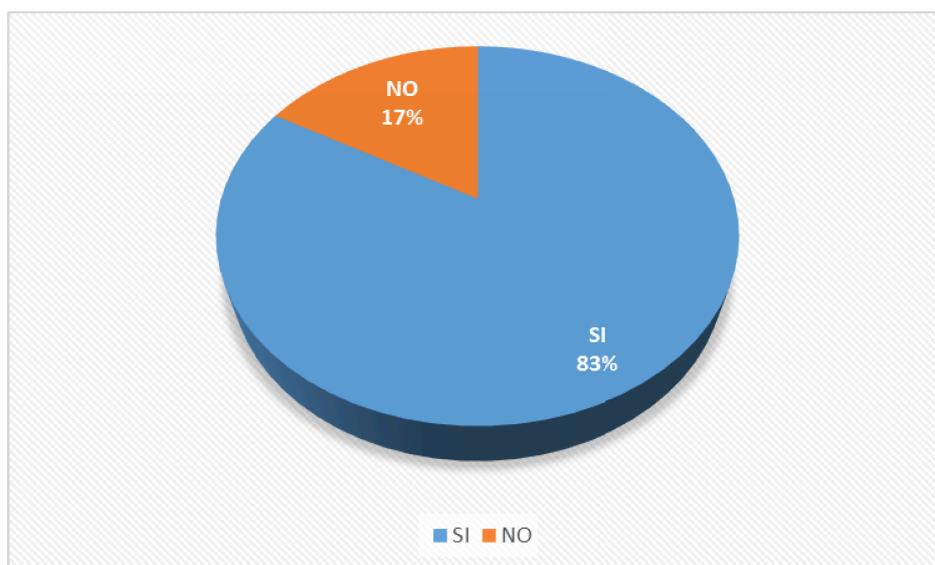
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Planificación deportiva	7	23
Metodología de la enseñanza	23	77
Total	30	100



Según los resultados, un significativo 77% de los encuestados manifestó que de acuerdo con sus funciones necesita fortalecer su capacitación en el aspecto de metodología de la enseñanza, mientras que el 23 % indicó en planificación deportiva. Estos datos coinciden con lo expuesto en el diseño teórico cuando se reconoce la necesidad que tienen los entrenadores de baloncesto en conocer y aplicar las estrategias metodológicas.

2.- ¿Considera que necesita fortalecer sus conocimientos y dominios sobre su función como entrenador de baloncesto?

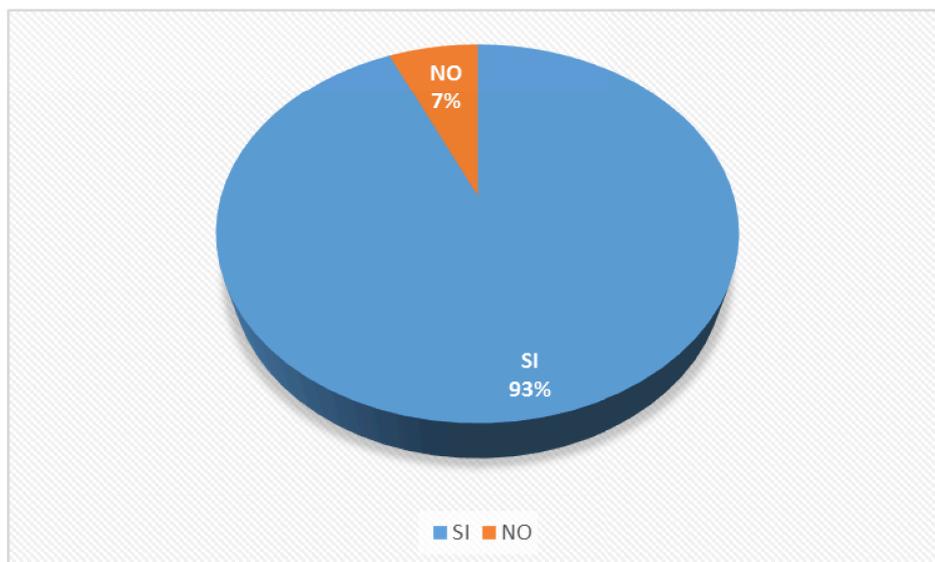
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	83
NO	5	17
Total	30	100



Como se aprecia en la gráfica, el 83% de los entrenadores encuestados, sostuvo que si necesita fortalecer sus conocimientos y dominios sobre su función, el otro 17% expreso que no. Los principales autores consultados coinciden en la formación continua de los entrenadores como una manera de mantener al día su desempeño como tal.

3.- ¿Siente que su trabajo como entrenador debe mejorar?

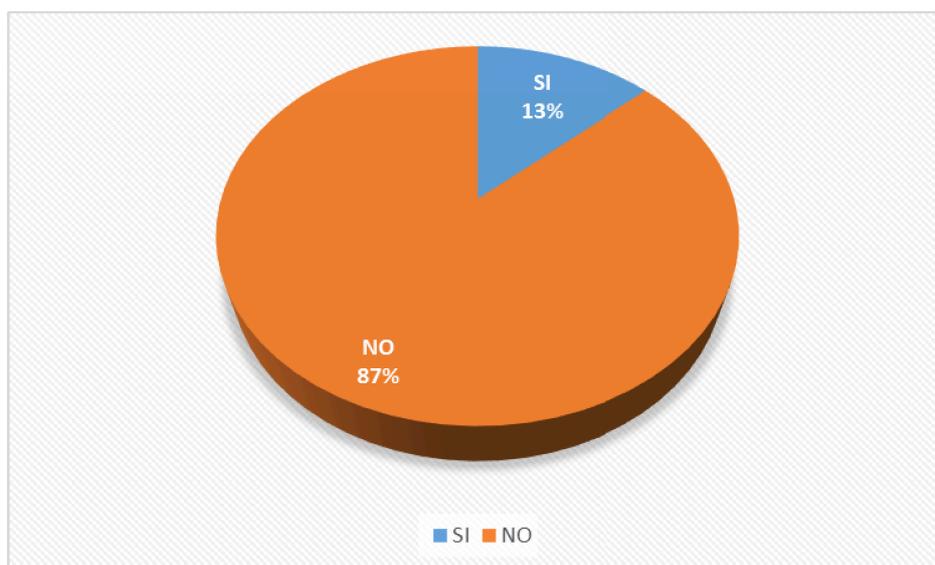
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	28	93
NO	2	7
Total	30	100



De acuerdo con los encuestados, el 93% sostuvo que si siente que su trabajo como entrenador debe mejorar, mientras que el 7% expresó que no. Esto confirma la intención de esta investigación y corrobora el diagnostico hecho inicialmente por el investigador sobre los entrenadores de Manta.

4.- ¿Ha participado en los últimos 6 meses en talleres o eventos científicos relacionados con sus funciones como entrenador de baloncesto?

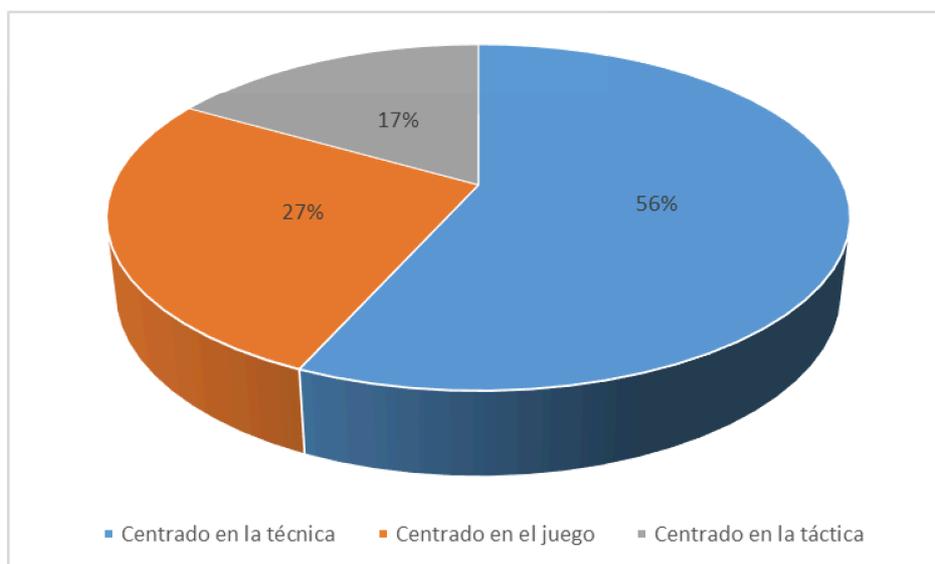
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	13
NO	26	87
Total	30	100



Como se puede observar, un significativo 87% de los entrenadores encuestados, expreso que no ha participado en los últimos 6 meses en talleres o eventos científicos relacionados con sus funciones, mientras que apenas el 13% dijo que sí. Es importante que los entrenadores puedas asistir de manera sistemática a talleres y eventos científicos, ya que en esos espacios se pueden aprender y mejorar su práctica.

5.- ¿Con cuáles de los siguientes métodos de enseñanza trabaja usted?

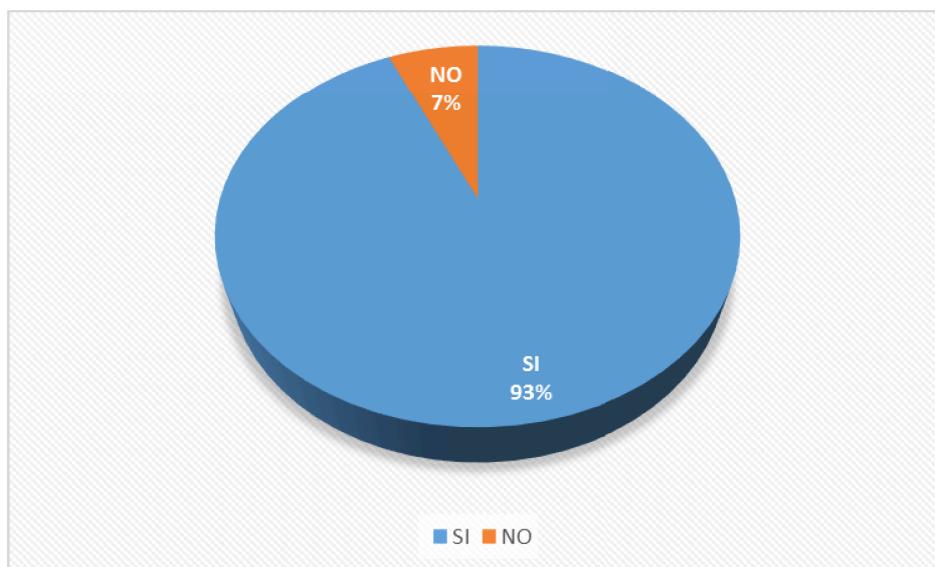
<b>Respuestas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Centrado en la técnica	17	57
Centrado en el juego	8	27
Centrado en la táctica	5	17
Total	30	100



Según los encuestados, un 57% utiliza el método de enseñanza centrado en la técnica, un 27% centrado en el juego y un 17% centrado en la táctica. Se aprecia aquí el predominio de los aspectos empíricos de la enseñanza del baloncesto entre los entrenadores.

6.- ¿Le gustaría desarrollar nuevas estrategias de enseñanza del baloncesto?

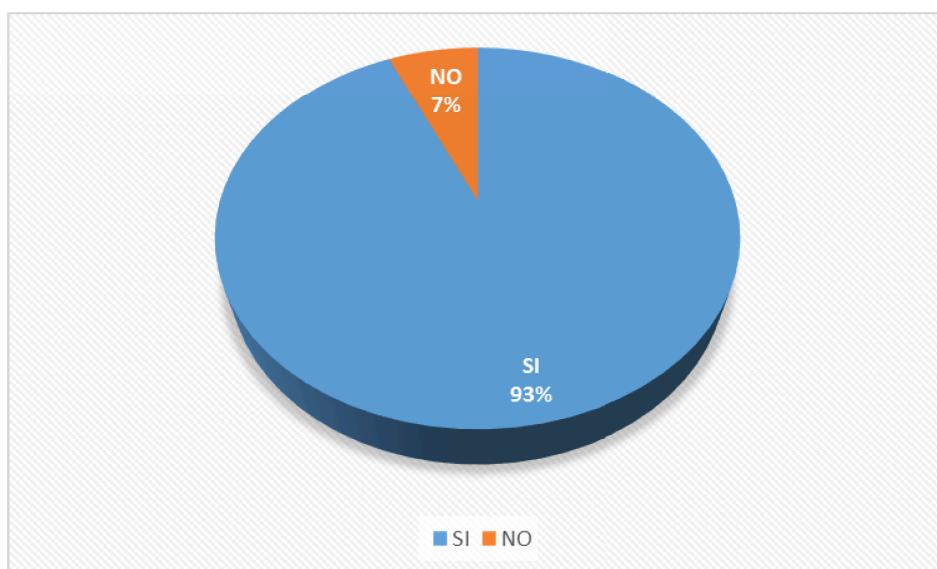
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	28	93
NO	2	7
Total	30	100



Los resultados evidencian que un significativo 93% de los entrenadores de baloncesto quieren desarrollar nuevas estrategias de enseñanza, y apenas el 7% no está dispuesto. Esto datos confirman y apoyan la necesidad de elaborar documentos y materiales de apoyo para los entrenadores.

7.- ¿Esta dispuesto a recibir capacitación continua?

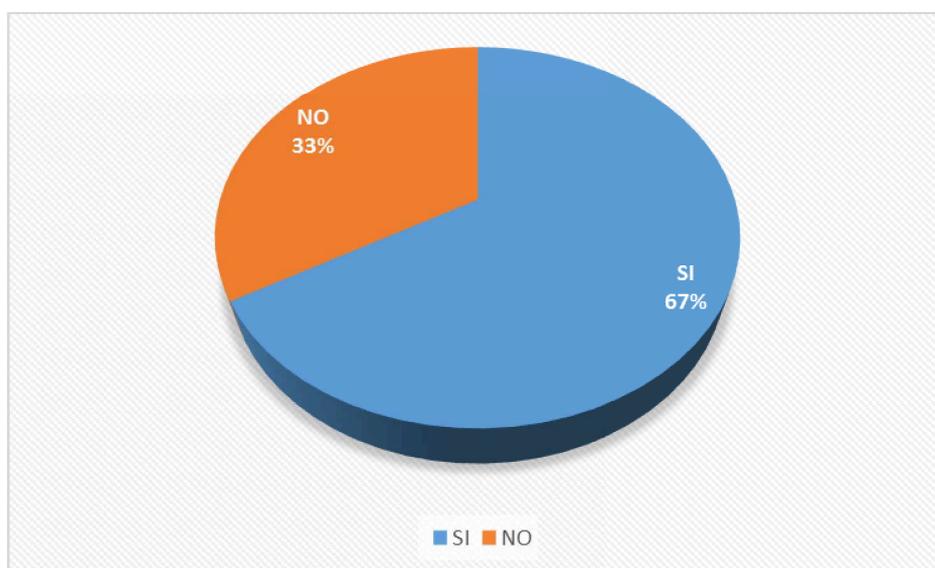
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	28	93
NO	2	7
Total	30	100



Los resultados muestran que el 93% de los entrenadores, manifestó que si está dispuesto a recibir capacitación apenas el 7% dijo que no. Es evidente la necesidad de formación que tienen los entrenadores de baloncesto del cantón Manta.

8.- ¿Considera que debe mejorar aspectos relacionados con sus funciones como entrenador de baloncesto?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	67
NO	10	33
Total	30	100



De acuerdo con la gráfica, un 67% de los entrenadores dijo que si considera que debe mejorar aspectos relacionados con sus funciones, y el 33% manifestó que no. Los datos concuerdan con la idea inicial del autor en relación a las necesidades de formación los entrenadores de baloncesto.