



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN.

Este proyecto de Tesis está estructurado de cinco capítulos, los cuales comprenden el análisis descriptivo del mini básquet, la planificación del entrenamiento deportivo, el diseño de la propuesta metodológica y la aplicación de los resultados obtenidos durante el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Principalmente nuestro proyecto se fundamenta en la creación de la escuela de mini básquet en el centro cantonal de Nabón en niños y (as) escolares de 8 a 10; y, de 10 a 12 años, ubicado en la provincia del Azuay, y su relacionado con la formación e iniciación de la práctica de este deporte en el mencionado contexto.

En el indicado proyecto se trabajó principalmente en el desarrollo de los fundamentos básicos y las cualidades físicas, como así también en el control de las medidas antropométricas y el test de resistencia aplicados antes y después de todo el proceso de entrenamiento a los niños y niñas que fueron parte de la Escuela de formación; luego de esto demostramos con cuadros comparativos el progreso de los niños mejorando sus capacidades físicas y por consiguiente ayudando al desarrollo y crecimiento corporal, y además manifestar que en este Cantón existe buen elemento humano para fomentar la actividad deportiva y en especial el mini básquet.

Por lo tanto este trabajo de graduación de pregrado implica la validación de cada uno de los procesos anotados en la creación de la Escuela de mini básquet a través de la aplicación de la propuesta y resultados obtenidos.

PALABRAS CLAVES:

Mini básquet, iniciación deportiva, cualidades físicas, fundamentos básicos, planificación del entrenamiento deportivo, medidas antropométricas, test, pedagogía para las etapas de escuela de formación, metodología de la enseñanza, evaluación, preparación física.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



ABSTRAC.

This thesis project is structured in five chapters, which compromise the descriptive analysis of mini basketball; the sport training planning, the design of the proposed methodology and the application of the results obtained during the process of teaching – learning.

Principally our project is based on the creation of the mini basketball school located in the downtown of Nabón, province of Azuay, with scholar's children from the ages of 8 to 10, and 10 to 12, and its realization with the initiation of training and practice of this sport in such context.

The indicated project worked principally in the development of the basics fundamentals and physic qualities, also in the control of the anthropometric measures and the resistances test applied before and after of every process of training to all the children that were part of the school; after this we demonstrated with comparative tables, showing the progress of the children improving their physical capabilities; therefore helping the development and body growing, also stated that in this city exist good human element to promote any sport activity in special the mini basketball.

Therefore this work undergraduate graduation implies the validation of each process notated on the creation of the mini basketball school, through the implementation of the proposal and results obtained.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ÍNDICE GENERAL.

RESUMEN.....	8
CAPITULO I.....	19
INTRODUCCIÓN.....	20
1.2 HISTORIA DEL MINI BÁSQUET.....	26
1.3 PROPUESTAS PARA EL PROCESO DE FORMACIÓN.....	29
1.3.1 Medios Individuales de Ataque.....	32
1.3.2 Pedagogía para las etapas de escuela de formación de mini básquet en niños de 8 a 12 años.....	38
1.3.3 Contenidos a desarrollar en la etapa de iniciación en las categorías de 8 a 12 años.....	40
1.3.4 La Preparación Física en los niños.....	42
1.3.5 Cualidades Físicas Básicas en el niño:	43
1.3.6 Contenidos Generales de la Actividad Física:	50
CAPITULO II.....	52
INTRODUCCIÓN.....	53
2.1 PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	54
2.1.1 Temporalización del Plan de Acción.....	55
2.2 LOS MICRO CICLOS:	56
2.3 LOS MESO CICLOS.....	57
2.3.1 Meso ciclos Fundamentales:	57
2.4 LOS MACRO CICLOS:.....	58
2.5 FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA INICIACIÓN DEL MINI BASQUET..	59
2.5.1 Posición Básica del Jugador en Ataque sin Balón	59

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.5.2	Posición Básica del Jugador en Ataque con balón.....	62
2.5.3	Sujeción y Dominio del Balón.....	63
2.5.4	Dominio del Balón.	64
2.5.5	Dribling de Protección del Balón.....	64
2.5.6	Cambios de Mano, Dirección y Ritmo.	65
2.5.7	Cambio de Mano por Delante.....	66
2.5.8	Cambio de Mano en Reverso.....	67
2.5.9	Cambio de Mano entre las Piernas.	68
2.5.10	Cambio de Mano por detrás de la Espalda.	70
2.5.11	Cambio de Ritmo con Balón.....	71
2.5.12	El Pase.....	72
2.5.13	Clases de Pases.....	73
2.5.14	Recepciones.....	80
2.5.15	Lanzamientos.....	82
2.5.16	Fintas.....	84
2.5.17	Pivote.....	87
2.5.18	Entradas.....	89
2.5.19	Salidas en Dribling.....	90
2.5.20	Dribling de Velocidad.....	92
2.5.21	Ataque.....	93
2.6	JUEGOS APLICADOS AL MINIBASQUET.....	95
CAPITULO III.....	96
INTRODUCCIÓN.....	97

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.1 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA	98
3.1.1 Reglas Básicas del Juego de Mini básquet.....	98
3.2 LAS CUALIDADES FÍSICAS.....	99
3.3 ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE MINIBASQUET.....	102
3.3.1 Implicaciones Finales.	103
3.4 MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO.....	103
CAPÍTULO IV.....	120
INTRODUCCIÓN.	121
4.1 LA APLICACIÓN DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y DE CAMPO EN LA CREACIÓN DE LA ESCUELA DE MINIBASQUET.	122
4.1.1 Acuerdos	122
4.1.2 Promoción	122
4.1.3 Inscripciones:.....	123
4.1.4 Fichas personales:	127
4.1.5 Inauguración:.....	127
4.2 CUADRO COMPARATIVO DE LOS NIÑOS QUE SE QUEDARON Y LOS QUE SE RETIRARON.	132
4.3 EVALUACIÓN.....	134
4.3.1 Clases de Evaluaciones.	135
4.3.2 Objetivos de la Evaluación.	135
4.4 EL TEST.....	135
4.5 RESULTADOS OBTENIDOS DEL TEST DE RESISTENCIA..	138
4.6 MEDICIÓN DE PESO Y TALLA.	145

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.6.1	La Antropometría.....	145
4.7	EL PESO.....	146
4.7.1	Recomendaciones técnicas.....	146
4.8	LA TALLA.....	147
4.8.1	Recomendaciones técnicas.....	148
4.9	RESULTADOS DE LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.....	149
CAPITULO V.....		155
INTRODUCCIÓN.		156
Conclusiones.....		157
Recomendaciones.....		159
BIBLIOGRAFIA.		162
ANEXOS.		164

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Carlos Julio Ochoa Quezada, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialización de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Carlos Julio Ochoa Quezada
010501784-2

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de **Filosofía, Letras**
Ciencias de la Educación

Dra. Lucía Carrión Corral
SECRETARIA

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.




UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Jaime Alejandro Serrano Vásquez, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialización en Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.


Jaime Alejandro Serrano Vásquez
010389976-1

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras
y Ciencias de la Educación


Dra. Lucía Carrión Corrales
SECRETARIA

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Carlos Julio Ochoa Quezada, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Carlos Julio Ochoa Quezada
010501784-2

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras
Ciencias de la Educación

Lucía Carrión Corrales
Dra. Lucía Carrión Corrales
SECRETARIA

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Jaime Alejandro Serrano Vásquez, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.

010389976-1

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras
Ciencias de la Educación

Lucía Carrión Corra
Dra. Lucía Carrión Corra
SECRETARIA

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA.

TEMA:

“ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS”.

Tesis de grado previa a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especialización Cultura Física.

Autores: Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.

Director de Tesis: Mst. Julio Abad Crespo.

Cuenca – Ecuador.

2012

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA.

El presente trabajo de graduación, lo dedico con mucho cariño a mis padres y hermanas quienes me acompañaron todo este tiempo, motivándome para continuar y conseguir esta meta tan anhelada como es la culminación de mi carrera universitaria.

Carlos J.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA.

El presente trabajo de graduación, va dedicado primeramente al ser que me dio fuerza, valor y sabiduría durante mi vida estudiantil Dios y a mis padres ya que gracias a ellos con sus esfuerzos y sacrificios supieron apoyarme incondicionalmente para así poder hacer realidad la culminación de mi carrera. Es por ello que le pido a Dios que les proteja y les cuide siempre.

Jaime.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO.

Agradecemos primeramente a Dios, porque nos dio la fortaleza para continuar y culminar con nuestros estudios en la Universidad de Cuenca, en especial a nuestro director de tesis el Mst. Julio Abad Crespo y a nuestros profesores por orientarnos y permitirnos cristalizar nuestros estudios universitarios.

Agradecemos infinitamente a la Lcda. Amelia Erráz directora de la Escuela Agustín J. Peralta, a los niños/as, padres, madres y representantes de familia por participar y apoyarnos en la creación y formación de la Escuela de mini básquet y hacer realidad este proyecto.

Carlos J. y Jaime.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN GENERAL.

Lo primero y más importante, es que debemos entender que el deporte es para el niño un juego, nunca se debe olvidar esta esencia para así poder enfocar cada entrenamiento como un juego, tenemos que dar a los niños una enseñanza general más no especial, es decir que todos hagan de todo, si bien se exigirá a cada uno en función de sus posibilidades y capacidades.

También hay que tener muy en cuenta que debemos tratar en lo máximo posible de evitar una enseñanza centrada o muy específica, es decir dotar al niño y/o (a) de aspectos o destrezas mucho más globales que les serán de mucha utilidad en etapas posteriores, los niños tienen que saber desplazarse sabiendo utilizar apoyos variados tales como: saltar, correr, lanzar, manejar y tocar objetos etc.

Permitiremos que el niño tome sus propias iniciativas, es decir que, invente descubra por sí mismo, se equivoque es allí donde se valora su esfuerzo, su iniciativa mas no se tendrá en cuenta el resultado final. Así lograremos que el niño siga en el futuro intentándolo y desarrollaremos su iniciativa personal.

En cuanto a la metodología de trabajo, lo verdaderamente importante es que a la vez que se trabaja la técnica específica de nuestro deporte en este caso el mini básquet, se desarrollen también todas o al menos algunas de las demás capacidades. De este modo estaremos formando niños mucho más coordinados y en el futuro nuestros jugadores tendrán más herramientas para aprender elementos técnico- tácticos mucho más complicados de forma más sencilla.

La realidad de nuestro proyecto se enfoca en el objetivo principal que es la creación de la escuela de mini básquet, con lo que pretendemos enseñar y difundir la práctica de este deporte y que los niños tengan actividades deportivas complementarias que le ayuden al desarrollo psicomotriz y personal.

El proyecto se realizó en la provincia del Azuay, Cantón Nabón (centro), en las instalaciones de la Escuela Agustín J. Peralta.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Estructuralmente este proyecto de tesis se divide en cinco capítulos. En el capítulo uno hace referencia a los Aspectos generales relacionados a la iniciación y formación deportiva del mini básquet. Tales como: Contenidos y Teoría del mini básquet, reglamentación, simbología, preparación física, Pedagogías de iniciación – Estrategias pedagógico – didácticas –Intencionalidad pedagógica).

En el capítulo dos, trata sobre la planificación y enseñanza del entrenamiento deportivo relacionado a la iniciación de fundamentos básicos:

En el capítulo tres se analiza el diseño de la propuesta metodológica, como es el análisis de encuestas, cuadros estadísticos y la elaboración de resultados.

En el capítulo cuatro se realiza la aplicación de la propuesta y resultados obtenidos en los Centros Educativos del Cantón Nabón y también se elabora el folleto modelo de entrenamiento de mini básquet.

En el capítulo cinco se formulará las conclusiones y recomendaciones, donde se presenta el arribo a los objetivos planteados y la validación final de nuestra propuesta.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PROBLEMA:

Con el propósito de cumplir el requisito legal y reglamentario previo a la obtención del Título de Licenciados en Ciencias de la Educación, Especialización Cultura Física, presentamos una síntesis general de la creación de la Escuela de formación de Mini básquet en el Centro Cantonal de Nabón, cuya idea principal de esta investigación y creación es apoyar y masificar este deporte para así proporcionar oportunidades a los niños para su desarrollo físico, emocional, intelectual y social.

Analizada la situación actual que vive la niñez en cuanto al ámbito del deporte en el Centro Cantonal de Nabón, hemos visto que es inexistente la práctica del Mini básquet es por esta razón que nosotros proponemos este tema con la finalidad de apoyar y sacar adelante esta disciplina deportiva.

También se toma en cuenta el poco interés e importancia que han brindado las autoridades que están a cargo de los diferentes entes deportivos, la misma que ha sido prácticamente nula y no participativa tanto en el aspecto recreativo como competitivo.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Crear, organizar e implementar la escuela de formación de mini básquet en el centro cantonal de Nabón, para ofrecer a la niñez alternativas para la práctica de este deporte.

Objetivos específicos:

- Promocionar la práctica del mini básquet de forma deportiva y recreativa en los niños del Cantón Nabón.
- Enseñar y aplicar los fundamentos básicos requeridos para la práctica del mini básquet dentro de la escuela creada.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Conformar las selecciones (niños y niñas) de mini básquet de la escuela de formación, para competencias dentro del Cantón o fuera de él.

HIPÓTESIS:

Nuestro tema y proyecto se fundamenta en aspectos reales de acuerdo a las necesidades deportivas, recreativas y competitivas de los niños que viven en el centro cantonal, las mismas que son las siguientes:

- a) La creación de la Escuela de mini básquet, nos permitirá el desarrollo tanto en la parte deportiva, cognoscitiva, entrenamiento y la competencia de los niños en el contexto de dicha disciplina deportiva.
- b) La Escuela de formación de mini básquet logrará difundir y masificar la práctica deportiva en los niños del centro cantonal, lo que permitirá convocar a la participación e inclusión masiva de la población infantil.
- c) Los fundamentos básicos aplicados dentro de la escuela de formación, nos permitirá iniciar el desarrollo óptimo en cuanto al nivel técnico de cada uno de los niños.

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO:

Con las condiciones y procedimientos establecidos para poder ejecutar el presente trabajo, se define el siguiente proceso metodológico:

Como responsables del trabajo que se va a realizar, nos hemos visto en la necesidad de realizar un evento de planificación con los principales involucrados tales como:

Directivos de la escuela Agustín J. Peralta; de las diferentes instituciones participantes de la cabecera cantonal y con los representantes de la Ilustre Municipalidad.

Luego de realizada la planificación, se procederá a la elaboración de material para promocionar la implementación de la escuela de formación, el mismo que consistirá en anuncios publicitarios a través de hojas volantes, además se

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

elaborarán anuncios indicando que es lo que se va a realizar y el lugar donde va a funcionar la escuela de formación de mini básquet.

Una vez identificados los lugares en donde se hará la promoción, se realizarán visitas a las diferentes instituciones educativas para explicar en qué consiste el trabajo a ejecutarse, se convocará a una reunión con los directivos de los planteles educativos y padres de familia, se dará a conocer el proyecto y, a su vez se procederá a entregar el material promocional elaborado.

Culminado el proceso de información y promoción de dicho proyecto, procederemos a la recepción de inscripciones por parte de los interesados, el mismo que no tendrá ningún costo, en lugares definidos en el taller de planificación. Consecuentemente se establecerá un acuerdo con la Escuela Agustín J Peralta, para poder utilizar el espacio físico que posee ya que dispone de todas las facilidades para que los niños y/o (as) que concurran puedan desenvolverse de una manera eficaz.

Reunión con los padres de familia y/o representantes de los niños que se han inscrito en la escuela de formación, para comunicar lo que se pretende realizar, y cuál es la finalidad con este proyecto donde los protagonistas son exclusivamente los niños, además de esto se establecerá responsabilidades y normas para el buen funcionamiento de la escuela.

Además se dará a conocer el horario de trabajo, el mismo que se tiene previsto realizar 3 sesiones por semana, por lo general en las tardes con una carga horaria de 1 hora y media aproximadamente por categoría, para no causar fatiga o cansancio a los niños.

También creemos que es conveniente, realizar un evento de inauguración, para así darles a conocer al público en general, el profesionalismo con el cual se llevará a cabo nuestro proyecto de trabajo.

Luego de haber socializado el tema, con la aprobación y participación de todos, procederemos a diseñar y aplicar el conjunto de test deportivos-pedagógicos para determinar en qué niveles de habilidad y destreza se encuentran los niños y (as).

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Una vez aplicado ya los test, analizando y comprendiendo los resultados, pasaremos a un entrenamiento constante y planificado, para cumplir todos los objetivos antes propuestos, y por consiguiente los conocimientos que se obtengan serán el producto de la aplicación de la propuesta y obtención de los resultados, los cuales se medirán a través de la evaluación.

Terminado la enseñanza/aprendizaje de todo lo planteado anteriormente, consecuentemente pasaremos a definir las selecciones de las dos categorías participantes en el proyecto ya trabajado, para posibles competencias dentro del cantón o fuera de él.

Se realizará un evento de exhibición para demostrar resultados y poder establecer la coordinación interinstitucional.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO I.

ASPECTOS GENERALES RELACIONADOS A LA INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DEL MINI BÁSQUET.

INTRODUCCIÓN.

El mini básquet es un juego de equipo, es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran el equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad.

Recordaremos cuáles son esos elementos:

TÉCNICA INDIVIDUAL.

PREPARACIÓN FÍSICA.

REGLAS DE JUEGO.

TÁCTICA.

PREPARACIÓN MENTAL O PSICOLÓGICA.

TÉCNICA INDIVIDUAL.

La preparación técnica se orienta al aprendizaje de gestos, estilos y hábitos precisos de la especialidad deportiva, adaptados a las características biotipológicas del individuo, para dotarle de la máxima capacidad y aptitud según las exigencias mecánicas de cada movimiento.

El aprendizaje se conoce como la adquisición de un hábito preciso que permite al deportista realizar una tarea determinada. El medio preciso que permite la adquisición de ese hábito es el ejercicio. A través del ejercicio el individuo va adquiriendo el control de sus funciones. El movimiento voluntario para que sea útil

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ha de tener cualidades de precisión, flexibilidad, fuerza y debe estar constituido por la suma de movimientos simultáneos gracias al automatismo.

Dominar a la perfección una técnica concreta supone llegar a una madurez psicomotriz muy elevada. La perfección de las acciones motoras depende de cuáles son los movimientos que las forman y cómo están estructurados. Para ello es necesaria la educación de movimientos básicos y progresar hasta llegar a la perfección motriz a través del entrenamiento específico.

El perfeccionamiento del gesto motor depende, además de la ejercitación técnica, de la observación de la exacta secuencia del movimiento, del análisis de sus fases, de la interiorización de las mismas y la visualización del esquema corporal.

PREPARACIÓN FÍSICA.

La preparación física está orientada al fortalecimiento de órganos, sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales, al mejoramiento y desarrollo de las cualidades motoras como: fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad – movilidad y agilidad.

La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitará precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Al realizar un buen trabajo dentro de la preparación física se puede obtener algunas ventajas:

- Alcanzar una elevada capacidad de trabajo del organismo, eficiencia y economía de los esfuerzos físicos.
- Resistir mayores cargas físicas, aceleraciones y mejorar los procesos físicos de órganos y sistemas.
- Restablecimiento o recuperación evitando el cansancio durante las prácticas deportivas o la ejercitación.
- Alcanzar un alto nivel de mejoramiento, fortalecimiento y desarrollo de las capacidades físicas, fundamentalmente de la resistencia, rapidez, fuerza y movilidad-flexibilidad.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

REGLAS DE JUEGO.

Básicamente y con pocas excepciones, las reglas son iguales a las del baloncesto. A pesar de esto, por las dificultades técnicas que conllevan algunas de ellas, se permiten pequeñas infracciones si no traen excesiva ventaja al jugador que las hace. Algunas de las reglas diferentes al baloncesto son:

- No hay tiempo de posesión de 24 segundos. Existe la regla anti pasividad, en la que el árbitro puede iniciar una cuenta atrás de 10 segundos si observa que un equipo no intenta atacar.
- El equipo tiene derecho a tener el balón en su propio campo durante 8 segundos sin que haya defensores. Si algún defensor corta la pelota en el campo en el que ataca, se señala esta regla y se efectúa un saque de banda.
- Sí hay tiro de tres puntos, aunque estará a una distancia de 4 metros. Será un cuadrado, a 4m. del tablero y coincidirá por lo general desde la línea de tiros libres.

LA TÁCTICA.

Es el comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario en un encuentro deportivo individual o en equipo

Al igual que la técnica, la táctica no juega el mismo papel en todos los deportes. Debido a eso, su entrenamiento se ve condicionado por las necesidades deportivas específicas.

La táctica se relaciona en forma directa con la resolución de problemas. En este sentido, se trata del qué hacer frente a una situación determinada, evaluando en forma racional una serie de variables que se aprenden con la experiencia.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

Es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar al deportista en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia.

Esta preparación se realiza junto con la preparación física y técnica, desde el principio de la formación deportiva.

La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la psicología aporta, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas.

No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico / estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo.

Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico / estratégica.

La preparación psicológica del deportista consiste en:

- Contribuir al perfeccionamiento de procesos psíquicos: Percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otros.
- Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista.
- Crear estados psíquicos óptimos durante el entrenamiento y competencias.
- Desarrollar habilidades para controlar estados psíquicos.
- Contribuir al desarrollo de conocimientos acerca de las competencias que se han de celebrar.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Crear atmósfera positiva en colectivos de deportistas.

Lógicamente sin un mínimo de acondicionamiento físico no sería posible la práctica de este deporte.

Sin un mínimo de conocimiento de las reglas del juego difícilmente podríamos practicar este deporte.

Sin una adecuada motivación o un mínimo de ganas, tampoco se podría hacer gran cosa.

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

LA TÉCNICA.

Es la base, el origen de donde debe partir cualquiera que desee practicar una actividad deportiva.

El entrenador deberá enseñar a ejecutar correctamente los distintos fundamentos individuales hasta su completa y correcta mecanización, para, a continuación, enseñar a hacerlo con rapidez, aspecto fundamental éste.

Posteriormente habrá de enseñar a elegir que fundamento o gesto es el más adecuado en cada caso; después habrá que enseñar a elegir rápidamente la opción buena para poder acabar realizándola con rapidez.

En lo posterior habrá que ir aplicando todo lo anterior, y los nuevos gestos derivados de la participación de más jugadores, a situaciones de dos contra dos, tres contra tres, etc.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Allí es donde se deberá procurar buscar las mejores situaciones posibles para el equipo con un adecuado uso de la técnica individual, y eso no es más que la TÁCTICA.

Se puede afirmar sin riesgos, que un equipo que no sea MUY INFERIOR a otro en el resto de aspectos del juego, siempre podrá ganarle si es superior en fundamentos, aunque esto no lo es todo, claro.

Así, si dos equipos están más o menos igualados, el que ejecute los fundamentos con mayor velocidad siempre será el vencedor.

Siempre se suele asociar la idea de Técnica Individual con fundamentos ofensivos, cuando los defensivos son tan importantes como aquellos y caen tantas veces en el olvido.

Por supuesto, la importancia de los fundamentos es un valor absoluto y nunca pueden dejar de practicarse, aunque, lógicamente, se dedicará mucho más tiempo en las categorías de formación, donde el factor aprendizaje deberá estar por encima de cualquier otra consideración.

“Las capacidades técnicas son la base de las acciones tácticas, siendo estas últimas desarrolladas bajo una perspectiva de utilización en situaciones diversificadas desde el punto de vista táctico”.¹

1.2 HISTORIA DEL MINI BÁSQUET.

Buscando un pasatiempo para los niños de su radio de acción, en los años 50, **JayArcher, (1922 Scranton, Pennsylvania)**; crea el BIDDY-BASKET, como adaptación del Basquetbol para jugadores de la segunda infancia.

¹ A. Vasconcelos Raposo. Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo, 2da edición EDITORIAL PAIDOTRIBO pág. 52.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El nombre BIDDY, surgió de un capricho de su hija la cual buscaba una distracción de sus tareas escolares. La traducción lo define como Pelota al cesto por pollitos.

En **1955, Archer** lo lleva de los Estados Unidos a Canadá, luego a Puerto Rico, (Único país del Mundo donde el Baloncesto es el deporte nacional). Dos años después, en 1957, llega también el BIDDY a Burna, Formosa y Asia.

Desde esos primeros momentos muchas Federaciones Nacionales comienzan a interesarse por este programa y lo introducen en sus estrategias de desarrollo del basquetbol a largo plazo, el cual debe comenzar con los niños.

En 1962 España gracias a un importante apoyo financiero del Consejo Superior del Deporte, pone en marcha una operación de Mini basquetbol de gran envergadura. Fue en la ciudad de Barcelona donde el nombre cambio de BIDDY a MINI, denominación aceptada oficialmente por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur, (FIBA).

Los ibéricos, ya desde 1923, conocieron las delicias del baloncesto, gracias al padre Millan, sacerdote de la congregación Salesiana, el cual residió en Cuba y en 1923 lo llevó hasta su país de origen. Otras naciones que se interesaron por introducir en Mini básquetbol a partir de la década de los años 60, fueron:

Italia, Inglaterra, Portugal y Alemania.

Después de rigurosos estudios y consultas especializadas como **Williams Jones y Robert Busnel** así como de los equipos técnicos multidisciplinarios, la FIBA acordó en el Consejo Mundial de México en 1968, organizar, difundir y coordinar la práctica del Mini básquetbol a nivel mundial y creó el Comité Internacional de Mini basquetbol (CIM), al cual están asociadas actualmente, más de 190 países.

En Octubre de 1968 en la Ciudad de México, el ejecutivo del CIM, otorga la sede del Primer Congreso Mundial para dirigentes de Minibasket a la Ciudad de Madrid, España; nación que desde el año 1962, gracias a un importante apoyo

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

financiero del Consejo Superior de Deportes, pone en marcha una operación gigante de baloncesto para niños.

El Dr. Anselmo López, presidió dicho Fórum madrileño en su condición de anfitrión y le correspondió a España, ver como el nombre de Biddy cambiaba a Mini básquetbol, denominación oficializada por la FIBA. Acudieron a esta primera reunión mundial para ministas, (personas dedicadas a esta modalidad), 120 delegaciones procedentes de 46 países. Los afiliados a la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), por aquel entonces eran 93 naciones.

A manera de ilustración, las primeras indicaciones y consideraciones emitidas por los congresistas, quienes buscaban unificar los criterios de este naciente movimiento infantil son las siguientes:

El mini basquetbol debe ser un medio educativo.

Los niños deben aprender a divertirse.

Se deben desarrollar los principios morales.

Estamos tratando con niños en formación no con adultos.

Debe ser este movimiento infantil, un ejemplo de bondad y amor.

Incrementar la amistad fraternal, no al egoísmo ni los intereses individuales

Competir para educar y no para triunfar.

Posteriormente, tras el avance vertiginoso y la difusión que originó toda esta apertura para el baloncesto de niños, la FIBA por intermedio de su Comité Internacional de Mini básquetbol, realizó el II Congreso en la Ciudad de Múnich, Alemania, en el año de 1972.

Los puntos abordados en todo el desenvolvimiento del congreso fueron:

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Realizar el mini básquet con sencillez, con simplicidad y actividad rodeada de cariño.

Los entrenadores que sepan entender a los niños.

El Jamborees debe reemplazar a las competiciones; lograr la convivencia.

Es contraproducente, elevar el nivel competitivo y pensar sólo en ganar.

No organizar competiciones con los mismos criterios de los eventos de mayores.

Las competencias de mini básquet, no deben ser dirigidas por árbitros y entrenadores que trabajen con mayores.

Se puede resaltar que el mini básquet, no es un baloncesto en miniatura. Fue creado para estimular y motivar a los niños para acercarse al Baloncesto; una introducción al deporte, un medio para motivar el aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos y principalmente para el deleite y disfrute infantil en una edad donde su principal interés es el juego.

Actualmente estos son los objetivos que desde las máximas instituciones federativas busca el mini básquet:

- a) Aprovechar toda la oportunidad del juego para educar y desarrollar en los niños sus cualidades físicas y psicológicas.
- b) Crear hábitos deportivos en el niño-(a), para que se sienta interesado en la práctica de los deportes.
- c) Fomentar en el niño-(a) la tendencia hacia el juego limpio. Nunca debemos de olvidar que estamos trabajando con niños y con ellos todo debe de ser positivo y respetuoso.
- d) Crear el clima para que el desarrollo del niño-(a) como persona sea el adecuado.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- e) Crear el clima para que el desarrollo del niño-(a) como jugador-a sea el adecuado a esta edad.
- f) Crear un clima donde el niño-(a) se sienta valorado-a por su manera de ser y comportarse.
- g) Crear un clima donde el jugador-a se sienta valorizado-a no solo por sus habilidades sino por su aportación al equipo.
- h) Equilibrio entre aprendizaje y diversión.

1.3 PROPUESTAS PARA EL PROCESO DE FORMACIÓN.

En estas edades se coincide siempre en que se debe conseguir una orientación lúdica, ya que los verdaderos aprendizajes deben ir asociados a las vivencias personales y no a las repeticiones mecánicas,

El objetivo fundamental es inclinar o interesar a los niños a este deporte, otros aspectos como la competitividad se debe dejar para edades más avanzadas, lo principal es ver a los niños y que éstos hagan deporte, en este caso el mini básquet.

Un instrumento utilizable son los Mapas conceptuales para acercarnos a los conocimientos reales que en cada momento tienen nuestros “niños/as” y a partir de ellos aplicar las teorías del entorno próximo para aprovechar los conocimientos ya adquiridos en beneficio de los que vamos a administrar. A partir de ahí, el marco de referencia permanente es la asimilación de conceptos, por encima de las técnicas.

Por ejemplo, aplicar conceptos tales como:

- En la transición ofensiva, “Si botamos, siempre lo hacemos en dirección al pasillo central”, Si recibimos, “siempre lo hacemos abiertos en las bandas”. Con esto damos sentido a nuestra transición, orden, separación de líneas.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En estas etapas del mini básquet nos debe preocupar mucho más el desarrollo motriz, el desarrollo físico y el desarrollo cognitivo y no el técnico.

Como indica **PhilippePinaud (1985)**, "... para poder ejecutar con corrección una solución motriz determinada, es necesario y primordial saber percibir esa situación". Por otro lado, y a diferencia de otros sistemas deportivos, en las prácticas colectivas es básico, para el éxito de una acción, decidir con corrección y ajuste a la solución socio motriz variable presentada, la respuesta que ejecutaremos con posterioridad.

Según autores como **Claude Bayer (1986 - 1987)** y **Jean Pierre Bonnet (1988)**, las pedagogías intuitivas no tienen una fundamentación científica en los deportes de equipo, y encuentran su origen en el planteamiento del discurso del adulto, tanto en el plano de la actividad, como en el de la acción pedagógica.

En el plano de la actividad se realiza un estudio del juego en cierta medida falso, pues se parcializan y se secuencian los elementos atendiendo a una hipotética diferenciación entre técnica y táctica.

Lo cierto es que los elementos técnicos y tácticos aparecen simultáneamente en situación de juego, y además en el caso específico de algún deporte, siempre existe oposición, por la actuación de la defensa. Toda programación que parte de los elementos a enseñar (que no de las posibilidades de aprender) cae en el peligro de olvidar que no todos aprenderán al mismo tiempo, que no siempre lo que se enseña se aprende, y que no todo aprendizaje depende únicamente de la acción del docente que lo enseña.

El planteamiento de situaciones más abiertas, menos asociadas a una rígida progresión metodológica, posiblemente favorecería el aprendizaje de aspectos del juego, que difícilmente pueden, al menos en su totalidad, ser contemplados en una programación.

No resulta práctico, ni coherente, ni efectivo, el plantearse la iniciación a los elementos característicos de un solo deporte privilegiando sus conductas o

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

acciones específicas, en un modelo claramente disgregador: nos referimos a la transferencia de tipo vertical (**Sánchez Bañuelos, 1986**).

La etapa de especialización deportiva, no debe ser a edad tan temprana. Se propone sustituir la noción tradicional de realizar progresiones lineales y acotadas a los diferentes deportes, por una perspectiva unificadora, que parte de la convicción en la existencia de transferencia entre las diferentes situaciones motrices, y para los diferentes deportes de equipo (**Sánchez Bañuelos, 1986**).

Solo un estudio sistemático de lo que comporta y supone para el niño una pedagogía dirigida y encaminada a la reflexión de la situación motriz y su lógica interna puede darnos la clave para abordar la enseñanza deportiva con la seguridad de estar colaborando al desarrollo de la inteligencia motriz y capacitando al educando para ser un deportista inteligente dentro de su propia práctica.

La gran actividad practicada por el niño debe ser siempre el punto de partida, tanto si aquella nace del seno del grupo como si es una propuesta del profesor. Es inútil que el niño practique ejercicios técnicos antes de que haya jugado.

El tiempo dedicado a los aprendizajes dependerá de las dificultades surgidas durante el juego, las cuales no serán impuestas a priori por el educador. A partir del momento en que el niño exprese la necesidad de determinados aprendizajes (lanzamientos, pases, tiros, etc.), éstos deben ser aprovechados (sobre todo al nivel de la motivación) para enriquecer la actividad que se practique.

En el marco de esta pedagogía, la aproximación a la acción motriz ha de hacerse considerando la interdependencia que une las técnicas de ejecución, y por lo tanto los deportes de equipo deben ser tratados como un sistema de relación, entre una serie de elementos, que por su configuración, pueden hacer cambiar el entorno.

Toda estructura, siguiendo el principio de la totalidad, está fuertemente solicitada. Es decir, no podemos entender un comportamiento del juego (por ejemplo: el

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

pase entre dos jugadores), sin considerar a su vez, en una situación motriz otros elementos que condicionan el pase (la posible interceptación del balón por parte de un defensor, la opción de lanzamiento, o la opción de pase a un compañero mejor ubicado para recibir).

En la etapa de las escuelas deportivas (6-8 años), además del desarrollo de los esquemas motores de base y las capacidades coordinativas básicas, que sería la base de la iniciación deportiva, podríamos abordar la introducción de conceptos básicos de deportes de colaboración-oposición, entre ellos, el mini básquet.

Lo principal es interesar - involucrar a los niños a este deporte y esto se consigue haciendo que se diviertan, que jueguen todo el entrenamiento, con lo cual, no es necesario introducir apenas ningún elemento técnico de forma específica y analítica.

Según Pintor (1989, en Giménez y Sáenz-López, 2003), en relación a la clasificación de los contenidos técnico-tácticos hacen la siguiente estructuración:

1.3.1 Medios Individuales de Ataque: manejo de balón e iniciación al bote y tiro en situaciones favorables. Es muy importante, a estas edades y en sus primeros contactos con el deporte, que el uso de un móvil y la utilización de unas reglas, les produzca continuas frustraciones debido a que no son capaces de lograr el objetivo, o sea la canasta. La motivación y la autoestima son fundamentales para que el niño demuestre su interés por continuar en la actividad.

- **Medios Individuales de Defensa:** utilizando simplemente el “factor competición” como forma de introducción de la defensa.
- **Medios Colectivos Básicos de Ataque:** teniendo en cuenta la fase evolutiva en el que se encuentran los niños, nos centraríamos en el pase y recepción entre dos jugadores como máximo.
- **Medios Colectivos Básicos de Defensa:** al igual que en los medios individuales, la competición les impulsará a intentar que el equipo contrario no consiga su objetivo.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Giménez y Sáenz–López (2003) desarrollan una secuenciación de contenidos, siguiendo así mismo la clasificación de Pintor, que sería la siguiente:

- **NIÑOS 7 y 8 años.**

Medios individuales de ataque: manejo de balón y todo tipo de bote y tiro.

Medios individuales de defensa: defensa individual, trabajando fundamentalmente sobre la responsabilidad directa.

Medios colectivos básicos de ataque: fundamentalmente el trabajo de pase – recepción y sus variantes pase y progresión, pase y alejamiento.

- **NIÑOS 9 y 10 años.**

Medios individuales de ataque: bote, tiro, rebote, parada y fintas.

Medios individuales de defensa: defensa individual, introduciendo la postura a adoptar, orientaciones, intenciones, etc.

- **Medios colectivos básicos de ataque:** Pase y progresión, nociones básicas de desmarque y búsqueda de espacios libres, aclarados, fijación del impar.
- **Medios colectivos básicos de defensa:** Defensa individual e inicio del concepto de ayuda defensiva.

Al iniciar el trabajo de habilidades específicas, se realizará teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Los contenidos mínimos a desarrollar, básicamente nos centramos en el desarrollo del Bote, Tiro (y rebote ofensivo), Movimientos de pies, Pase y los aspectos defensivos básicos, en este mismo orden.

- **Bote:** Sobretudo de avance (sin defensa y con defensa), manteniendo la cabeza alta (lo que conseguimos gracias a la toma de decisiones que provocamos durante la acción de botar).

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **Tiro:** Concepto de trayectoria alta, distancia de tiro (de donde podemos meter muchas), mecánica, percepción de las acciones defensivas y decisiones a tomar en consecuencia.

Finalmente la posibilidad de pasar, cuando no podemos tirar, desde la acción de tiro (asistencia) e ir siempre al rebote ofensivo.

- **Movimiento de pies:** Los movimientos en desplazamiento, cambios de dirección, de ritmo y de sentido; los desplazamientos laterales; los pivotes, las paradas y arrancadas, los saltos. Concepto de impulso y de equilibrio.
- **Pase:** Cuándo y dónde, antes que Cómo. Los pases preferentemente con una mano, pero sin descartar los pases con dos manos cuando la situación lo permite. El concepto de penetrar la defensa con el pase (superarla con los brazos y piernas antes de soltar el balón).
- **Defensa:** Posición básica para actuar rápidamente (interiorizar las sensaciones de “estar preparado para...”), desplazamientos laterales, pasos cortos y rápidos; oponerse con el tronco a la trayectoria del atacante y del balón, antes que con piernas o brazos-manos. EL rebote defensivo como actitud, no técnicamente.

Las nuevas tendencias pedagógicas, que implican de forma activa al alumno en el aprendizaje, es fundamental que el alumno sepa qué, cuando, porqué, para y cómo efectúa un gesto técnico. De esta forma se producirá el conocimiento práctico de los juegos deportivos, tal y como explica **Arnold (1991, en Blázquez, 1995)** “una habilidad técnica sólo tiene sentido dentro de un contexto y es dentro de él donde debe aprenderse y donde adquiere completo significado”.

Riera (1989) expresa que todo aprendizaje supone una adquisición de nuevas formas de relacionarse, y que el aprendizaje de la técnica y táctica deportiva conlleva la adaptación y el establecimiento de nuevas coordinaciones de movimiento en relación a las específicas situaciones deportivas.

El punto de partida de estos modelos de enseñanza comprensiva de los juegos deportivos, es el uso de juegos modificados que se adapten al nivel de desarrollo

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

de los aprendices. Las modificaciones se realizan desde varios niveles: reglas, número de jugadores, área de juego, equipamiento, incorporando además, reglas de provocación, canastas o porterías, tiempos de juego, espacios reducidos de juego.

Destaca Esper Di Cesare (2006), que una vez que el niño ha dominado rudimentariamente la técnica deportiva en cuestión, se debe volver a la estructura del ejercicio contextualizado para su aplicación en el juego. Asimismo, señala la conveniencia de modificar las variables estructurales del juego deportivo, den la modalidad de enseñanza comprensiva, a una por vez en las etapas de formación.

En estas edades no hay que olvidar de que no sólo estamos formando jugadores de baloncesto, sino también personas. Es muy grande la influencia que podemos tener los entrenadores en la formación de la personalidad del niño y en sus conductas. Esta influencia es en muchos aspectos superior a la de sus propios padres, en muchos casos el entrenador viene a ser una especie de “ídolo” para el niño.

Para considerar el deporte en general y el baloncesto en particular como un hecho educativo debemos de partir de que el deporte es la práctica física más extendida en la actualidad, por tanto y siguiendo la conexión que debe haber entre la realidad, la sociedad y la escuela, el deporte debe estar presente en la escuela.

Fernando Sánchez Bañuelos en su libro “Iniciación Deportiva y Deporte Escolar”, coordinado por **Blázquez Sánchez (1998)** editorial INDE, las características que debe tener el deporte para ser educativo son:

- Debe ser no discriminatorio.
- Debe favorecer las experiencias variadas y evitar una tecnificación temprana.
- Debe de contribuir al desarrollo de la personalidad.
- Debe proporcionar satisfacción al participante.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Debe transmitir valores coherentes (respeto a las reglas, aceptación de resultados, participación con independencia del nivel, promoción del esfuerzo, fortalecimiento de la voluntad...)
- Debe favorecer la comprensión y la implicación cognitiva.
- Debe asumir compromisos sociales, personales.
- Debe ser un medio no un fin (para aprender y desarrollarse).
- Debe promover situaciones de activación y estimular al alumno a la aceptación de su propio nivel y la propuesta de retos para su auto superación.
- Debe evitar ser un mini deporte en sentido estricto (no debe ser la imagen del deporte de alto nivel en pequeño).

Fradua, 2001 propone diseñar las tareas teniendo en cuenta las tendencias actuales en la enseñanza y el entrenamiento, que de forma esquemática las resume en los siguientes principios:

1. De la táctica a la técnica. Del para qué al cómo.
2. Planificar por principios del juego y reglas tácticas.
3. Primero el ataque, luego la defensa.
4. Progresar escalonadamente, 1x0, 1x1, 2x1,... (Aunque este principio es bastante discutido en la actualidad).
5. El juego será el medio imprescindible.
6. Utilizar o plantear tareas integrales que incluyan el trabajo de todos los aspectos: táctico, técnico, físico y psicológico.
7. Exigencias perceptivas y decisionales en las tareas, utilizando adecuadamente las tareas analíticas.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

8. Correcto planteamiento competitivo.

En consecuencia, importa poco que el niño aprenda de forma prematura técnicas deportivas, mucho más importante es que amplíe las múltiples posibilidades de movimiento mediante juegos y tareas variadas: "...el juego constituye para el niño una actividad esencial, ya que permite la expresión de las formas actuales de la organización de su personalidad.

Según Blázquez Sánchez, a modo de síntesis y desde el punto de vista pedagógico es preciso retener:

En ciertos períodos óptimos existen comportamientos que se adquieren con el mínimo esfuerzo y la máxima eficacia si el niño posee los prerrequisitos necesarios.

El niño no puede realizar actividades complejas si no ha alcanzado la edad en la que las actividades básicas se realizan normalmente.

El niño puede aprender más fácil y rápidamente si alcanza un nivel de madurez específico para la actividad.

La maduración del sistema neuromuscular -que se consigue hacia los seis años- permite el desarrollo de las sensaciones cinestésicas, visuales y la en la estructura del esquema corporal.

La sierra Aguilá y La vega Burgués (1994), dicen que, "... La maduración se define como un proceso fisiológico genéticamente determinado, por el cual un órgano, o conjunto de órganos, llega a su plenitud, y permite a la función, por la cual es conocido, que se ejerza libremente y con el máximo de efectividad. Esta resulta de factores internos, sobre los que el entrenamiento no provoca efectos, hasta el momento en que la función es posible".

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



1.3.2 Pedagogía para las etapas de escuela de formación de mini básquet en niños de 8 a 12 años.

Cuando hablamos de pedagogía, vamos a hacer referencia a todos aquellos campos que intervienen en el proceso educativo. En nuestro caso, siendo el mini básquet el objeto de nuestro estudio, va a hacer referencia a todos aquellos procesos que van a favorecer la adquisición de actitudes, conductas, conocimientos, comportamientos, habilidades y destrezas motrices, que la práctica de este deporte induce en los niños.

Según Cárdenas y Pintor (2001, en Ruiz, García y Casimiro, 2001), la enseñanza consiste en proporcionar al alumno la ayuda necesaria para que, partiendo de sus conocimientos previos sus características personales y sociales, construya sus propios conocimientos, lo cual implica una participación activa que le obliga a desarrollar sus capacidades mentales”.

Subyacen tres grandes ejes sobre los que se va a sustentar y desarrollar este proceso como son: el niño, mini básquet y el papel que cumple el profesor – entrenador.

Sin duda el agente más importante y activo debe ser el niño, ya que el Mini básquet no deja de ser un agente pasivo, en cuanto a las consecuencias de los cambios que en él se producen.

- **Conocimiento del niño y su realidad.**

Teniendo en cuenta que el mini básquet abarca una franja muy amplia de edad, de los 8 a los 12 años, y deberán ser objeto de análisis todos los factores que conforman e inciden en los niños de esas edades tales como:

-Conocimiento de las características físicas y biológicas.

-Aspectos psicológicos y afectivos.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

-Del entorno cercano: familiar, escolar y de la realidad social donde se desenvuelve.

- **Conocimiento del mini básquet.**

En este punto, no bastará con tener un conocimiento de la estructura formal y funcional del mini básquet, y del ciclo de juego y sus fases, sino, que también requerirá un conocimiento de la organización deportiva a nivel institucional.

- **Papel del entrenador – profesor.**

Es la persona, que va a realizar un planteamiento de objetivos, elección de contenidos y el que desarrollará una metodología en función del análisis que haya hecho de la realidad sobre la que va actuar, y así mismo, será la persona que pueda adecuar o modificar esos planteamientos en función de la consecución de los objetivos.

En estas etapas del mini básquet nos debe preocupar mucho más el desarrollo motriz, el desarrollo físico y el desarrollo cognitivo y no el técnico.

Los ejercicios deben recrear continuamente situaciones de juego real y estar basados en los conceptos de PERCEPCIÓN y DECISIÓN, es decir estar contruidos desde los conceptos de las intenciones tácticas que requiere la situación. Citando a **RodThorpe (2002)** “la técnica es segunda pero no secundaria”.

1.3.3 Contenidos a desarrollar en la etapa de iniciación en las categorías de 8 a 12 años.

Los contenidos van referidos a la comprensión del juego y a la organización que utilizarán para desarrollarlos.

En todo proceso de enseñanza, la estructuración de los contenidos en función del estadio evolutivo de los niños es fundamental para que exista una dinámica que favorezca la progresiva consecución de los objetivos planteados.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Anó y otros (1985), citados por Hernández Moreno (2000), hacen la siguiente propuesta relacionada con la estructura de la iniciación, que podemos relacionar con el mini básquet:

1º Nivel (de 6 a 9 años).

Se trabaja lo que denominan experiencia motriz generalizada.

- Conceptos básicos de movimiento.
- Conceptos básicos de entorno.

2º Nivel (10 a 13 años).

Iniciación deportiva generalizada.

- Acercamiento a la técnica deportiva.
- Técnica y táctica.
- Trabajo de cualidades físicas.

Por su parte, **Wein (1988)** también relaciona las etapas establecidas a partir de la estructura del deporte, con las etapas evolutivas del individuo y así nos ofrece la siguiente relación:

1º etapa: de juego de habilidad y capacidad básica: de 6 a 8 años.

2º etapa: de juego simplificado: 8 a 11 años.

3º etapa: de mini juego: a partir de los 10 años.

4º etapa: de juego modificado: a partir de los 11 años.

5º etapa: de juego total: a partir de los 13 años.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Lo principal es aficionar a los niños a este deporte y esto se consigue haciendo que se diviertan, que jueguen todo el entrenamiento, con lo cual, no es necesario introducir apenas ningún elemento técnico de forma específica y analítica.

En esta etapa del mini básquet, hay que enseñar los elementos básicos y sobre todo que conozcan para que les puede valer el pase o el bote, y que vayan aprendiendo a saber cuándo deben utilizarlos.

1.3.4 La Preparación Física en los niños.

La preparación física es uno de los componentes que en deportes de equipo va cobrando de forma progresiva mayor importancia en el ámbito general del entrenamiento deportivo. El entrenamiento físico, la valoración funcional, la recuperación del lesionado y el calentamiento son los campos de intervención más importantes.

A priori quizás sea éste el contenido más fácilmente programable de todas las que concurren en el baloncesto. Trabajaremos la condición física de los jugadores desglosando debidamente los diversos aspectos que la componen.

La Preparación Física se divide en general y especial. La primera pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras, siendo este desarrollo el fundamento funcional para abordar las cualidades físicas especiales. La preparación especial está destinada a desarrollar las aptitudes físicas de acuerdo con las exigencias que plantea el deporte en cuestión y la actividad competitiva determinada, cobrando una mayor importancia a medida que se incrementa el nivel del deportista (proximidad a la élite o edad adulta).

Por otra parte, durante este proceso de trabajo para desarrollar las diferentes cualidades físicas tenemos muy en cuenta que en nuestra especialidad deportiva el jugador debe demostrar fuerza, rapidez, coordinación, resistencia,... en estado estable, con una gran capacidad de trabajo de los distintos sistemas funcionales y con la manifestación más clara de fatiga progresiva. Por ello, en el proceso de preparación física es importante, tanto más cuanto mayor sea el nivel del jugador,

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

poner en práctica un método que le permita no sólo desarrollar unos índices suficientemente altos de las cualidades físicas, sino que pueda además demostrarlas en condiciones de fatiga.

“La concepción tradicional de la preparación física se basa esencialmente en la resistencia”.²

La tendencia a una cada vez mayor precocidad en la importancia de entrenamientos específicos para los niños ha generado un notable incremento de alteraciones orgánicas que en algunos casos ha llegado a incapacitar totalmente a estos «aspirantes» a deportistas para posibles prestaciones futuras.

La iniciación deportiva tiene un carácter formativo (desarrollo de cualidades físicas básicas, adquisición de hábitos de conducta -calentamiento, comprensión de entrenamiento físico, etc.-, mientras que la especialización requiere el aprendizaje y la capacidad de movimiento.

El aprendizaje va orientado a que el individuo aprenda destrezas específicas que, si el niño no ha desarrollado, le pueden ocasionar dificultades en el futuro.

El objetivo será el de informar sobre una secuencia lógica de trabajo que permita al joven deportista llegar a la época de su madurez física en las mejores condiciones para conseguir los logros deportivos. No se puede olvidar que las prácticas deportivas deben adaptarse a las condiciones fisiológicas y de desarrollo del deportista.

1.3.5 Cualidades Físicas Básicas en el niño:

Consideramos como tales a las siguientes:

-Fuerza. -Velocidad. - Resistencia Aeróbica. -Resistencia Anaeróbica.

Flexibilidad – Elasticidad.

² Gilles Cometti. LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO, EDITORIAL PAIDOTRIBO, 2da edición pág. 28.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



- **La Fuerza y su preparación.**

Nuestro objetivo es desarrollar las distintas cualidades de fuerza, transferir sus beneficios al incremento de otras cualidades motoras, aumentar la masa muscular activa (según los casos), reforzar los tejidos conjuntivo y de apoyo, mejorar la constitución corporal, y, por supuesto, demostrar una mejora en el entrenamiento y la competición según la exigencia del deporte. Las premisas que tendremos en cuenta para el diseño del programa de fuerza son:

-Posibilidad de cumplir con las exigencias de nuestra modalidad.

-Aumento de la eficacia, especificidad y control de los ejercicios.

-Posibilidad de cumplir con el principio de combinación con otras cualidades motoras.

-Posibilidad de actuar no sólo sobre los grupos musculares principales, sino también sobre los secundarios.

Desde los 8 hasta los 12-13 años: no hay gran incremento de fuerza, sólo aquellos debidos al crecimiento en longitud y grosor muscular debido al crecimiento físico. Esto supone un aumento del peso corporal.

Desde los 14 a los 16 años: el gran incremento del volumen corporal condicionado esencialmente por factores hormonales supone un alto incremento de fuerza hasta un 90% de la fuerza total.

- **Velocidad.**

La capacidad de velocidad es un conjunto de propiedades funcionales (anticipación, reacción, elasticidad y capacidad de elongación de las fibras musculares, coordinación neuromuscular, intra e intermuscular, la fuerza,...) que permiten ejecutar acciones motoras complejas en un tiempo breve.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En los juegos deportivos se distinguen simultáneamente tres regímenes específicos de trabajo de velocidad: a cíclico (manifestación del esfuerzo explosivo concéntrico en gestos únicos), explosivo (de salida o aceleración del cuerpo desde parado para lograr los máximos índices en muy poco tiempo), y de desplazamiento (manteniendo cierta velocidad en determinada distancia con movimientos cíclicos o encadenados).

Para integrar los tres tipos dentro del plan anual, el trabajo de velocidad se dividirá en dos etapas interrelacionadas:

1ª) Perfeccionamiento diferenciado de cada componente de velocidad: tiempo de reacción, tiempo de cada movimiento, frecuencia de los movimientos,...

2ª) Perfeccionamiento integral donde se aplican los componentes o capacidades locales en los actos motores específicos de nuestra modalidad. De los 8 a los 12 años: hay un continuo incremento de la velocidad debido a dos factores principalmente:

-Mejora de la fuerza.

- Mejora de la coordinación mecánica de los movimientos.

“La duración de la carrera deportiva de un atleta especializado en las disciplinas cíclicas comprende entre 7 y 15 años”.³

Principalmente desde los 8 a los 10 años, esta cualidad es la causante del adelantamiento de la curva de la velocidad sobre la de fuerza y a partir de los 17 años, ya casi se puede decir que se logra el máximo de velocidad.

La velocidad es fuertemente dependiente de la coordinación intra e intermuscular, y recientes estudios nos llevan a la conclusión de que la velocidad de reacción

³ Vladimir Nicolaievitch Platanov. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Teoría y Metodología, 4ta Edición pág. 129.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

alcanza niveles de desarrollo sobre los 10 años y que la frecuencia de movimientos lo hace sobre los 13 años.

Desde los 12 a los 14 años resulta el máximo desarrollo de la rapidez de movimiento en las acciones deportivas, debido fundamentalmente al aumento de la fuerza veloz.

Método para desarrollar las capacidades de la velocidad:

El trabajo puede dividirse en dos etapas interrelacionadas:

1ª) Etapa del perfeccionamiento diferenciado de cada componente de velocidad: tiempo de reacción, tiempo de cada movimiento, frecuencia de los movimientos,...

2ª) Etapa del perfeccionamiento integral: donde se unen las capacidades específicas de los actos motores de la modalidad deportiva.

- **Ejercicios de Preparación General:** para desarrollar las formas elementales de velocidad. Son ejercicios gimnásticos y juegos deportivos que plantean grandes exigencias de velocidad.
- **Ejercicios de Preparación Especial:** para desarrollar cada componente de velocidad y para perfeccionar el ajuste de las acciones motoras completas. Son distintos actos y técnicas características de una modalidad, o de modalidades deportivas fácilmente transferibles a la nuestra, que exigen gran velocidad: saltos, lanzamientos, aceleraciones, recorridos de tramos de la distancia, jugadas o juegos específicos,...

Los ejercicios de competición son el mejor medio para perfeccionar el conjunto de capacidades de velocidad por la motivación que llevan asociados.

La eficacia del trabajo de velocidad depende de la intensidad de ejecución de los ejercicios: la capacidad de ejecutar los ejercicios de velocidad a niveles máximo y submáximo es su fundamento de mejora. Así mismo, es de gran importancia la variedad de las acciones motoras cuando se ejecutan ejercicios de competición y de preparación especial.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

“La preparación física es uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo de las cualidades motrices: fuerza, resistencia, flexibilidad. La preparación física se subdivide en preparación general y preparación específica. Algunos especialistas (V.V.Kouznetsov, 1970) distinguen una preparación auxiliar”.⁴

- **Resistencia Aeróbica:**

De los 8 a los 12 años: hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos. Si bien esta aptitud experimenta un ligero retroceso en el periodo puberal, en general puede afirmarse que tanto desde el punto de vista respiratorio como metabólico, el organismo infantil está en condiciones de realizar este trabajo desde edades muy tempranas.

“Los ejercicios destinados a aumentar las capacidades glucolíticas deben estar separados por intervalos de reposo muy breves que dejen subsistir la mayor parte de las modificaciones ocasionadas por el ejercicio precedente”....⁵

- **Resistencia Anaeróbica:**

Esta cualidad es muy poco propicia para su desarrollo precoz por carencia relativa de una enzima clave de la glucólisis anaeróbica: la fosfofructoquinasa.

No soportan ni asimilan esfuerzos entre 40 y 80 segundos de duración.

El niño no está en condiciones de asumir un trabajo de estas características por lo que de realizarse se violentaría notablemente su desarrollo biológico.

⁴ Vladimir Nicolaievitch Platanov. La preparación física en el entrenamiento deportivo, 4ta Edición pág. 125.

⁵ Vladimir Nicolaievitch Platanov. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Teoría y Metodología, 4ta Edición pág. 149.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Asbrand demostró, en una experiencia con dos gemelos univitelinos cómo (si bien el trabajo anaeróbico precoz puede facilitar resultados positivos -deportivos- a corto plazo)

Trabajo anaeróbico alactácido en jóvenes se desarrolla por medio de distancias cortas y recuperaciones amplias.

Trabajo anaeróbico lactácido: sólo a partir de la pubertad. Esporádicamente se puede trabajar en esa época, pero no acumulativo.

- **Flexibilidad – Elasticidad:**

La carencia de flexibilidad puede limitar la demostración de un buen número de cualidades motoras así como dificultar la asimilación de hábitos motores, elementos técnicos incluidos. Un nivel de movilidad articular inadecuado limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación; provoca una disminución de la economía y suele ser causa de lesiones musculares y articulares.

El trabajo de la flexibilidad se divide en dos etapas. La primera procura el aumento de la movilidad articular y se desarrolla fundamentalmente en la primera etapa del periodo de preparación. La segunda tiene como objetivo el mantenimiento del nivel adquirido anteriormente. Se desarrolla en la segunda etapa del periodo de preparación y durante el periodo competitivo, centrando más su acción sobre los puntos articulares más solicitados en la competición.

Hasta los 10 años:

Prácticamente no hemos perdido nada, pero en el proceso de la pubertad con el desarrollo muscular rápido, se pierde más de esa capacidad. Si un atleta en las primeras edades (hasta los 11-12 años) realiza movimientos dirigidos a este mantenimiento, habremos ya superado la edad de pérdida más significativa

A partir de esta edad y hasta los 17 años, si no se ha hecho el trabajo anterior aún se puede recuperar en parte la flexibilidad y sólo en este caso podría hablarse de

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

un desarrollo de la cualidad por el entrenamiento, ya que en los demás casos el entrenamiento consigue sólo un mantenimiento de ella.

“Los ejercicios de preparación general orientados hacia el desarrollo de la flexibilidad son los movimientos de flexión, extensión y de rotación”.⁶

- **COORDINACIÓN:**

«Capacidad para realizar un gesto más o menos complejo, combinando el movimiento». Se traduce en la destreza o habilidad específica.

La capacidad coordinativa permite al jugador de baloncesto demostrar un determinado nivel de control operativo de nuestras acciones motoras en las condiciones más variadas: en la asimilación de nuevos movimientos, en la reproducción de movimientos eficaces cuando el dispendio de tiempo, o espacio es breve, en estado de fatiga, en la anticipación frente a acciones de nuestros rivales y/o compañeros, en improvisaciones frente a situaciones inesperadas, en la transición rápida de unas acciones a otras,...

En esta capacidad, variada y específica para cada deporte, es posible diferenciar aspectos que se presentan en la actividad competitiva en compleja interacción:

La capacidad para valorar y regular los parámetros dinámicos y espacio-temporales de los movimientos.

La capacidad de mantener una posición.

La capacidad de orientarse adecuadamente en el espacio.

La capacidad para relajar voluntariamente los músculos.

El nivel de coordinación de movimientos.

⁶ Vladimir Nicolaievitch Platanov. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Teoría y Metodología, 4ta Edición pág. 154.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

“Durante la elaboración de los ejercicios se tiene que recordar que la mejora de las capacidades de coordinación descansa sobre la acumulación de un gran número de logros motrices diferentes “. ⁷

1.3.6 Contenidos Generales de la Actividad Física:

Debido a las limitaciones de la Educación Física Escolar, tendremos que realizar determinadas actividades o tareas dentro de las sesiones o días de actividad. Una correcta planificación de las diferentes etapas se puede dividir en:

11-13 años:

Es la Edad de Oro del aprendizaje motor, y por ello hay que mejorar la coordinación y la técnica.

Le atrae fundamentalmente el juego.

Tiene también afán competitivo (aumenta a los 13-14 años).

La carrera, el salto y los lanzamientos deben predominar sobre otras actividades.

Se debe basar la actividad (aspecto fundamental) en la variedad y originalidad.

Puede empezarse a reglar el entrenamiento de la velocidad y de la resistencia aeróbica.

Resistencia aeróbica:

Por medio de carrera continua o fraccionada. No rebasar los 20' ó 30'.

1/2 veces por semana. Si existe Educación Física Escolar. 10'-12' como calentamiento.

⁷ Vladimir Nicolaievitch Platanov. Métodos de Mejora de las capacidades de coordinación, 4ta Edición pág. 163.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Velocidad: Por medio de la velocidad de reacción, desplazamientos.

Iniciación a la Fuerza, pero evitando grandes tracciones musculares y apoyos sobre las extremidades.

Los niños soportan mal las posiciones estáticas del cuerpo y la tensión muscular prolongada.

El hecho de que el niño tenga preferencia por actividades de corta duración se explica por causas fisiológicas como una menor capacidad de atención, la necesidad de estímulos recreacionales, y una menor motivación social para deporte de larga duración.

F.C. (frecuencia cardíaca): Se debe enseñar a tomarse el pulso.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO II.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO RELACIONADO A LA INICIACIÓN DE FUNDAMENTOS BÁSICOS.

INTRODUCCIÓN.

La importancia de analizar las situaciones de entrenamiento deportivo reside en el hecho de que éstas suponen las condiciones de práctica a través de las cuales los jugadores adquieren y ejecutan los contenidos de aprendizaje de un deporte. Es por ello que para obtener un óptimo rendimiento y preparación dentro del proceso de enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo, nos conlleva a realizar la planificación deportiva la misma que se realizará de acuerdo al tiempo que durará dicho proceso de preparación.

La influencia que el entrenamiento deportivo tiene en el proceso formativo del niño o joven deportista de mini básquet tiene una importancia vital. La consideración de principios pedagógicos a la hora del diseño de las sesiones de entrenamiento lleva a que éstas se desarrollen en un entorno que asegure la formación integral de los jugadores. Esto justifica la importancia de la planificación y control de los entrenamientos deportivos.

Dentro del entrenamiento deportivo tenemos los micros ciclos los mismos que son diseñados para programar en un lapso de entre 2 a 6 días de preparación. También tenemos los meso ciclos, estos dentro del entrenamiento se los puede planificar o pueden durar entre 1 a 6 meses y por ultimo tenemos los macro ciclos de entrenamiento el mismo que puede ser de 6 meses a 1 año dependiendo de la temporada de preparación porque existen macro ciclos de entrenamiento que se los planifica en un tiempo más amplio como pueden ser hasta de 4 años.

El mini básquet, es un deporte de cooperación-oposición en el que se distinguen dos fases en el juego, determinadas por la posesión del balón. Los principios que

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

definen la fase de ataque aplicados a este deporte son: conservar el balón; avanzar hacia la canasta contraria; y conseguir puntos.

Los principios que definen la fase de defensa son: recuperar el balón; evitar el avance del balón; y evitar la canasta del contrario.

Estas fases, que definen la lógica interna de este deporte, son la base para la organización y estructuración de las situaciones de práctica que desarrollarán cada uno de los contenidos de aprendizaje para la fase de ataque y defensa.

Es importante mencionar también que los fundamentos básicos dentro de la iniciación del mini básquet son muy importantes, dado que a partir de allí es donde se irá formando y preparando al futuro deportista, es por eso que en este capítulo detallamos y ampliamos la información de lo que es la planificación del entrenamiento deportivo y así también cada uno de los fundamentos básicos del mini básquet que el niño tiene que aprender, para que en lo posterior pueda desarrollar el juego sin tener inconvenientes a la hora de aplicarlo y por ende tener un buen rendimiento deportivo.

2.1 PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

- **Planificación.**

“La planificación es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos”⁸.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso

⁸ A. Vasconcelos Raposo. Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo, 2da edición, EDITORIAL PAIDOTRIBO, pág. 19.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

proveer la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico calificado).

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que dicho jugador pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva

La puesta en marcha el proceso de planificación exige:

- Partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto.
- Establecer unos objetivos con una secuenciación temporal.
- Diseñar un programa racional de actividades.
- Determinar unos medios de control.
- Ejecutar el plan de acción previamente diseñado.
- Evaluar el resultado final del proceso.

2.1.1 Temporalización del Plan de Acción.

Considerando que el entrenamiento deportivo es un proceso de muchos años, una de sus claves es poder anticipar las características que determinan el rendimiento deportivo; pensando en una metódica planificación del trabajo desde las edades tempranas, evitando procesos de especialización prematura que obstaculice la vida deportiva de algunos jugadores, por exigirles por encima de sus capacidades posibles.

Según Nacer (1987) para llevar la planificación del entrenamiento a largo plazo se deben cumplir las siguientes condiciones:

- Una clara determinación de la estructura del entrenamiento.
- La aceptación del programa de entrenamiento por parte de los jugadores.
- La inclusión del control y de las modificaciones de la planificación en el mismo proyecto de entrenamiento,
- Establecer una buena armonía entre el contenido y métodos de entrenamiento.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.2 LOS MICRO CICLOS:

Están constituidos por el encadenamiento de una serie de sesiones de entrenamiento, durante un período corto de tiempo. Normalmente corresponden a una o dos semanas de trabajo, pero disponiendo de dos tipos de estructuras: una acumuladora de esfuerzos y otra de restablecimiento.

Según García Manso (1996) la división de micro ciclos puede ser la siguiente:

- **Micro ciclos de Ajuste o Introductorios:** Que se organizan con bajos niveles de carga y tienen como finalidad la preparación hacia el entrenamiento intenso.
- **Micro ciclos de Carga:** Donde se utilizan cargas medias con el objetivo de mejorar la capacidad de rendimiento del deportista.
- **Micro ciclos de Choque o de Impacto:** Se utilizan cargas elevadas de trabajo para estimular los procesos de adaptación del organismo. En el período preparatorio predominan cargas con alto volumen, mientras que durante la competición será la intensidad.
- **Micro ciclos de Aproximación o de Activación:** Utiliza cargas específicas muy similares a las de competición, con el objetivo de preparar al deportista para competir.
- **Micro ciclos de Competición:** Que tiene como misión integrar en su organización las competiciones importantes, debiendo conocer los mecanismos individuales de recuperación de cada jugador, para llevar un control permanente de su rendimiento.
- **Micro ciclos de Recuperación o Descarga:** Que tienen como finalidad desarrollar procesos de recuperación, siendo preciso establecer sesiones de descanso activo o actividades diferentes a las que habitualmente realizan los deportistas.
- **Las Sesiones:** La sesión como unidad básica del proceso de entrenamiento, está formada por ejercicios destinados al desarrollo y mejora de una o varias cualidades, estando determinadas por un número, orientación y distribución de los ejercicios

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

“El conjunto de las sesiones de un micro ciclo está destinado resolver los problemas que se plantean en tal o cual etapa del entrenamiento”.⁹

2.3 LOS MESO CICLOS.

Los meso ciclos o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están integrados por micro ciclos de diferentes tipos; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben de cumplirse.

Un meso ciclo incluye como mínimo dos micro ciclos, en la práctica los meso ciclos con frecuencia están formados por tres a seis micro ciclos y poseen una durabilidad próxima a la mensual.

Los meso ciclos se clasifican en dos grandes grupos: fundamentales y típicos.

2.3.1 Meso ciclos Fundamentales:

- **Los Meso ciclos de Base:**

Constituyen el tipo primordial de meso ciclo del período preparatorio, ellos permiten fundamentalmente el aumento de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad.

- **Los Meso ciclos de desarrollo.**

Son muy importantes, ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo.

En el marco de esos meso ciclos ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y de la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general.

⁹ Vladimir Nicolaievitch Platanov. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Teoría y Metodología, 4ta Edición pág. 181.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **Los Meso ciclos de estabilización.**

Se caracterizan por la interrupción temporal del incremento de las cargas sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes, lo que contribuye a la fijación de las reestructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas.

- **Los Meso ciclos Competitivos.**

Constituyen el tipo fundamental de los ciclos medios durante el período competitivo.

- **Meso ciclos Típicos.**

En estos meso ciclos es característico establecer una intensidad baja, y el volumen puede ser muy elevado, sobre todo cuando se trata de deportes de resistencia.

Matveiev afirma que “los meso ciclos son indispensables cuando el periodo competitivo es bastante largo, encajando entre las series de pruebas difíciles”¹⁰.

2.4 LOS MACRO CICLOS:

Es la estructura que coincide con la duración de una temporada, contiene en si la unión de varios meso ciclos y refleja las distintas etapas de preparación y competencia, su duración es de 6 a 8 meses hasta de 2 – 4 años.

- **Período Preparatorio:** Durante este período, tiene prioridad la preparación física general, el perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos básicos, a partir de trabajo con alto volumen y escasa intensidad. Según se acerca la competición, el tipo de actividades tenderán a más específicas e intensas. Este período se divide en una fase de preparación general y otra de carácter especial.

¹⁰ A. Vasconcelos Raposo. Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo 2da edición EDITORIAL PAIDOTRIBO pág. 146.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **Período de Competición:** La función principal de este período es buscar el perfeccionamiento de cada uno de los factores específicos que intervienen directamente en el deporte, buscando una mejora de su rendimiento competitivo. Entre sus objetivos se encuentran:

- La mejora de las habilidades específicas.
- La perfección y consolidación de la técnica y la táctica.
- Mantener la preparación física general.
- Descenso del volumen del trabajo y mantenimiento progresivo de la intensidad.

Este período se divide en una fase precompetitiva (que está basada en competiciones de preparación o de menor relevancia) y otra de competiciones principales (que representan las competiciones específicas o de un alto nivel de exigencia).

- **Período Transitorio.** Tiene como objetivo fundamental recuperar todas las funciones orgánicas, especialmente las psicológicas. Para ello, proponemos un descanso activo, que posibilite un cambio de la práctica deportiva habitual. Su duración es de aproximadamente un mes, dependiendo de la duración de la competición.

2.5 FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA INICIACIÓN DEL MINI BASQUET.

2.5.1 Posición Básica del Jugador en Ataque sin Balón.

Se refiere a aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad en cualquier dirección y sentido, sin cruzar los pies en ningún momento.

- **Posición natural y atenta:** El jugador ha de tener una buena actitud, visión marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento.

El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Pies: Separados aproximadamente al ancho de los hombros.

Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.

Piernas: Rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo.

Siempre en disposición de actuar.

Tronco: Recto e inclinado un poco hacia delante.

Brazos: Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar.

Cabeza: Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.

Glúteos: bajos, casi como si estuviéramos sentados en una silla.

Es muy importante crear peligro a la defensa, tanto si tenemos el balón como si somos uno de los otros 4 jugadores restantes. Hay que jugar con la defensa, buscar líneas de pase, evitar que el defensor ayude, realizar cortes, bloqueos.

- **Desplazamientos Defensivos:** Se parte, como es lógico, de la posición básica defensiva.

Siempre moveremos primero el pie de la dirección que vamos a tomar. Esta norma es absolutamente imprescindible, si vamos a la derecha moveremos primero el pie derecho, y a la inversa, primero el izquierdo si vamos hacia la izquierda. Lo contrario nos haría perder el equilibrio y la capacidad de reaccionar rápido ante el atacante, la pierna atrasada empuja hacia la dirección del movimiento.

Debemos intentar mantener la distancia entre pies, nunca debemos juntarlos, ni, mucho menos, cruzarlos. El porqué, está, como casi siempre, en el equilibrio: cuanta menos base tengamos, menos equilibrio habrá, y por tanto menos capacidad de reacción.

Siempre se lo hará sobre la parte delantera de los pies, sin apoyar excesivamente los talones para evitar quedarnos "anclados" al suelo perdiendo la capacidad de reacción, nos podemos deslizar en cualquier sentido, pero siempre manteniendo los pies paralelos, sin juntarlos y moviendo primero el de la dirección a tomar.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Lo mismo sucede cuando cambiamos de dirección. Si vamos hacia la derecha vamos moviendo en cada paso primero el pie derecho; si tenemos que cambiar de dirección y dirigirnos hacia la izquierda, sería entonces el pie izquierdo quién tendría que moverse primero. En los dos casos es imprescindible el mover primero el pie de la dirección que vamos a tomar. Normalmente sería un pequeño paso, pero que posibilitará toda la secuencia posterior.

Paso de caída. Hasta el momento hemos hablado de desplazamientos en línea recta, pero normalmente en el campo un jugador se mueve en líneas quebradas. Si vamos hacia la derecha y tenemos que cambiar hacia la izquierda debemos pivotar sobre el pie derecho, y el pie izquierdo cogerá la dirección escogida para después seguir moviéndose como ya hemos visto. Como hacemos una pequeña caída, se le llama paso de caída, pero también podría ser paso de avance si nos tuviéramos que dirigir hacia delante.

Es importante acostumbrar a nuestros jugadores a no hacer este paso de caída excesivamente conservador, pues iríamos cediendo terreno fácilmente al adversario. Intentemos cortar el paso al atacante para obligarle a rectificar su intención inicial.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5.2 Posición Básica del Jugador en Ataque con balón.

- **Triple Amenaza:**

Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar.

Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie)

Flexionados, tronco recto, cabeza erguida.

Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos.

Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida.)

- **Balón Arriba:**

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El balón y el cuerpo se encontrará igual que al realizar el pase por encima de la cabeza

Utilizando para invertir el balón (Cambiarlo de lado)

Recibimos el pase y como estamos viendo todo lo que pasa en el campo vemos que la mejor opción es un pase rápido, así que no es necesario adoptar la posición de triple amenaza.

Desventaja para salir botando o lanzar a canasta.

2.5.3 Sujeción y Dominio del Balón.

- Cogemos el balón con firmeza y con las yemas de los dedos. Las palmas de la mano no tocan el balón.
- La prolongación de los pulgares se cortan. El pulgar y el índice formarán un ángulo de casi 90° y el medio estará en el ecuador del balón.
- Abarcaremos la mayor superficie posible pero no cogemos el balón ni por arriba ni por abajo.



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5.4 Dominio del Balón.

- Todo jugador debe tener un absoluto dominio del balón, éste ha de ser como una prolongación de su cuerpo.
- El jugador ordena y el balón obedece, no al revés.
- Hay que trabajar con ambas manos y tener pleno conocimiento de las evoluciones del balón (trayectoria, velocidad, efectos, etc.)
- Para conseguir todo esto debemos trabajarlo continuamente realizando todo tipo de ejercicios (con uno y dos balones, distintos lanzamientos)

2.5.5 Dribling de Protección del Balón.

- Para ello realizaremos pivotes y usaremos el cuerpo, codos para proteger mejor el balón, colocándonos entre el balón y el defensor. El bote de protección es un ejemplo.
- Dándole la vuelta a la situación podemos atacar o presionar a nuestro defensor en vez de defendernos de las siguientes maneras: posición triple amenaza, fintas de salida en dribling, fintas de tiro, etc.



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5.6 Cambios de Mano, Dirección y Ritmo.

El atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano. Es muy importante saber cuándo los podemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlos a lo loco, pues este siempre será uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para mediante un cambio de ritmo realizar el cambio de mano y de dirección.



2.5.7 Cambio de Mano por Delante.

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

Cambiar de dirección y de ritmo, saliendo primero con la pierna más alejada a la mano que dribla, para que de esta manera el cuerpo sirva de protección contra la defensa.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



Nunca mirar el balón en todo el cambio, y mantener la visión marginal.

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



2.5.8 Cambio de Mano en Reverso.

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

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

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

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

2.5.9 Cambio de Mano entre las Piernas.

- **Por Delante:**

- a) Botar en dirección contraria a la que queremos tomar.
- b) Adelantar la pierna contraria a la mano que bota.
- c) Realizar el bote de adelante - atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca yendo de una mano hacia otra.
- d) Girar hacia delante sobre la pierna más adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo que se efectúa el oportuno cambio de ritmo.



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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



2.5.10 Cambio de Mano por detrás de la Espalda.

Es uno de los más útiles, aunque durante mucho tiempo fue considerado como algo excesivo. Es muy importante porque es el que menos expone el balón al defensor.

Consiste en pasar el balón por detrás del cuerpo tras haber realizado una parada en dos tiempos (sin haber detenido del todo la marcha), con el pie adelantado el de la mano con que se bota, dejando ligeramente retrasado el balón, para a continuación, con un bote fuerte y rápido de atrás hacia delante, pasar el balón tras la espalda y sin que la toque. Es importante, como siempre, que simultáneamente al cambio giremos pies y cuerpo cambiando de dirección y ritmo e interponiendo de esta forma el cuerpo entre el defensor y el balón.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5.11 Cambio de Ritmo con Balón.

Son muy útiles en los uno contra uno, sobre todo en situaciones de contraataque. Consiste en un cambio brusco de menos a más. Para ello se realiza una parada en dos tiempos sin dejar de botar, con el balón protegido por la pierna más adelantada, sobre la cual se lleva el peso del cuerpo. Cuando el defensor se desequilibra o espera nuestro cambio de dirección, salir rápidamente efectuando un cambio de ritmo en el mismo sentido que traíamos.



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5.12 El Pase.

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

La importancia del pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase.

De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones.

Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra".

Todo jugador debe tener un absoluto dominio de la que es su "herramienta de trabajo" con la que deberá desarrollar su juego: **el balón**. Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo. Es fundamental pues, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: pase, tiro, etc.

Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja.

Podemos decir que el manejo del balón, como tal, no es un fundamento concreto propiamente dicho, sino una gama de ejercicios que permiten al jugador dominar absolutamente el balón y que le permite el correcto desarrollo de su aprendizaje.

- **Características comunes de los Pases:**

Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones)

El último toque debe ser con los dedos.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

A veces se usarán fintas y/o pivotes.

Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor.

2.5.13 Clases de Pases.

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

- **Pase de Pecho:**

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

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

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

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

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

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

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

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



- **Pase de Pique:**

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

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

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

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

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

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



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



- **Pase por encima de la Cabeza:**

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores.

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

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que este tipo de pase se lo domine perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar. Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pivots, saques de banda, etc.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **Pase de Béisbol:**

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

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase, la mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción, la pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada, ligero giro del tronco hacia ese lado.

En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante, soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo.

El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase, la trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible, el brazo no pasador protege la salida del balón.



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5 .14 Recepciones.

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

- **Técnicas de la Recepción:**

Brazos semi-expandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón

Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).

En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar.

En el mini básquet durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento, algunos de ellos son: la proximidad de los defensas, 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 la 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

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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 defensa.



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5.15 Lanzamientos.

Constituye el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de hacerlo pasar de arriba a abajo, a través de la circunferencia del aro que soporta la red.

Los tiros más importantes son:

- **En suspensión:** Se realiza simultáneamente con un salto vertical, efectuándose el lanzamiento cuando el jugador está en suspensión, y ha alcanzado la máxima altura con una extensión total del cuerpo.
- **Con una mano a pie firme:** El jugador flexiona las piernas, para elevarlo siguiendo el movimiento de extensión del brazo y lanzarlo, debiendo quedar en este momento, en línea recta los dedos, muñeca, hombro, cadera y pie de apoyo.
- **De bandeja:** En determinadas ocasiones, al jugador le resulta más eficaz "depositar" el balón sobre el aro del cesto, su eficacia radica en la realización de un gran salto que permita al balón rebasar con facilidad el plano horizontal del aro.
- **De golpe:** Se realiza cuando un jugador pretende aprovechar el rebote del balón en el tablero, y para no perder tiempo, en vez de cogerlo, lo golpea hacia el tablero, procurando aprovechar su efecto, descartando el poder meterlo directamente a través del aro.

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.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5.16 Fintas.

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

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

Por supuesto son tanto ofensivas como defensivas.

- **Fintas de Recepción:** Son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa.

Tienen una gran importancia, toda vez que si no se ejecutan correctamente será prácticamente imposible que pueda recibir ningún jugador en el campo, por lo que sólo podría jugar uno.

- **Fintas con Balón:** Si dominamos este fundamento dominaremos al contrario desde el primer momento.

Las fintas de salida consisten en engañar al contrario haciéndole ver que vamos a iniciar nuestra marcha por un lado haciéndolo realmente por el otro.

- **Finta de Salida sin mover los Pies:** Se realiza moviendo las caderas y las rodillas, si la finta es rápida y el defensor cae en ella nos posibilita salir por cualquiera de los lados. Si el defensor no cae en la finta siempre nos quedará la posibilidad de realizar alguna de las que describimos a continuación.
- **Finta de Salida en Dribling:** Con el balón en las manos, dar un paso rápido cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta, dicho paso no debe ser largo y hay que darlo hacia delante y no hacia un lado.
- **Finta de Salida de Doble Paso:** Se realiza la misma mecánica que en la finta de salida en dribling, trabajando en función del defensor. Si éste no va a la finta dar otro pequeño paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección con una salida directa.
- **Finta de Salida en Reverso:** Con el balón en la mano, iniciar la finta de salida en dribling, si el defensor gana la posición puedo hacer salida en reverso.
- **Finta de Cabeza:** Con el balón en las manos erguir el cuerpo, al mismo tiempo que levantamos la cabeza como si fuéramos a dar un salto (el defensor creerá que vamos a dar un pase o tirar a canasta)

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

- **Finta de Tiro:** Quizás de las más conocidas y utilizadas, su objetivo es lograr que el defensor pierda su posición o su equilibrio en su afán de dificultar nuestro tiro, para una vez conseguido este objetivo continuar con cualquier otro movimiento.
- **Fintas de Pase:** Son fundamentales para poder ejecutar con éxito un juego de ataque fluido, su objetivo será despejar el camino para realizar pases seguros y efectivos.
- **Finta de cambio de Dirección:** Son también muy útiles y seguros porque no se expone tanto el balón como en cualquier cambio de mano.

El jugador botando efectúa una finta de cambio de dirección, adelantando en dirección opuesta a la que sigue, la pierna contraria al balón, cargando sobre ésta el peso del cuerpo e inclinando el peso del tronco en la misma dirección. Simultáneamente alejamos el balón del cuerpo, para dar un paso corto con la pierna próxima al balón y otro largo con la pierna de finta, cruzándola por delante del defensor y siguiendo en la dirección que llevaba en un principio. Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco y salimos con un fuerte cambio de ritmo.



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5.17 Pivote.

El pivote 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.

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.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

Los pivotes pueden clasificarse en:

- **Pivote hacia adelante:** Se utiliza cuando el jugador está más desmarcado y la acción la ejecuta para un cambio de dirección visual. Una vez terminada la acción, el jugador debe quedar en posición de penetrar, lanzar o pasar la pelota, este tipo de pivote lo emplea el jugador que ocupa la posición de pivot (el centro del equipo).
- **Pivote hacia atrás:** Se utiliza generalmente cuando un jugador está siendo marcado cerca de la línea lateral y se ve imposibilitado por tanto de efectuar cualquier movimiento hacia adelante; por ello utiliza el movimiento hacia atrás, en este caso usará como pivot el pie más alejado de la línea lateral
- **Pivote en reverso:** Se ejecuta para cambiar de dirección en un ángulo de 180 grados, para ello el jugador utiliza simultáneamente las puntas de sus pies, manteniendo bajo el centro de gravedad del cuerpo con bastante flexión de rodillas y cintura, alternando el peso del cuerpo entre ambos pies.

El movimiento culmina con un paso hacia el nuevo rumbo dado con el mismo pie que estaba adelantado al momento de iniciar el pivote, se utiliza después de una detención de dos tiempos o ritmos.



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



2.5.18 Entradas.

Este tipo de tiro es el que más se utiliza en los contraataques, para realizar la entrada primero hay que aprender a dar los pasos de entrada. Si entramos por la derecha a la vez que cogemos el balón damos un paso un poco más largo con el pie derecho, seguidamente damos el paso con el pie izquierdo más corto y nos impulsamos con este hacia arriba, esto es muy importante puesto que mientras más cerca este del aro más fácil resultará encestar.

En todo momento tenemos que tener el balón bien sujeto con las dos manos si no el contrario puede quitar con mayor facilidad, en esta parte el jugador comienza a elevarse, en ese momento sube el balón (con las dos manos) a la altura de la frente aproximadamente y ya puede tirar.

El tiro que puede realizar en esta posición es de dos formas, como un tiro en suspensión o una bandeja.

Para realizar una bandeja la posición de la mano derecha sigue siendo por debajo del balón pero en este caso los dedos no apuntan hacia la frente sino hacia el otro lado, hacia canasta, una vez alcanzado el punto máximo del salto se impulsara la pelota con la muñeca para que pase por encima del aro, este impulso no tiene que ser con un golpe seco puesto que así solo conseguirá que la pelota suba o que tenga mucho efecto y el balón salga despedido cuando toque el tablero.

Cuando realice la entrada por la izquierda esta se realiza de la misma forma pero el primer paso se realiza con la izquierda y el impulso se obtiene con la derecha.

Una de las cosas más importantes es tirar también con la izquierda, esto se debe a que es la que más lejos del defensor va estar por lo tanto a este le resultará más difícil quitársela, el jugador que es igual de bueno tirando con la derecha que con la izquierda es un adversario temible para cualquiera mientras que si sólo se sabe entrar por uno de los lados el defensor tiene una gran ventaja sobre el atacante.

Además el jugador que entra no tiene que tener miedo a los golpes puesto que si recibe alguno, "lo más seguro" es que piten falta, también hay que tener en cuenta que a pesar de haber recibido un golpe tiene que tirar puesto que así obtiene los dos puntos y un tiro adicional a su favor, si logra meter la canasta.

- **La entrada a aro pasado:** Esta entrada es mortífera si se sabe ejecutar correctamente pero si no es un desperdicio de balón que puede ocasionar un cómodo contraataque del equipo contrario, el ángulo de aproximación tiene que ser poco, puesto que de esta forma cuando sobrepase el aro no se salga de la pista, por lo general se realiza en paralelo a la línea de fondo.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los pasos de entrada se realizan de la misma forma que en la entrada normal, pero en esta ocasión el impulso no tiene que ser totalmente hacia arriba, pues entonces no sobrepasaría el aro y cuando tire el balón golpearía en este.

Cuando salte extenderá el brazo hacia delante y arriba e impulsara el balón con la muñeca hacia el mismo lado del que venía, si se acercaba por la derecha el balón lo tendrá que lanzar hacia la derecha y darle un pequeño efecto hacia el mismo lado para que cuando toque el tablero salga en dirección al aro.



2.5.19 Salidas en Dribling.

El reglamento prohíbe el desplazamiento de los dos pies sin botar el balón, no está permitido mover el pie pivote sin botar previamente el balón., esto condiciona las salidas en dribling. A continuación desarrollamos los tres tipos de salida con balón:

- **Salida Abierta:** La salida abierta es una arrancada con un primer paso lateral del mismo lado que la mano que bota.

En posición básica.

Balón en el centro.

Adelantar el pie del lado de salida.

Botar el balón al mismo tiempo, al lado del pie de paso.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El peso del cuerpo se desplaza adelante para favorecer la salida explosiva, el otro pie impulsa.

Continuar la carrera.

- **Salida Cruzada:** Para la salida cruzada la arrancada se efectúa con un paso que cruza la otra pierna mientras se bota con la mano opuesta, la alejada del defensor.

Posición básica.

Balón en el centro.

Adelantar el pie del lado de salida.

Botar el balón al mismo tiempo, al lado del pie de paso.

El peso del cuerpo se desplaza adelante para favorecer la salida explosiva. El otro pie impulsa.

Continuar la carrera.

- **Salida en Reverso:**

Este otro tipo de salida es el que puede utilizar un jugador desde una posición más o menos de espaldas al aro, y también es de uso habitual del base en las salidas de contraataque.

De espaldas al aro, en posición alejada.

Salida por la derecha, pivotando con el pie derecho e impulsando con el izquierdo, dando el paso con este pie.

El centro de gravedad se desplaza hacia el lado derecho.

Se bota el balón con la mano derecha, soltándolo adelante y un poco ladeado a la izquierda.

Cuando el balón se recibe en posición estática se debe favorecer la salida con impulsos verticales, cuando se recibe el balón, el centro de gravedad se eleva un poco para favorecer la salida explosiva por el impulso vertical, al mismo tiempo que el pie del lado del desplazamiento debe abrirse un poco hacia la nueva dirección al momento de recibir el balón, con pivote lateral.

Cuando se utiliza este tipo de salida en espacios más reducidos, el balón se puede proteger mejor botándolo con la mano contraria al pivote, es decir, en el caso expuesto más arriba, con la mano izquierda, el bote de balón debe salvar

Autores:

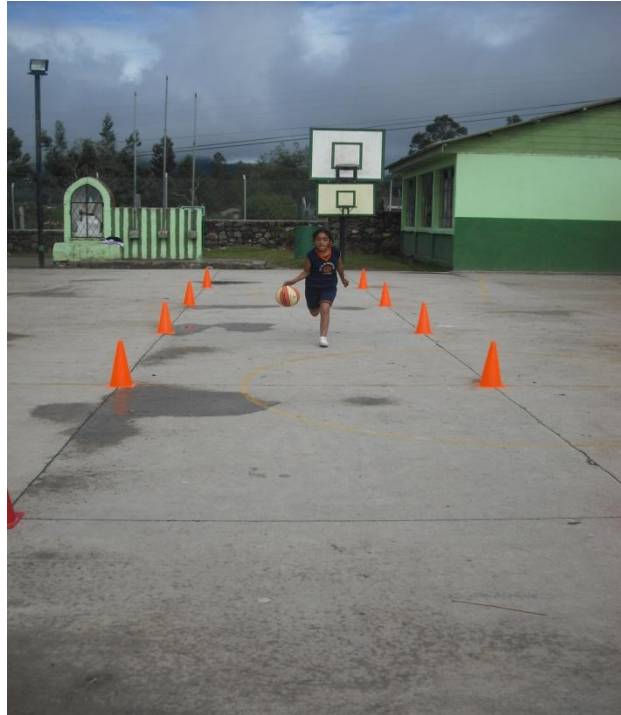
Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

lateralmente el paso del pie izquierdo, de esta forma, al quedar libre el brazo derecho próximo al defensor, se protege el desplazamiento y se auto bloquea las posibles arremetidas del defensor, lo utiliza habitualmente el jugador Pívor en posiciones de espalda al aro.



2.5.20 Dribling de Velocidad.

Este bote de balón se utiliza para el desplazamiento a la carrera y cuando no hay defensores próximos para alcanzar velocidad en la carrera, el jugador deberá impulsar el balón adelantado en un ángulo más abierto de lo habitual sin perder el control del balón.

Cuanta mayor es la velocidad de desplazamiento, mayor será el ángulo de bote del balón, el balón esta vez sube hasta las caderas, pudiéndose dar varios pasos entre los botes, el tronco se inclina más adelante que en el bote de protección.

El balón se bota fuera del movimiento de los pies se impulsa hacia adelante y a un lado.

Los hombros están de frente, paralelos a la carrera.

El bote del balón más alto que en el de protección.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En algunas salidas en dribling en que el jugador deba recurrir a su máxima velocidad, el jugador puede lanzar el balón adelantado, para acelerar la velocidad con el apoyo de los impulsos de los movimientos de los brazos momentáneamente libres.



2.5.21 Ataque.

El resultado positivo de un encuentro no se basa solamente en impedir que el contrario no marque tantos, sino que es necesario marcarlos, por lo que la piedra de toque de la calidad de un equipo, se encuentra en el ataque.

- **Contraataque:** Aprovechando la ventaja de que el contrario, normalmente no ha tenido tiempo de organizar su defensa.
- **Técnicas de ataque.**

Las principales técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando la pelota, son pasar y tirar, los pases a los

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina asistencia.

La habilidad más importante en baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión.

Entre los tipos de tiros del baloncesto moderno se encuentran la dejada o bandeja, en el que se aproxima lo más posible la pelota a la canasta y se le deja entrar; el tiro en suspensión, en el que se salta estando en posesión de la pelota y en el momento en el que el jugador se queda suspendido en el aire, lanza a canasta; el gancho, tiro en arco sobre la cabeza impulsado con un solo brazo, habitualmente en trayectoria lateral, cuando el jugador se está saliendo del área de canasta; y finalmente el mate, en el que el tirador salta elevando la pelota por encima de la cesta y la introduce violentamente utilizando una o dos manos.

Rebotar significa ganar la posesión de la pelota que viene rebotada del tablero cuando se ha fallado un tiro, también consiste en palmear dentro de la canasta después de un fallo previo.

Una defensa presionante a lo largo de toda la pista sobre los jugadores que tienen que sacar y avanzar, impide el movimiento fluido del balón y dificulta la anotación al contrario. También es esencial en baloncesto el bloqueo o pantalla, en el que un jugador permanece quieto (pone un bloqueo), de manera que impide el movimiento de un jugador defensivo y deja libre a un compañero para que tire a canasta.

Hablando comúnmente, una estrategia de ataque puede contar con pautas deliberadas de ataque o soltarse en un estilo más improvisado de juego. En todo caso, el objetivo es invadir la cancha contraria y esforzarse para tirar a canasta desde la posición más cómoda o pasar a un compañero que tenga mejor oportunidad de marcar

2.6 JUEGOS APLICADOS AL MINIBASQUET.

Los juegos son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego, existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico. Por eso, además de proporcionar entretenimiento y diversión a los participantes, pueden cumplir con un rol educativo.

Ejemplo:

- **Balón Numerado:**

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento, bote y tiro a canasta.

Nº de participantes: Dos equipos.

Material: Un balón.

Organización: Dos equipos se encuentran frente a frente sobre la línea de medio campo.

Desarrollo: Juego parecido al pañuelo, con la peculiaridad que quien se apodera del balón de intentar meter una canasta, y el adversario defiende.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO III.

DISEÑO DE LA PROPUESTA METODOLÓGICA.

INTRODUCCIÓN.

En su forma integral nuestra propuesta metodológica de la creación de la Escuela de mini básquet en el Centro Cantonal de Nabón para las edades de ocho a doce años se inicia con el planteamiento de la problemática existente en el medio, y con la inicial propuesta de solución de la misma.

Consecuentemente la propuesta metodológica que presentamos para su aplicación nos permite cumplir con certeza todos los objetivos planteados al inicio de este trabajo, por lo cual es muy importante tener en cuenta cada uno de los aspectos relacionados en este capítulo dado que desarrollamos los aspectos más importantes que integran nuestra propuesta de trabajo.

Dentro del proceso enseñanza-aprendizaje se utilizó una metodología de enseñanza para una mejor comprensión e interpretación del trabajo a emplearse por parte del niño en cada sesión de entrenamiento, dicha metodología se basa en los siguientes principios fundamentales:

- Explicación-Demostración por parte del instructor.
- Experiencia creativa- práctica por parte del niño.
- Experiencia práctica del niño requerida en situación agonística (de juego, competición).

Tomando en cuenta la importancia dentro de los aspectos metodológicos a desarrollar dentro de este capítulo, se exponen diferentes conceptos relacionados al trabajo de la planificación deportiva como así también de las cualidades físicas básicas trabajadas al inicio de nuestro proyecto.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



3.1 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA.

La progresión, con la cual se aplica esta metodología es la siguiente:

- Trabajar, al inicio de cada sesión, a nivel de aprendizaje motor, esquema motor y corporal con ejercicios- juego con el balón, insistiendo particularmente en la percepción corporal, lateralidad, estructuración espacio- tiempo, coordinaciones, educación postural y educación respiratoria.
- Aprendizaje progresivo, y por separado, de las 4 reglas del mini básquet y combinarlas sucesivamente entre ellas, utilizando ejercicios- juego.

3.1.1 Reglas Básicas del Juego de Mini básquet.

Las reglas y su combinación vienen enseñadas de la siguiente forma:

1. Aprendizaje de la 1º Regla: “No se puede andar ni correr con el balón en la mano, por lo tanto debemos lanzar el balón al suelo” (Bote)”.
2. Aprendizaje de la 2º Regla: “Para ganar, hace falta introducir el balón en la canasta más veces que el contrario, por lo tanto debemos de tirar (Tiro)”.
3. Combinación de diversos ejercicios- juego de la primera y segunda regla (Bote y Tiro).
4. Aprendizaje de la 3º Regla: “No se puede jugar uno solo contra todos, sino que hace falta colaborar con los compañeros del equipo, por lo tanto hace falta pasar el balón (Pase)”.
5. Combinación de ejercicios- juego de la primera, segunda y tercera regla en situaciones diferentes (Bote- pase- Tiro o Pase- Bote – Tiro: ir hacia canasta botando el balón o pasándoselo al compañero).
6. Aprendizaje de la 4º Regla: para ganar los adversarios deben de meter pocas canastas, por lo tanto hace falta defender (Defensa).
7. Combinaciones de ejercicios- juego de las 4 reglas (Bote, pase tiro y defensa).

Con respecto al juego colectivo, se introduce desde los primeros momentos dentro del programa. Si bien se trata de una forma adaptada y adecuada a cada etapa.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

A continuación se propone una progresión lógica en cuanto al proceso de enseñanza adecuada para la etapa que estamos tratando. Si como jugar al mini básquet, significa disputar los mini partidos, deberá seguir la siguiente progresión:

1. Realizar mini partidos comenzando del 1:1 en toda la cancha, hasta llegar al 3:3 de forma libre (1:1, 1:1+1, 2:2, 3:3 de forma libre). Hay que tener en cuenta que 3:3 de forma libre es el resultado máximo para niños de 6-7 años.
2. Realizar mini partidos de 3:3 delimitando tres sectores en el campo (central, lateral derecho y lateral izquierdo) dando un cierto orden al juego, insistiendo también en las situaciones de superioridad numérica e inferioridad (1:2, 2:1, 2:3, 3:2) enseñando a su vez el reglamento (saque lateral, de fondo, falta, etc.).
3. Preparación del partido 3:3 didácticamente en la mitad de la cancha.
4. Preparar el 5:5 didácticamente en la mitad de la cancha (empezando de la situación de 3:3 ya conocidas), definiendo posiciones y funciones (intercambiables), presentando al niño toda la variedad de situaciones a medida que se presentan.
5. Organizar la fase de avanzar con el balón partiendo de la situación de defensa-rebote o canasta y saque- (conversión de ataque –defensa y viceversa);
6. Preparar finalmente el mini partido 5:5 en todo el campo, iniciando con un salto entre dos en la mitad de la cancha.

3.2 LAS CUALIDADES FÍSICAS.

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



Clasificación:

Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación:

- Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades perceptivo-motrices: coordinación y equilibrio.
- Capacidades resultantes: agilidad.

- **Resistencia:** Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Tipos de resistencia:

Fundamentalmente existen dos tipos de resistencia:

- Resistencia aeróbica. (La energía para la contracción muscular se obtiene mediante la utilización del oxígeno).

Ej.-Carrera de 10.000 m.

- Resistencia anaeróbica. (Sin la utilización de oxígeno).

Ej.-Carrera de 50 m.

- **Fuerza:** Es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular, también lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.

Tipos de fuerza:

- Estática: Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo.

Ej.-levantamiento de peso.

- Dinámica: Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el músculo sufre un desplazamiento. Esta fuerza dinámica puede ser, a su vez, lenta (máxima), rápida o explosiva (fuerza-velocidad), fuerza resistencia.

Ej.-lanzamiento de balones medicinales.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **Velocidad:** Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

Tipos de velocidad:

- Velocidad de reacción. Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible.

Ej.-Carreras por parejas de unos 20 metros.

- Velocidad de desplazamiento. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Ej.-Carrera de 100 m lisos.

- **Flexibilidad:** Es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Tipos de Flexibilidad:

- Flexibilidad estática. Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda.

Ej.- De pie con las piernas rectas intentar llegar al suelo sin doblarlas.

- Flexibilidad dinámica. Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

Ej.-Al intentar coger un rebote en baloncesto.

- **Coordinación:** Es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

Tipos de coordinación:

- Óculo manual. Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores. Ej.- Golpear con un bate de béisbol una pelota.

- Óculo-pie. Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores.

Ej.-Realizar un control con el pie con un balón de fútbol.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Dinámica general .Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Ej. Gatear o andar a cuatro patas.
- **Equilibrio:** Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

Tipos de equilibrio:

- Equilibrio estático. Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo.

Ej.- Un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.

- Equilibrio dinámico. Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento.

Ej.- El equilibrio que haces mientras corres.

- **Agilidad:** Es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio y una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

3.3 ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE MINIBASQUET.

Como ya hemos explicado anteriormente, los grupos serán mixtos y a ser posible agrupados por edades. Las sesiones tendrán una duración aproximada de 1 hora y media subdividida en tres partes:

- Fase de activación.
- Fase central.
- Fase final.

La estructura de la sesión de entrenamiento, en sí, puede incluir un componente competitivo de carácter educativo, con sus adaptaciones metodológicas en función de la edad y desarrollo de los practicantes.

En la fase de activación se trabajan los esquemas motores de base, capacidades motrices y habilidades. Esta fase no tiene la misma duración en todas las edades, siendo mayor en las primeras edades, para ir disminuyendo progresivamente. Los cinco primeros minutos serán de toma de contacto con el material, compañeros, situación, entorno, etc. Y esos cinco minutos forman parte de la fase de activación.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En el caso que durante la sesión se incluya la competición, el último ejercicio de la fase de activación puede servir para dividir el grupo de clase en dos equipos.

En la fase central, se trabajarán fundamentalmente las reglas y sus combinaciones, introduciéndose las mismas de forma sistemática y progresiva y valiéndose de lo aprendido anteriormente. En esta fase, si hemos incluido el aspecto competitivo, se otorgará una puntuación a cada ejercicio- juego, ya sea al equipo ganador como al perdedor.

La fase final suele ser donde incluimos los mini partidos, siguiendo las directrices dadas anteriormente, es decir desde el 3:3 al 5:5. En esta fase, el partido servirá para corregir errores. El resultado siempre deberá de ser mayor a la diferencia de puntos obtenida hasta el momento entre los dos equipos, de forma que la competición sea motivante hasta el final de la clase. Concluyendo con una actividad- juego de vuelta a la calma.

3.3.1 Implicaciones Finales.

El mini básquet, como método educativo y como preparación multideportiva en la etapa de iniciación deportiva, provocando la reflexión sobre:

- El valor del mini básquet buscando sus implicaciones en el ámbito cognitivo, psico-afectivo, social y motriz del niño.
- La utilización los elementos constitutivos del mini básquet para desarrollar aspectos básicos de la motricidad.
- La posibilidad de transferir aspectos metodológicos presentados en el programa en el campo de la iniciación deportiva.

3.4 MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO.

Consecuentemente y siguiendo con nuestra propuesta de creación y formación de la escuela de mini básquet en el centro cantonal de Nabón tenemos una secuencia y programa de planificación deportiva el cual nos conllevó a realizar los micro ciclos para cada sesión de entrenamiento, es por ello que a partir de allí se puede generar una idea más clara de lo que se hizo durante el tiempo que se trabajó con las diferentes categorías.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Dentro de lo que es el entrenamiento deportivo seguimos los lineamientos de este proceso y por ende se realizó la planificación la misma que la detallamos en los diferentes micro ciclos de entrenamiento que a continuación los presentamos:

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 1

Objetivo General.- Integrar al niño a través del juego para medir sus capacidades, habilidades y destrezas.

Objetivo Específico.- Conocer las habilidades y cualidades específicas del mini básquet.

Lunes 25/04/11.	Miércoles 27/04/11.	Jueves 28/04/11.
<p>INTRODUCCION. Bienvenida por parte de los instructores.</p> <p>CALENTAMIENTO.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Actividades de socialización e integración del grupo</p> <p>Juegos de ambientación.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Prueba de diagnóstico en base al test de observación.</p> <p>Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajación.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Aplicación de test: Test de Cooper.</p> <p>Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Estiramiento.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 2

Objetivo General.-Comprender la estructura funcional del mini básquet.

Objetivo Especifico.- Aplicar las habilidades técnicas necesarias para la iniciación de mini básquet.

Lunes 02/05/11.	Miércoles 04/05/11.	Jueves 05/05/11.
<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Agarre, manejo, control y dominio de balón. Enlazarlo con el desplazamiento. Posición Básica de Ataque y Defensa</p> <p>Corrección de errores.</p> <p>Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios individuales de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Juego sin balón. Desplazamientos. Cambios de ritmo: Arrancadas y Paradas:</p> <p>Dribling en posición estática con cambios de mano.</p> <p>Mano derecha- izquierda. Corrección de errores.</p> <p>Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajación.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dominio del balón mano derecha e izquierda. Dribling de conducción. Dribling a diferentes ritmos y direcciones – mano derecha e izquierda. Velocidad. Juegos.</p> <p>Corrección de errores.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento por parejas.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 3

Objetivo General.- Alcanzar el dominio del dribling con mano derecha e izquierda.

Objetivo Especifico.- Lograr que los niños dominen la técnica del mini básquet. Trabajar la mano de bote menos hábil.

Lunes 09/05/11.	Miércoles 11/05/11.	Jueves 12/05/11.
<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling en slalom. Dribling en zigzag. Conducción, coordinación con y sin balón. Piques de velocidad con balón (mano derecha e izquierda) Corrección de errores. Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling con desplazamientos mano derecha e izquierda. Coordinación, dominio y pivots. Dribling con cambios de dirección. Marca y quite. Corrección de errores. Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling con cambios de dirección: Pivot, Tras la espalda, Entre las piernas, Fintas. Corrección de errores. Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de estiramiento.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 4

Objetivo General.-Conocer y desarrollar los diferentes tipos de pases en el mini básquet.
Objetivo Especifico.- Avanzar con el balón.Conocer las reglas básicas, caminar, dobles.

Lunes 16/05/11.	Miércoles 18/05/11.	Jueves 19/05/11.
<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling en slalom con desplazamientos. Tipos de pases: De pecho. De pique. Detrás de la cabeza. De beisbol. Corrección de errores.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Pases de pecho y de pique. Detrás de la cabeza y de beisbol en forma estática. Desplazamientos utilizando los diferentes pases. Corrección de errores. Juegos. El 21.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling con pases. Dribling en postas con los diferentes pases. Dribling con pases, fintas y pivot en movimiento. Corrección de errores.</p> <p>Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento por parejas.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 5

Objetivo General.-Conocer y desarrollar el fundamento del lanzamiento.

Objetivo Especifico.- Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semi-activa, activa. Importancia de las situaciones derivadas del 1x1 en todas sus posibilidades. Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Lograr un alto número de lanzamientos por sesión de entrenamiento

Lunes23/05/11.	Miércoles25/05/11.	Jueves 26/05/11.
<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Drbling en desplazamiento con cambio de dirección, mano derecha e izquierda. Pases. Marca y quite uno contra uno. Lanzamientos.</p> <p>Corrección de errores.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Lanzamientos en forma estática en parejas. Lanzamientos diferentes posiciones y distancias. Tiros libres. Lanzamientos mano derecha e izquierda. Dribling con lanzamientos. Corrección de errores. Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Dribling en desplazamiento con pases y lanzamientos. Dribling con cambios de dirección, mano derecha e izquierda, lanzamientos. Marca y quite en parejas: Pases, fintas, pívot en movimiento y lanzamiento. Percepción Espacial. Juegos. Corrección de errores. VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento por parejas.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 6

Objetivo General.- Ejecutar con seguridad las entradas y lanzamientos.

Objetivo Especifico.- Realizar y mejorar los fundamentos técnicos-tácticos.

<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Dribling con pases. Practicar tiros libres.Entradas a canasta. Coordinación natural de derecha e izquierda. Defensa Individual. Colocación defensiva. Posición Básica Defensiva. Hombre con balón distancia. Cada uno con su oponente directo (cada uno sigue al suyo) Fintas. Conducción en zigzag. Uno contra uno, entradas. Corrección de errores.</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Dribling con cambio de mano y entradas mano derecha e izquierda. Dribling con pases y entradas. Dos contra dos empleando: dribling con mano derecha e izquierda, cambios de dirección, fintas, pivot estático y en movimiento, pases, entradas y lanzamientos.</p> <p>Corrección de errores.</p> <p>Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Desplazamiento con y sin balón. Cambios de ritmo y dirección. Dribling con mano derecha e izquierda, cambios de dirección, fintas, pivot estático y en movimiento, pases, entradas y lanzamientos.</p> <p>Corrección de errores.</p> <p>Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento por parejas.</p>
--	---	---

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 7

Objetivo General.-Dotar de fundamentos, que le permitan superar al oponente en situaciones de ataque 1x1, 2x2...

Objetivo Especifico.- Marcar sin dar espacios al rival.

Lunes 06/06/11.	Miércoles 08/06/11.	Jueves 09/06/11.
<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling con entradas, marca y quite. Dribling con cambio de dirección y lanzamiento. Tres contra tres empleando: dribling con mano derecha e izquierda, cambios de dirección, fintas, pivot estático y en movimiento, pases, entradas y lanzamientos.</p> <p>Corrección de errores. VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Desplazamiento con pases. Dribling, entradas y lanzamientos. Uno contra uno. Dos contra dos. Tres contra tres con duración de cinco minutos, Mitad de cancha.</p> <p>Corrección de errores. Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling en desplazamiento con pases y entradas. Uno contra uno. Dos contra dos. Tres contra tres. Cuatro contra cuatro mitad de cancha.</p> <p>Corrección de errores. Juegos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento por parejas.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 8

<p>Objetivo General.-Aplicar los fundamentos en cada situación de juego.</p> <p>Objetivo Específico.- Interceptar, recuperar el balón.</p>		
Lunes 13/06/11.	Miércoles 15/06/11.	Jueves 16/06/11.
<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Tres contra tres. Cuatro contra cuatro mitad de la cancha. Cinco contra cinco toda la cancha por grupos cinco minutos. Corrección de errores.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación del reglamento.</p> <p>CALENTAMIENTO. Para partidos de mini básquet.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Partidos entre compañeros de la Escuela. Indicaciones de las principales reglas de juego. Corrección de errores.</p> <p>Juego: Los 10 pases.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling en movimiento con pases y entradas. Tiros libres. Cinco contra cinco mitad de cancha tiempo determinado. Corrección de errores.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento por parejas.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 9

Objetivo General.-Entrenar en situaciones contextualizadas, lo más reales posibles, con la máxima transferencia a la solución de problemas del propio juego.

Objetivo Especifico.- Jugar abiertos, sin aglomeraciones

Lunes 20/06/11.	Miércoles 22/06/11.	Jueves 23/06/11.
<p style="text-align: center;">INTRODUCCION. Explicación del reglamento.</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Desplazamientos. Marca y quite. Cambios de dirección y de mano. Dominio. Precisión. Corrección de errores.</p> <p>Juego. Partido 10 minutos. VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de estiramiento.</p>	<p style="text-align: center;">INTRODUCCION. Explicación del reglamento.</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling. Pases. Lanzamientos. Entradas. Pívor y fintas. Corrección de errores.</p> <p>Juego. Partido 10 minutos VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento.</p>	<p style="text-align: center;">INTRODUCCION. Explicación del reglamento.</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling a velocidad. Conducción. Presiones. Remates y definición. Precisión. Corrección de errores.</p> <p>Juego. Partido 10 minutos VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento por parejas.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 10

Objetivo General.- Unir fundamentos técnicos y tácticos. Sumar contenidos en los medios de acción. Por ejemplo, manejo + bote; bote + tiro; bote + pase...

Objetivo Especifico.- Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego.

Lunes 27/06/11.	Miércoles 29/06/11.	Jueves 30/06/11.
<p style="text-align: center;">INTRODUCCION. Explicación del reglamento.</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Ataque y defensa. Partidos entre las selecciones conformadas de niños de 8 a 10 años y de 10 a 12 años. 15 minutos. Corrección de errores.</p> <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de estiramiento.</p>	<p style="text-align: center;">INTRODUCCION. Explicación del reglamento.</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Dribling con pases, lanzamientos, entradas izquierda derecha. Pívor y fintas Remates y definición. Partidos entre las selecciones. Corrección de errores.</p> <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento.</p>	<p style="text-align: center;">INTRODUCCION. Explicación del reglamento.</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO. Para el partido de mini básquet.</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Partidos entre las selecciones con tiempo real de juego.</p> <p style="text-align: center;">Corrección de errores.</p> <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento por parejas.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 11

Objetivo General.- Demostrar de manera general todos los fundamentos aprendidos durante todo este periodo de entrenamientos.

Objetivo Especifico.- Aplicar capacidades y habilidades específicas de los niños en situaciones de juego.

Sábado 02/007/11.	Miércoles 06/07/11.	Jueves 07/07/11.
<p>INTRODUCCION. Conferencia y explicación.</p> <p>CALENTAMIENTO. Para partidos de exhibición.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Partidos entre las diferentes selecciones por categoría de la Escuela en el pregón de fiestas de cantonización.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Juegos recreativos aplicados al mini básquet. Refuerzo de fundamentos, con respecto a los partidos realizados días antes. Corrección de errores.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación del reglamento.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL.</p> <p>Reforzamiento de fundamentos con relación a las fallas cometidas en los partidos realizados el sábado. (dobles, cinco segundos, etc).</p> <p>Corrección de errores.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p> <p>Estiramiento individual.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 12

Objetivo General.- Reforzar y corregir de manera general todas las falencias de los fundamentos.

Objetivo Especifico.- Mejorar las habilidades técnicas necesarias para el mini básquet.

Lunes 11/07/11.	Miércoles 13/07/11.	Jueves 14/07/11.
<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Agarre, manejo, control y dominio de balón. Dribling en posición estática con cambios de mano.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Dribling a diferentes ritmos y direcciones – mano derecha e izquierda. Coordinación, dominio y pivots. Dribling con cambios de dirección. Marca y quite.</p> <p>VUELTA A LA CALMA. Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Dribling con cambios de dirección: Pivot en movimiento, Tras la espalda, Entre las piernas, Fintas.</p> <p>VUELTA A LA CALMA. Estiramiento en parejas.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 13

Objetivo General.- Reforzar y corregir de manera general todas las falencias de los fundamentos.

Objetivo Especifico.- Mejorar las habilidades técnicas necesarias para el mini básquet.

Lunes 18/07/11.	Miércoles 20/07/11.	Jueves 21/07/11.
<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Pases de pecho y de pique. Detrás de la cabeza y de beisbol en forma estática. Desplazamientos utilizando los diferentes pases.</p> <p>VUELTA A LA CALMA. Ejercicios de elongación.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Dribling con pases. Dribling en postas con los diferentes pases. Dribling con pases, fintas y pivot en movimiento.</p> <p>VUELTA A LA CALMA. Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Marca y quite uno contra uno. Lanzamientos diferentes posiciones y distancias. Tiros libres. Lanzamientos mano derecha e izquierda. Dribling con lanzamientos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 14

Objetivo General.- Reforzar y corregir de manera general todas las falencias de los fundamentos.

Objetivo Especifico.- Mejorar las habilidades técnicas necesarias para el mini básquet.

Lunes 25/07/11.	Miércoles 27/07/11.	Jueves 28/07/11.
<p style="text-align: center;">INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL. Dribling en desplazamiento con pases y lanzamientos. Marca y quite en parejas: Pases, fintas, pivot en movimiento y lanzamiento. Percepción Espacial.</p> <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA. Estiramiento individual y en parejas.</p>	<p style="text-align: center;">INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL. Practicar tiros libres. Entradas a canasta. Coordinación natural de derecha e izquierda. Defensa Individual. Colocación defensiva. Posición Básica Defensiva. Hombre con balón distancia. Cada uno con su oponente directo (cada uno sigue al suyo) Fintas. Conducción en zigzag. Uno contra uno, entradas.</p> <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA. Ejercicios de relajamiento.</p>	<p style="text-align: center;">INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL. Dribling con cambio de mano y entradas mano derecha e izquierda. Dribling con pases y entradas. Dos contra dos empleando: dribling con mano derecha e izquierda, cambios de dirección, fintas, pivot estático y en movimiento, pases, entradas y lanzamientos.</p> <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA. Ejercicios de estiramiento y relajación.</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO Nº 15

Objetivo General.- Reforzar y corregir de manera general todas las falencias de los fundamentos.			
Objetivo Especifico.- Mejorar las habilidades técnicas necesarias para el mini básquet.			
Lunes 01/08/11.	Miércoles 03/08/11.	Jueves 04/08/11.	Viernes 05/08/11
<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Dribling. Pases. Lanzamientos. Entradas. Pivot y fintas. Dominio. Precisión. Juego. Partido 10 minutos</p> <p>VUELTA A LA CALMA. Estiramiento en parejas.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Drbling a velocidad. Conducción. Presiones. Remates y definición. Precisión. Juego. Partido 10 minutos</p> <p>VUELTA A LA CALMA. Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y Demostración.</p> <p>CALENTAMIENTO. De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Dribling. Pases. Lanzamientos. Entradas. Pivot y fintas. Dominio. Precisión. Juego. Partido 10 minutos</p> <p>VUELTA A LA CALMA. Charla de motivación.</p>	<p>INTRODUCCION. Explicación y Orientación</p> <p>PUNTO PRINCIPAL. Actividades recreativas al aire libre. Caminata con todos los niños de la escuela de mini básquet</p>

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO IV.

APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y RESULTADOS OBTENIDOS.



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN.

En este capítulo exponemos de manera detallada todas las fases de nuestro proyecto relacionados a la creación de la Escuela de formación de mini básquet en el Cantón Nabón en el marco de la realización del presente trabajo de graduación.

Se consideró la falta de conocimiento y práctica de este deporte, así mismo el poco interés de las instituciones encargadas del deporte en este cantón y también la carencia de personal calificado para difundir y masificar este deporte, entonces entendemos la necesidad de plantear este proyecto con el fin de dar solución a dicha problemática.

Todo el proceso descrito en nuestro proyecto de investigación lo realizamos a través del procesamiento y tabulación de datos obtenidos en nuestra investigación de campo y además con una estrecha relación con la investigación científica el cual la exponemos mediante cuadros y gráficos estadísticos, lo que proporciona toda la transparencia, veracidad y comprensión.

Con este propósito se concreta todos los objetivos planteados dentro de este capítulo y además de las ideas que nos hemos propuesto en nuestro trabajo de graduación.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.1 LA APLICACIÓN DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y DE CAMPO EN LA CREACIÓN DE LA ESCUELA DE MINI BÁSQUET.

Para aplicar correctamente la investigación de campo en el contexto establecido, se inicia con el planteamiento de la problemática existente en el medio y con la propuesta inicial de dar solución a la misma.

Nuestra propuesta de trabajo fue difundida a través de las diferentes escuelas que están alrededor del centro cantonal de Nabón, dando a conocer la importancia del deporte en el niño desde temprana edad y además tratando de inculcar específicamente en la práctica del mini básquet, es por ello que para poder cumplir dicha propuesta se realizaron los siguientes pasos:

4.1.1 Acuerdos.

Esta propuesta de crear la Escuela, se fundamentó gracias al apoyo de diferentes personas estrechamente ligadas al bienestar de los niños y al deporte del Cantón, para ello se realizó acuerdos con las principales instituciones entre ellas la Escuela Agustín J. Peralta, mediante oficios enviados a su directora, el cual tuvo una gran aceptación a nuestro pedido y gustosos de colaborar con la idea de este proyecto.

Además nos brindó todas las facilidades de colaboración, entre las cuales, poder contar y utilizar todo el espacio físico e implementos de la propia institución. También hubo un respaldo significativo por parte de la Ilustre Municipalidad del Cantón Nabón a través de sus principales autoridades de manera especial de la Alcaldesa del mencionado Cantón. **ANEXO 1.**

4.1.2 Promoción.

La campaña de promoción se cumplió de la diferente manera:
Se realizó un modelo de hojas volantes, las cuales fueron repartidas entre todo la gente y colocadas en lugares donde hay más afluencia de público de todas las edades.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Se visitó a las escuelas más cercanas del centro cantonal, teniendo una aceptación de las autoridades de cada escuela, niños y padres de familia, llevándoles las invitaciones tales como: hojas volantes, un cronograma de actividades detallando la fecha de inauguración y los horarios de entrenamiento.

Se envió esquelas a cada padre de familia del niño interesado, indicando y explicando de qué se trata este proyecto y quienes lo realizarán, además se solicitó el permiso respectivo con firma del representante para que el niño forme parte de la escuela. **ANEXO 2.**

4.1.3 Inscripciones:

Resultado de la promoción antes realizada se pasó a la siguiente fase que es la de inscripciones generales, para esto se elaboró un registro de inscripciones en el cual se detalla los:

- Nombres,
- Apellidos,
- Edad.

Procediendo a las inscripciones generales en las instalaciones de la Escuela Agustín J Peralta, la cual tuvo una masiva concurrencia de los niños y/o (as) interesados en este deporte, llegando a un colectivo humano de 109 niños, distribuido de la siguiente manera:

En la categoría de 8 a 10 años se inscribieron 59 niños y (as).

En la categoría de 10 a 12 años se inscribieron 50 niños y (as).

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

LISTA GENERAL DE NIÑOS /AS INSCRITOS EN LA ESCUELA DE MINIBASQUET.

"ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS".			
REGISTRO DE INSCRIPCIONES			
NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.			
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	EDAD
1	Aguirre Ramón	Lucio Andrés	9
2	Aguirre Ramón	Marco Vinicio	9
3	Cabrera Criollo	Estefany Paola	9
4	Cabrera Ortega	Coraima Salome	8
5	Cabrera Patiño	Janina Michelle	8
6	Cabrera Quezada	Angélica Mariana	9
7	Carchi Morocho	Estefanía Elizabeth	9
8	Carchi Morocho	Leslie Adriana	8
9	Carchi Morocho	Michael Patricio	8
10	Carchi Paucar	Julissa Fernanda	9
11	Carrión Quezada	Karla Emilia	8
12	Enríquez Morocho	Claudia Sofía	8
13	Guanuchi Suqui	Juan Andrés	9
14	Jaramillo Velesaca	Mateo Josué	9
15	Lalvay Naula	Stalin Josué	8
16	Mayaguay Yunga	Henry Paul	9
17	Minga Velásquez	Anita Del Rosario	8
18	Mishquiri Quito	Adriana Rubali	8
19	Morocho Chapa	Ana Cristina	8
20	Morocho Chuni	María José	8
21	Morocho Lalvay	Liseth Magali	8
22	Morocho Morocho	Lilia Fabiola	9
23	Morocho Palta	Alex Mauricio	8
24	Morocho Sanmartín	Anabel Katherine	8
25	Morocho Saquipay	Iván Patricio	8
26	Narváez Quezada	Marcela Lizbeth	8
27	Naula Patiño	Jonathan Fernando	8
28	Naula Yunga	Angélica María	8
29	Ochoa Cabrera	Domenica Nicole	8

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

30	Oña Serrano	Marco Antonio	8
31	Ordoñez Rojas	Dayana Cecibel	9
32	Ordoñez Tacuri	Deysi Narcisa	9
33	Ordoñez Tacuri	María de los Ángeles	9
34	Ortega Quito	Aracely Estefany	8
35	Patiño Jaramillo	Carlos Fernando	9
36	Patiño Naula	Marco Benito	9
37	Patiño Ortega	Ana Cristina	8
38	Patiño Quezada	Cristian Danny	8
39	Paucar Morocho	Nathaly Ximena	9
40	Pesantes Minga	Angélica Dalila	9
41	Piedra Piedra	María Eugenia	9
42	Quezada Cabrera	Nathaly Marina	8
43	Quezada Contreras	Yajaira Estefanía	9
44	Quezada Rivas	Marline Salome	9
45	Quezada Yumbo	Ricardo Ramiro	8
46	Ramón Patiño	Paola Marilyn	9
47	Remache Ñamagua	Mercy Susana	9
48	Rodríguez Morocho	Magaly Dolores	9
49	Santos Quezada	Estefanía Del Rosario	9
50	Sari Santos	María Fernanda	9
51	Suqui Ortega	Xavier Eduardo	8
52	Ureña Ordoñez	Lady Gisela	9
53	Velásquez Quezada	Cristian David	9
54	Velesaca Miranda	Andy Ismael	9
55	Velesaca Quezada	Samuel Alexander	9
56	Yumbo Quezada	Richard Antonio	8
57	Yunga Naula	Jessica Maribel	8
58	Yunga Naula	Byron David	9
59	Yunga Yunga	María Samanta	8

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

"ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS".			
REGISTRO DE INSCRIPCIONES			
NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.			
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	EDAD
1	Cabrera Ramón	Erik Josué	11
2	Cabrera Vásquez	Cinthia Anahí	10
3	Carchi Lalvay	Rosa Gabriela	10
4	Carchi Morocho	Guido Alexander	10
5	Carchi Paucar	Janet Andrea	10
6	Carchi Paucar	Johana Verónica	12
7	Carrión Ortega	Erika Gabriela	10
8	Carrión Quezada	Emanuel David	10
9	Carrión Ordoñez	Ana Cristina	11
10	Córdova Pañi	María Susana	11
11	Córdova Patiño	Julissa Cristina	11
12	Coronel Capelo	Julissa Uvaldina	10
13	Erráez Morocho	Julio Cesar	11
14	Erráez Quito	Jessica Lisbeth	10
15	Jaramillo Armijos	Alexander Fabricio	12
16	Jaramillo Patino	Jonathan Alfredo	11
17	Jaramillo Patiño	Bryan Leonel	12
18	Jaramillo Patiño	Jefferson Alexander	10
19	Lalvay Paucar	Jefferson Alexander	10
20	Lojano Morocho	Doménica Michelle	10
21	Maldonado Chuni	Cesar Alexander	10
22	Mayaguay Yunga	Rosa Ninfa	11
23	Minga Velásquez	Mari Isabel	12
24	Mishquiri Quito	Jean Alexander	10
25	Morocho Chapa	María Elisa	11
26	Morocho Lalvay	Paul Benito	10
27	Morocho Morocho	Erika Marlene	10
28	Morocho Naula	Oscar Fabián	12
29	Morocho Suqui	Katalina Alexandra	10
30	Naula Morocho	Marco Gustavo	10
31	Naula Quezada	Rosalía Verónica	11
32	Ortega Quezada	Katherine Michelle	11
33	Patiño Miranda	Anita Michelle	11

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

34	Patiño Quezada	Justin Adrián	10
35	Pesantes Minga	María Mercedes	10
36	Piedra Piedra	Pablo Ricardo	10
37	Quezada Ochoa	Camila Del Rosario	11
38	Quezada Quezada	Andrés Alexander	11
39	Quezada Suqui	Jonathan Alfredo	10
40	Ramón Morocho	Stalin Edwin	10
41	Sanmartín Morocho	Katherine Vanessa	11
42	Santos Morocho	María Inés	10
43	Ureña Patino	Jefferson	12
44	Ureña Quezada	Rommel Mauricio	12
45	Velesaca Miranda	Carolina Del Roció	12
46	Velesaca Miranda	Luis Julián	11
47	Yumbo Patiño	Thalía Mariela	11
48	Yunga Lalvay	Darwin Eduardo	10
49	Yunga Naula	Silvia Marlene	11
50	Zúñiga Coello	Karol Andrea	10

4.1.4 Fichas personales:

Luego de las inscripciones generales se procedió a dar a cada uno de los inscritos una ficha personal, la cual nos sirvió para tener una base de datos y determinar las condiciones en las que se encuentran los niños.

Esta ficha consta de algunos elementos tales como:

- Datos personales del niño y de los representantes. **ANEXO 3.**

4.1.5 Inauguración:

Una vez terminado el proceso de inscripciones, se realizó un programa de inauguración de la escuela, para formalizar y dar mayor realce a nuestro proyecto. **ANEXO 4.**

Iniciando inmediatamente el proceso de enseñanza del deporte antes mencionado, dando cumplimiento al cronograma de actividades aprobado en reunión con todos los representantes, quedando por trabajar tres veces

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

a la semana, estos fueron los días Lunes, Miércoles y Jueves, con un tiempo de trabajo aproximado de una hora y media por categoría.

Una vez estructurado el grupo de trabajo durante la primera semana hubo una asistencia de todos los niños inscritos en la escuela, luego conforme transcurría los días el número de niños se fue reduciendo debido a diferentes aspectos y/o situaciones que fue motivo de impedimento para que puedan concurrir a cada uno de los entrenamientos.

Uno de los aspectos más considerables fue que en su gran parte algunos de ellos vivían en las partes lejanas al centro cantonal donde se realizaban los entrenamientos donde se les era difícil transportarse para llegar al horario establecido motivo por el cual algunos de ellos decidieron retirarse de los entrenamientos.

Otros niños simplemente asistieron por curiosidad para ver de qué se trataba el proyecto y optaron por retirarse.

Quedando al final con una lista definitiva de 83 niños, con los cuales se empezó todo el proceso de este proyecto. Es así que se quedaron un número de niños y niñas que se detalla a continuación:

En la categoría de 8 a 10 se quedaron definitivamente 42 niños (as).

En la categoría de 10 12 se quedaron 39 niños (as).

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

**LISTA DEFINITIVA DE NIÑOS QUE SE QUEDARON EN LA ESCUELA DE
MINIBASQUET.**

"ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS".		
NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.		
Nº	APELLIDOS	NOMBRES
1	Aguirre Ramón	Lucio Andrés
2	Aguirre Ramón	Marco Vinicio
3	Cabrera Criollo	Estefany Paola
4	Cabrera Ortega	Coraima Salome
5	Cabrera Patiño	Janina Michelle
6	Carchi Morocho	Estefanía Elizabeth
7	Carchi Paucar	Julissa Cristina
8	Carrión Quezada	Karla Emilia
9	Jaramillo Velesaca	Mateo Josué
10	Lalvay Naula	Stalin Josué
11	Mayaguay Yunga	Henry Paul
12	Mishquiri Quito	Adriana Rubali
13	Morocho Chapa	Ana Cristina
14	Morocho Chuni	María José
15	Morocho Lalvay	Liseth Magaly
16	Morocho Morocho	Lilia Fabiola
17	Morocho Sanmartín	Anabel Katherine
18	Narváez Quezada	Marcela Lisbeth
19	Naula Patino	Jonathan Fernando
20	Naula Yunga	AngelicaMaria
21	Ochoa Cabrera	Domenica Nicole
22	Oña Serrano	Marco Antonio
23	Ordoñez Tacuri	Deysi Narcisa
24	Ordoñez Tacuri	María de los Ángeles
25	Ortega Quito	Aracely Estefany
26	Patiño Jaramillo	Carlos Fernando
27	Patiño Naula	Marco Benito
28	Patiño Ortega	Ana Cristina
29	Paucar Morocho	Nathaly Ximena
30	Pesantes Minga	Angélica Dalila

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

31	Quezada Cabrera	Nathaly Marina
32	Quezada Rivas	Marline Salome
33	Quezada Yumbo	Ricardo Ramiro
34	Rodríguez Morocho	Magaly Dolores
35	Santos Quezada	Estefanía Del Rosario
36	Sari Santos	María Fernanda
37	Suqui Ortega	Xavier Eduardo
38	Ureña Ordoñez	Lady Gisela
39	Velásquez Quezada	Cristian David
40	Velesaca Miranda	Andy Ismael
41	Yumbo Quezada	Richard Antonio
42	Yunga Naula	Jessica Maribel

"ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS".

NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.

Nº	APELLIDOS	NOMBRES
1	Cabrera Ramón	Erik Josué
2	Carchi Lalvay	Rosa Gabriela
3	Carchi Morocho	Guido Alexander
4	Carchi Paucar	Janeth Andrea
5	Carchi Paucar	Johana Verónica
6	Carrión Ortega	Erika Gabriela
7	Carrión Quezada	Emanuel David
8	Córdova Pañi	María Susana
9	Córdova Patiño	Julissa Cristina
10	Coronel Capelo	Julissa Uvaldina
11	Erráez Morocho	Julio Cesar
12	Erráez Quito	Jessica Lisbeth
13	Jaramillo Armijos	Alexander Fabricio
14	Jaramillo Patino	Jonathan Alfredo
15	Jaramillo Patiño	Bryan Leonel
16	Jaramillo Patiño	Jefferson Alexander
17	Lojano Morocho	Domenica Michelle

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

18	Mayaguay Yunga	Rosa Ninfa
19	Minga Velásquez	Mari Isabel
20	Mishquiri Quito	Jean Alexander
21	Morocho Chapa	María Elisa
22	Morocho Morocho	Erika Marlene
23	Morocho Suqui	Katalina Alexandra
24	Naula Lalbay	Bryan Stalin
25	Ortega Quezada	Katherine Michelle
26	Patiño Miranda	Anita Michelle
27	Pesantes Minga	María Mercedes
28	Piedra Piedra	Pablo Ricardo
29	Quezada Ochoa	Camila Del Rosario
30	Quezada Suqui	Jonathan Alfredo
31	Ramón Morocho	Stalin Edwin
32	Sanmartín Morocho	Katherine Vanessa
33	Santos Morocho	María Inés
34	Ureña Patiño	Jefferson Alexander
35	Ureña Quezada	Rommel Mauricio
36	Velesaca Miranda	Carolina Del Roció
37	Velesaca Miranda	Luis Julián
38	Yumbo Patiño	Thalía Mariela
39	Yunga Naula	Silvia Marlene

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.

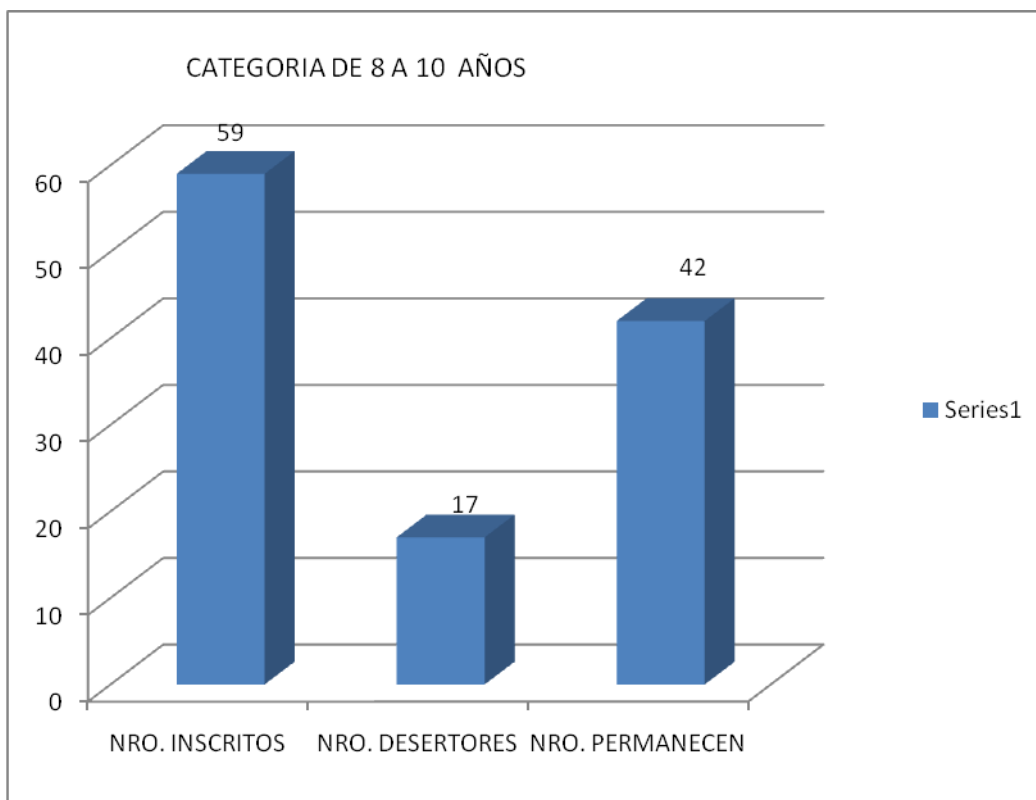


4.2 CUADRO COMPARATIVO DE LOS NIÑOS QUE SE QUEDARON Y LOS QUE SE RETIRARON.

Los siguientes resultados obtenidos durante el proceso de inscripciones que se obtuvieron en la categoría de 8 a 10 años fueron de 59 niños que representa al 100 % del grupo a trabajar. Posteriormente conforme avanzaron los días de entrenamiento hubo una deserción de niños que en su totalidad fueron de 17 niños que equivale al 28,81 % de niños desertores quedando así un grupo de trabajo definitivo de 42 niños el mismo que representa al 78, 18 % del grupo que en definitiva se quedaron para los entrenamientos.

- **Categoría de 8 a 10 Años.**

NRO. INSCRITOS	NRO. DESERTORES	NRO. PERMANECEN
59	17	42



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.

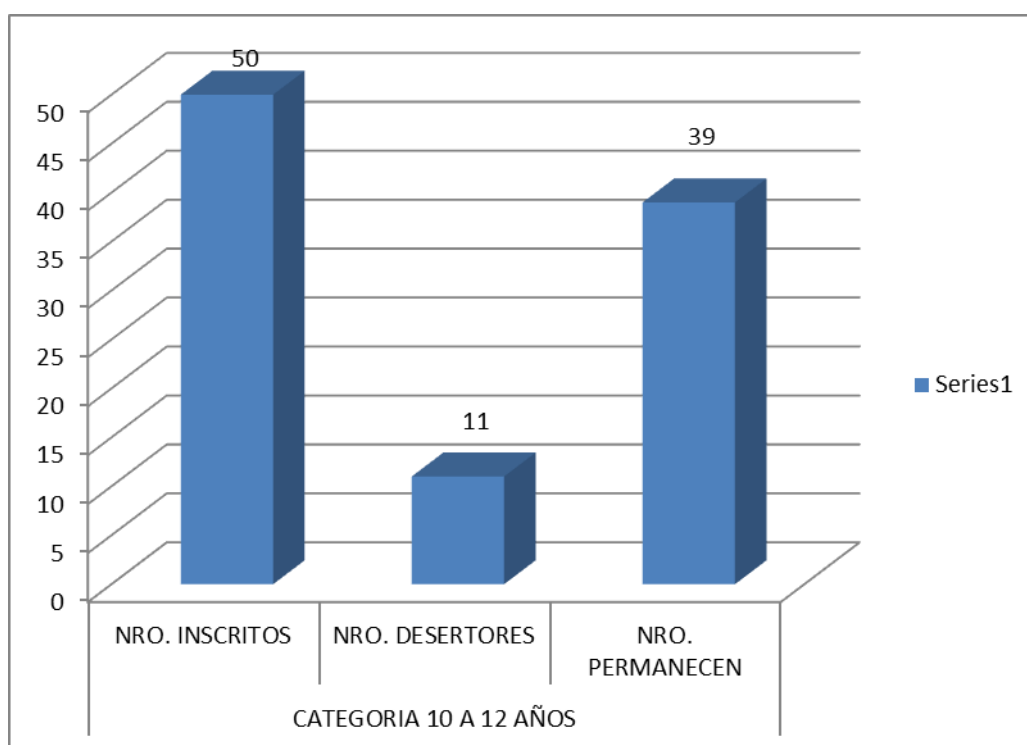


UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los resultados obtenidos en esta categoría de 10 a 12 años durante el proceso de inscripciones fue de un total de 50 niños y(as) el mismo que equivale al 100 % los cuales concurren durante la primera semana con normalidad .posteriormente algunos de ellos se fueron retirando llegando así a un total de 11 niños los cuales desertaron de los entrenamientos por motivos ya explicados anteriormente el cual equivale al 22 % del total de niños y (as) desertores, dejando así un total de niños y (as) definitivos de 39 el cual equivale al 78 % con los cuales se trabajó durante todo el proceso de entrenamiento hasta su culminación

- **Categoría de 10 a 12 Años.**

NRO. INSCRITOS	NRO. DESERTORES	NRO. PERMANECEN
50	11	39



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



4.3 EVALUACIÓN.

La evaluación es un proceso que identifica, capta y aporta la información que apoya la toma de decisiones y retroalimenta a los responsables y participantes de los planteamientos, acciones o resultados del programa al que se aplica. Permite mediante valoraciones y análisis, la comparación de los distintos elementos del programa con parámetros o puntos de referencia previamente determinados para la integración del acervo de información útil en cada momento a la toma de decisiones.

En definitiva, la evaluación determina la importancia y/o valor de la información recolectada. Es decir, clasifica a los testados, refleja el progreso del alumno, o del deportista, además indica si los objetivos están siendo alcanzados o no.

- **La Evaluación de las Capacidades Físicas.**

Las capacidades son condiciones necesarias para obtener un determinado rendimiento en la práctica de una actividad, cuyo desarrollo es dependiente para cualquier deporte. Estas se desarrollan sobre la base de las actividades que realizan los alumnos en el proceso de enseñanza del deporte que se trate.

Las capacidades pueden ser entre otras, físicas, intelectuales y morales. Las físicas denominadas también cualidades físicas, propiedades físicas o capacidades corporales, son ante todo condiciones para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices, por lo que representan un elemento significativo en el rendimiento físico y deportivo.

Las capacidades se ponen de manifiesto solo en la actividad y además, se desarrollan no solo en los conocimientos, habilidades y hábitos como tales, sino que en el proceso de adquisición de estos, es decir, en la rapidez, la profundidad, la facilidad y la solidez que tengan en el proceso de adquisición del dominio de los conocimientos y habilidades; son de gran importancia para una actividad determinada.

A través de la enseñanza el niño adquiere conocimientos y desarrolla hábitos y habilidades y en el proceso de dominio de la actividad que aprende va desarrollando su capacidad, la que va quedando como producto cualitativamente superior del propio desarrollo.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.3.1 Clases de Evaluaciones.

Como punto de partida hemos de clasificar de acuerdo a lo que queramos evaluar, para ello estableceremos pruebas de diferente índole, por lo que tendremos dos grandes grupos:

- **Pruebas de Aptitud:** Nos indican las condiciones generales que posee el deportista o individuo para realizar cualquier actividad física. La velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad, es decir, las cualidades físicas básicas del individuo que desarrolla durante la práctica deportiva.
- **Pruebas de Rendimiento Deportivo:** Nos indican el nivel del individuo dentro del deporte determinado.
- **Existen diferentes formas de evaluar.**
- **Evaluación subjetiva:** el profesor-entrenador sólo tiene en cuenta su opinión de acuerdo al rendimiento del individuo.
- **Evaluación objetiva:** la obtención de los resultados se utilizan instrumentos de medida.
- **Evaluación mixta:** es una mezcla de las anteriores.

4.3.2 Objetivos de la Evaluación.

En relación al programa establecido nos permitirá conocer:

- Hasta qué punto se alcanza los objetivos propuestos.
- Si es válido o si, por el contrario, es necesario introducir algún cambio en cualquiera de sus aspectos.

En relación al niño permitirá conocer:

- Si los medios y técnicas que emplea son los correctos.
- Su forma física y su posible relación con un grupo determinado.
- Su condición orgánica y su grado de salud.
- Los posibles cambios que se puedan ir originando.
- Valorar el propio rendimiento motor.

4.4 EL TEST.

Es un instrumento, procedimiento o técnica usada para obtener información. Los test deportivos son pruebas que se puede determinar cuantitativamente el grado de eficiencia física y de habilidad de un deportista. Así mismo no es determinante para el rendimiento deportivo.

Su objetivo es medir una cuestión concreta en algún individuo, dependiendo de qué tipo sea el test al que se va a valorar, normalmente vienen ligados para ver el

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

estado en que está la persona o deportista relacionado con su personalidad, amor, concentración, habilidades, aptitudes, entre otros.

Domingo Blázquez define los test como una situación experimental que sirve de estímulo a un comportamiento, el mismo que se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación de modo que es posible clasificar el sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo o tipológico.

LOS TRES CONCEPTOS DE RIGUROSIDAD QUE CARACTERIZAN AL TEST SON:

- **La Validez.-** La validez de una prueba señala en qué medida registra lo que se ha de registrar, es acorde con la cuestión específica planteada. Se distingue la validez de contenido, la validez referida a los criterios (empírica) y validez conceptual.
- **La confiabilidad.-** La confiabilidad de una prueba indica el grado de exactitud con que mide la característica correspondiente (precisión de medición)

La comparación de fiabilidad suele hacerse por el método de repetición (re-test), la prueba se repite con los deportistas bajo condiciones lo más semejantes posibles a breve distancia temporal, es decir eliminando en lo posible los factores de distorsión.

- **La objetividad.-** La objetividad de una prueba expresa el grado de independencia del rendimiento probado por la persona del evaluador y calificador. Se distingue correspondientemente en:
 - Objetividad de realización.
 - Objetividad de interpretación.
 - Objetividad de evaluación.

“Si la relación entre una cualidad y una prueba cualquiera es constante y suficientemente estrecha, esta prueba puede ser considerada como válida (I. V. Vsevolodov, 1969)”.¹¹

¹¹ Vladimir Nicolaievitch Platanov. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Teoría y Metodología, 4ta Edición pág. 273.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Siguiendo con la propuesta trabajamos en la preparación física de todos los niños asistentes a la escuela, para esto realizamos un test de preparación física general como es el test de resistencia (6 minutos de carrera) para revisar en qué condiciones físicas se encontraba el elemento o grupo de trabajo que se proponía trabajar.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.5 RESULTADOS OBTENIDOS DEL TEST DE RESISTENCIA.

RESULTADOS OBTENIDOS DEL TEST DE RESISTENCIA APLICADOS A LOS NIÑOS ANTES Y DESPUÉS DE LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.

"ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS".						
TEST DE RESISTENCIA GENERAL/DURACIÓN DE SEIS MINUTOS						
PISTA DE LA ESCUELA AGUSTIN J PERALTA. DIMENSIÓN: 140 METROS						
NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.			ANTES		DESPUES	
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	N.- Vueltas	Distancia (metros)	Vueltas	Distancia (metros)
1	Aguirre Ramón	Lucio Andrés	4,5	630	6	840
2	Aguirre Ramón	Marco Vinicio	4,5	630	6	840
3	Cabrera Criollo	Estefany Paola	4	560	5	700
4	Cabrera Ortega	Coraima Salome	4,5	630	5,5	770
5	Cabrera Patiño	Janina Michelle	4	560	5	700
6	Carchi Morocho	Estefanía Elizabeth	4	560	4,5	630
7	Carchi Paucar	Julissa Cristina	4,5	630	5,5	770
8	Carrión Quezada	Karla Emilia	4	560	4,5	630
9	Jaramillo Velesaca	Mateo Josué	6,5	910	7	980
10	Lalvay Naula	Stalin Josué	3	420	3,5	490
11	Mayaguay Yunga	Henry Paul	3,5	490	4	560
12	Mishquiri Quito	Adriana Rubali	4	560	5	700
13	Morocho Chapa	Ana Cristina	4	560	4,5	630

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

14	Morocho Chuni	María José	3,5	490	4	560
15	Morocho Lalvay	Liseth Magaly	4	560	5	700
16	Morocho Morocho	Lilia Fabiola	4	560	5,5	770
17	Morocho Sanmartín	Anabel Katherine	4	560	4,5	630
18	Narváez Quezada	Marcela Lisbeth	3,5	490	4	560
19	Naula Patino	Jonathan Fernando	4	560	5,5	770
20	Naula Yunga	Angélica María	4	560	4,5	630
21	Ochoa Cabrera	Domenica Nicole	3	420	4	560
22	Oña Serrano	Marco Antonio	4	560	5	700
23	Ordoñez Tacuri	Deysi Narcisa	5	700	5,5	770
24	Ordoñez Tacuri	María de los Ángeles	3	420	4	560
25	Ortega Quito	Aracely Estefany	3,5	490	4	560
26	Patiño Jaramillo	Carlos Fernando	4	560	4,5	630
27	Patiño Naula	Marco Benito	4,5	630	5,5	770
28	Patiño Ortega	Ana Cristina	3,5	490	4	560
29	Paucar Morocho	Nathaly Ximena	5	700	6	840
30	Pesantes Minga	Angélica Dalila	4	560	5	700
31	Quezada Cabrera	Nathaly Marina	3,5	490	4	560
32	Quezada Rivas	Marline Salome	4,5	630	5,5	700
33	Quezada Yumbo	Ricardo Ramiro	4,5	630	5	700
34	Rodríguez Morocho	Magaly Dolores	4	560	4,5	630
35	SantosQuezada	EstefaníDelRosario	4	560	4,5	630
36	Sari Santos	María Fernanda	5,5	770	6	840

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

37	Suqui Ortega	Xavier Eduardo	5,5	770	6	840
38	Ureña Ordoñez	Lady Gisela	5,5	770	6,5	910
39	Velásquez Quezada	Cristian David	5	700	6	840
40	Velesaca Miranda	Andy Ismael	4	560	5	700
41	Yumbo Quezada	Richard Antonio	4	560	4,5	630
42	Yunga Naula	Jessica Maribel	4	560	4	560

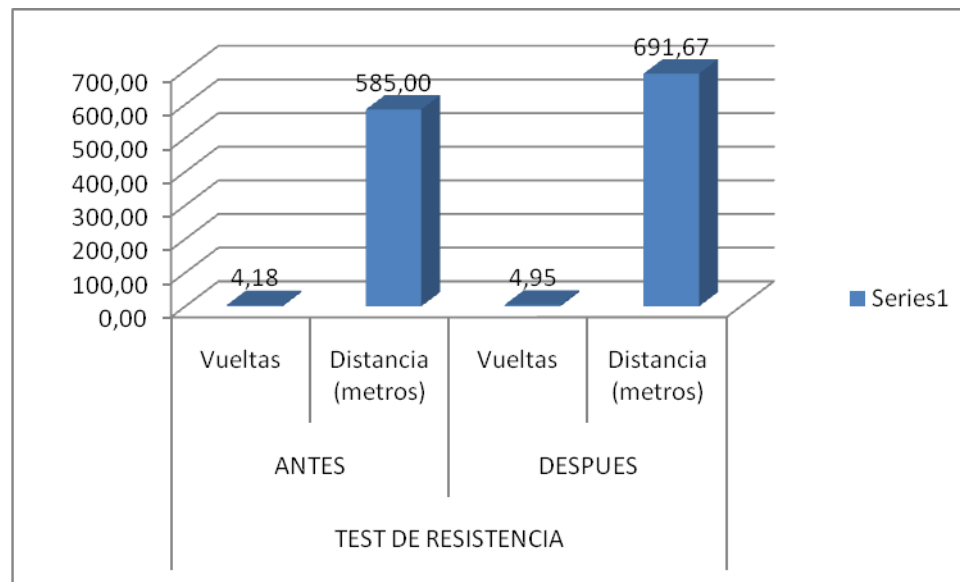
Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



TOTAL: 176 24570 208 29050

TEST DE RESISTENCIA

ANTES		DESPUÉS	
Vueltas	Distancia (metros)	Vueltas	Distancia (metros)

PROMEDIO: 4,18 585,00 4,95 691,67
 SUBIO 18,52% EN VUELTAS SUBIO 18,23% EN DISTANCIA (MTS)

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
 Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

"ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS".						
TEST DE RESISTENCIA GENERAL/DURACIÓN DE SEIS MINUTOS						
PISTA DE LA ESCUELA AGUSTIN J PERALTA. DIMENSIÓN: 120 METROS						
NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.			ANTES		DESPUES	
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	Vueltas	Distancia (metros)	Vueltas	Distancia (metros)
1	Cabrera Ramón	Erik Josué	6	840	7	980
2	Carchi Lalvay	Rosa Gabriela	4	560	5	630
3	Carchi Morocho	Guido Alexander	6	770	6	840
4	Carchi Paucar	Janeth Andrea	4	560	5	630
5	Carchi Paucar	Johana Verónica	4	490	4	560
6	Carrión Ortega	Erika Gabriela	4	560	5	630
7	Carrión Quezada	Emanuel David	5	630	5	700
8	Córdova Pañi	María Susana	5	630	5	700
9	Córdova Patiño	Julissa Cristina	5	700	7	910
10	Coronel Capelo	Julissa Uvaldina	3	420	4	490
11	Erráez Morocho	Julio Cesar	6	840	7	980
12	Erráez Quito	Jessica Lisbeth	4	560	5	700
13	Jaramillo Armijos	Alexander Fabricio	7	910	8	1050
14	Jaramillo Patino	Jonathan Alfredo	6	840	7	980
15	Jaramillo Patiño	Bryan Leonel	6	840	7	980
16	Jaramillo Patiño	Jefferson Alexander	5	700	6	770
17	Lojano Morocho	Domenica Michelle	4	560	5	630

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

18	Mayaguay Yunga	Rosa Ninfa	5	630	6	770
19	Minga Velásquez	Mari Isabel	5	700	6	840
20	Mishquiri Quito	Jean Alexander	6	840	7	910
21	Morocho Chapa	María Elisa	5	630	5	700
22	Morocho Morocho	Erika Marlene	4	560	5	630
23	Morocho Suqui	Katalina Alexandra	5	630	5	700
24	Naula Lalbay	Bryan Stalin	6	840	8	1050
25	Ortega Quezada	Katherine Michelle	5	700	6	840
26	Patiño Miranda	Anita Michelle	4	560	5	630
27	Pesantes Minga	María Mercedes	4	560	5	630
28	Piedra Piedra	Pablo Ricardo	6	840	7	980
29	Quezada Ochoa	Camila Del Rosario	5	700	7	910
30	Quezada Suqui	Jonathan Alfredo	5	630	5	700
31	Ramón Morocho	Stalin Edwin	5	700	7	910
32	Sanmartín Morocho	Katherine Vanessa	5	630	5	700
33	Santos Morocho	María Inés	5	630	5	700
34	Ureña Patiño	Jefferson Alexander	6	840	7	980
35	Ureña Quezada	Rommel Mauricio	4	560	5	630
36	Velesaca Miranda	Carolina Del Roció	5	630	6	770
37	Velesaca Miranda	Luis Julián	6	770	7	910
38	Yumbo Patiño	Thalía Mariela	4	560	5	630
39	Yunga Naula	Silvia Marlene	4	560	5	700

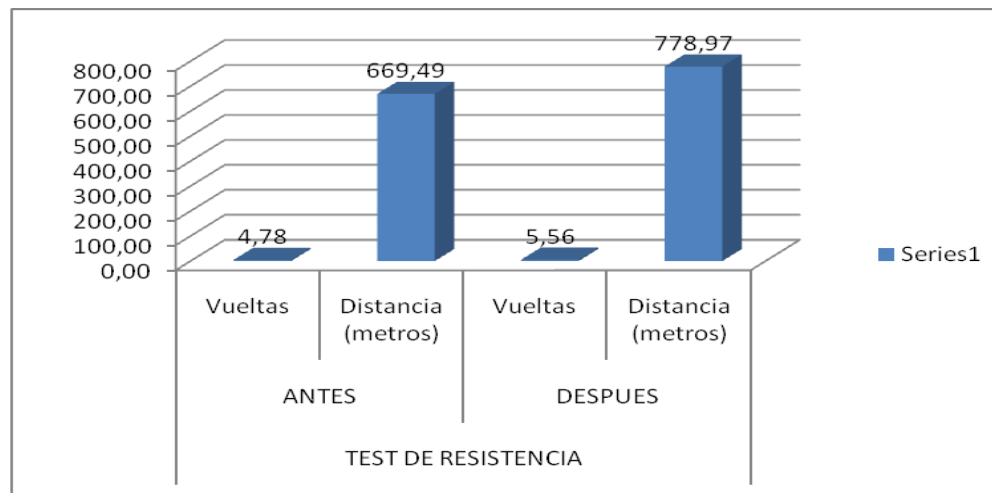
Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



TOTAL **187** **26110** **217** **30380**

TEST DE RESISTENCIA

ANTES		DESPUÉS	
Vueltas	Distancia (metros)	Vueltas	Distancia (metros)

PROMEDIO 4,78 669,49 5,56 778,97

SUBIO 16,32% EN VUELTAS SUBIO 16,35% EN DISTANCIA(M)

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.6 MEDICIÓN DE PESO Y TALLA.

Al iniciar el proceso de entrenamiento, y luego de haber realizado las pruebas físicas con los niños se continuo con lo planteado al inicio de esta investigación, lo cual consiste en la aplicación de medidas antropométricas, es decir se tomó el peso y la talla de cada uno de los niños que definitivamente se quedaron en nuestra escuela de formación.

Es de mucha importancia este proceso para así tener parámetros que nos permita al final de nuestra propuesta obtener los resultados esperados para así saber la importancia del entrenamiento o práctica del deporte en edades tempranas. Nuevamente se procedió a una nueva medición y así presentar datos comparativos que nos sirven para comprobar los resultados que en lo posterior lo expondremos.

4.6.1 La Antropometría.

Es la técnica que se ocupa de medir las variaciones en sus composiciones físicas y en la composición global del cuerpo, dos de las dimensiones más utilizadas son la estatura y el peso porque nos proporciona información útil para determinar patrones de crecimiento en grupos de niños o también para detectar anomalías en el crecimiento de estos.

Estas dimensiones son de dos tipos esenciales: estructurales y funcionales. Las estructurales son las de la cabeza, tronco y extremidades en posiciones estándar, mientras que las funcionales o dinámicas incluyen medidas tomadas durante el movimiento realizado por el cuerpo en actividades específicas.

Al conocer estos datos se conocen los espacios mínimos que el hombre necesita para desenvolverse diariamente, los cuales deben de ser considerados en el diseño de su entorno.

Aunque los estudios antropométricos resultan un importante apoyo para saber la relación de las dimensiones del niño y el espacio que este necesita para realizar

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

sus actividades, en la práctica se deberán tomar en cuenta las características específicas de cada situación, debido a la diversidad antes mencionada; logrando así la optimización en el proyecto a desarrollar.

4.7 EL PESO.

El peso es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

Expresa el crecimiento de la masa corporal en su conjunto. Para evaluar adecuadamente su significado hay que tener en cuenta la edad del niño, la talla, la configuración del cuerpo, las proporciones de grasa, músculo y hueso, el peso al nacimiento y la constitución física de los padres, entre otros.

- **Equipo y técnica de medición.**

Para medir el peso se utiliza una balanza o báscula, preferiblemente de contrapeso, tipo Romana.

Se debe verificar que el sujeto se encuentre en el centro de la plataforma sin tocar en ninguna parte; idealmente el peso debe tomarse después de un mínimo de 3 horas de la última comida y siempre que sea posible debe evacuarse la vejiga previamente.

La medición se realizará con la menor ropa posible y sin zapatos, el niño se sube a la balanza colocando los pies paralelos en el centro de frente al examinador. Debe estar erguido con la vista hacia el frente, sin moverse y con los brazos que caigan naturalmente hacia los lados.

4.7.1 Recomendaciones técnicas.

- El medidor deberá nivelar la balanza pues la misma podría tener un ligero desnivel que afecte erróneamente la medición del peso.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Antes de iniciar las mediciones el medidor deberá de familiarizarse con la balanza y saber cuál es su sensibilidad.
- Antes de cada medición debe chequearse que la balanza esté al fiel.
- Nunca se colocará ningún tipo de objetos (papeles, files, lápices, etc.) sobre la superficie de las pesas.



4.8 LA TALLA.

Es la altura que tiene un individuo en posición vertical desde el punto más alto de la cabeza hasta los talones en posición de firmes.

La talla cuando se le toma en posición acostada se le denomina longitud supina y cuando se le toma en posición de pie, estatura. Se considera la dimensión más útil para la evaluación retrospectiva del crecimiento.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **Equipos y técnicas de medición:**

Para realizar la medición de la talla y tener resultados reales hay que indicar al sujeto o niño que debe quitarse las prendas que dificulten la medición, en este caso puede ser las gorras, calzado, adornos, en el caso de las niñas que se suelten el cabello.

Colocarle al niño en el tallimetro, y estará desprovisto de calzado, con la cabeza erguida y en el plano de Frankfort, los talones, las nalgas, la espalda y la parte posterior de la cabeza se mantendrán en contacto con el soporte vertical del instrumento y los brazos caigan naturalmente a lo largo de su cuerpo.

El medidor colocará su mano izquierda sobre la barbilla del individuo tratando de evitar que durante este proceso se pierda el plano de Frankfort y con la mano derecha hará descender suavemente el tope deslizante del instrumento o, si éste no existiera, una escuadra o bloque de madera hasta hacer contacto con el vértice de la cabeza.

Logradas estas condiciones se le pedirá que realice una inspiración profunda y que inmediatamente baje los hombros cuidando de que no levante los talones. En ese momento se tomará el valor que señale el tope móvil.

4.8.1 Recomendaciones técnicas.

Cuando se utilice un centímetro o una vara graduada para medir la estatura se buscará una pared que carezca de reborde, también se puede utilizar una puerta. Se recomienda fijar el cero a cincuenta centímetros del nivel del piso, de modo que a la lectura obtenida será necesario adicionarle esa cifra.

- En el caso de las niñas y mujeres debe cuidarse que no lleven hebillas, lazos, cintas, o peinados elaborados que puedan introducir errores.
- La posición del individuo no debe variar durante todo el proceso de medición; la mano del medidor que sujeta la mandíbula inferior del sujeto debe corregir cualquier variación del plano de Frankfort.
- El medidor debe situarse de frente al sujeto a evaluar y desplazado hacia su izquierda, para de esta forma facilitar una aplicación correcta de la técnica.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



4.9 RESULTADOS DE LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.

RESULTADOS DE LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS OBTENIDOS ANTES Y DESPUÉS DEL PROCESO DE INICIACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET.

"ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS".						
NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.			ANTES		DESPUÉS	
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	TALLA(cm)	PESO(kg)	TALLA(cm)	PESO(kg)
1	Aguirre Ramón	Lucio Andrés	1,29	35	1,31	35
2	Aguirre Ramón	Marco Vinicio	1,29	35	1,31	36
3	Cabrera Criollo	Estefany Paola	1,22	30	1,27	32
4	Cabrera Ortega	Coraima Salome	1,22	22	1,26	24
5	Cabrera Patiño	Janina Michelle	1,24	28	1,29	32
6	Carchi Morocho	Estefanía Elizabeth	1,21	24,5	1,25	26
7	Carchi Paucar	Julissa Cristina	1,22	26	1,26	27
8	Carrión Quezada	Karla Emilia	1,22	24	1,25	26
9	Jaramillo Velasca	Mateo Josué	1,31	28,5	1,36	32
10	Lalvay Naula	Stalin Josué	1,17	24, 5	1,22	26
11	Mayagua Yunga	Henry Paul	1,23	28	1,26	31
12	Mishquiri Quito	Adriana Rubali	1,26	23	1,31	26
13	Morocho Chapa	Ana Cristina	1,23	25	1,28	28
14	Morocho Chuni	María José	1,24	28	1,28	30
15	Morocho Lalvay	Liseth Magaly	1,22	27,5	1,26	30
16	Morocho Morocho	Lilia Fabiola	1,28	32	1,31	35
17	Morocho Sanmartín	Anabel Katherine	1,17	22,5	1,21	24
18	Narváez Quezada	Marcela Lisbeth	1,31	32	1,35	36
19	Naula Patino	Jonathan Fernando	1,19	22	1,23	24
20	Naula Yunga	Angélica María	1,23	25,5	1,26	28
21	Ochoa Cabrera	Domenica Nicole	1,21	29	1,25	31
22	Oña Serrano	Marco Antonio	1,22	22,5	1,25	25
23	Ordoñez Tacuri	Deysi Narcisa	1,31	32	1,34	35
24	Ordoñez Tacuri	María de los Ángeles	1,19	22	1,21	24

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

25	Ortega Quito	Aracely Estefany	1,21	24	1,26	26
26	Patiño Jaramillo	Carlos Fernando	1,34	34	1,39	35
27	Patiño Naula	Marco Benito	1,29	27	1,31	31
28	Patiño Ortega	Ana Cristina	1,17	23	1,21	26
29	Paucar Morocho	Nathaly Ximena	1,25	25,5	1,29	29
30	Pesantes Minga	Angélica Dalila	1,17	22	1,21	24
31	Quezada Cabrera	Nathaly Marina	1,21	23	1,24	24
32	Quezada Rivas	Marline Salome	1,32	30	1,37	34
33	Quezada Yumbo	Ricardo Ramiro	1,15	20	1,17	22
34	Rodríguez Morocho	Magaly Dolores	1,21	26	1,26	29
35	Santos Quezada	Estefanía Del Rosario	1,28	38,5	1,32	39
36	Sari Santos	María Fernanda	1,21	26	1,24	28
37	Suqui Ortega	Xavier Eduardo	1,18	23	1,23	25
38	Ureña Ordoñez	Lady Gisela	1,26	28	1,31	32
39	Velásquez Quezada	Cristian David	1,29	28,5	1,33	30
40	Velesaca Miranda	Andy Ismael	1,24	27	1,29	30
41	Yumbo Quezada	Richard Antonio	1,14	21	1,17	23
42	Yunga Naula	Jessica Maribel	1,17	23	1,21	24

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

"ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINIBASQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS".						
NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.			ANTES		DESPUÉS	
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	TALLA	PESO(kg)	TALLA(cm)	PESO(kg)
1	Cabrera Ramón	Erik Josué	1,42	35,5	1,48	38
2	Carchi Lalvay	Rosa Gabriela	1,31	32,5	1,34	34
3	Carchi Morocho	Guido Alexander	1,25	25,5	1,28	27
4	Carchi Paucar	Janeth Andrea	1,34	35	1,38	38
5	Carchi Paucar	Jhoana Veronica	1,41	51,5	1,45	53
6	Carrión Ortega	Erika Gabriela	1,33	32	1,37	35
7	Carrión Quezada	Emanuel David	1,35	32	1,36	32
8	Córdova Pañi	María Susana	1,38	41	1,42	43
9	Córdova Patiño	Julissa Cristina	1,34	33	1,39	34
10	Coronel Capelo	Julisa Uvaldina	1,37	44,5	1,41	47
11	Erráez Morocho	Julio Cesar	1,35	36	1,38	37
12	Erráez Quito	Jessica Lisbeth	1,31	26	1,35	29
13	Jaramillo Armijos	Alexander Fabricio	1,47	42	1,53	45
14	Jaramillo Patino	Jonathan Alfredo	1,42	36,5	1,46	40
15	Jaramillo Patiño	Bryan Leonel	1,47	40	1,53	45
16	Jaramillo Patiño	Jefferson Alexander	1,36	36,5	1,41	38
17	Lojano Morocho	Domenica Michelle	1,35	29	1,39	33
18	Mayaguay Yunga	Rosa Ninfa	1,26	33	1,29	35
19	Minga Velásquez	Mari Isabel	1,41	38	1,45	41
20	Mishquiri Quito	Jean Alexander	1,41	31	1,45	33
21	Morocho Chapa	María Elisa	1,38	37	1,43	39
22	Morocho Morocho	Erika Marlene	1,31	33	1,35	36
23	Morocho Suqui	Katalina Alexandra	1,24	30	1,28	34
24	Naula Lalbay	Bryan Stalin	1,35	29	1,36	32
25	Ortega Quezada	Katherine Michelle	1,32	31,5	1,37	35
26	Patiño Miranda	Anita Michelle	1,32	39	1,37	42
27	Pesantes Minga	María Mercedes	1,38	39,5	1,44	35
28	Piedra Piedra	Pablo Ricardo	1,32	30	1,36	33

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

29	Quezada Ochoa	Camila Del Rosario	1,29	31	1,34	33
30	Quezada Suqui	Jonathan Alfredo	1,31	35,5	1,34	36
31	Ramón Morocho	Stalin Edwin	1,33	37,5	1,36	39
32	Sanmartín Morocho	Katherine Vanessa	1,33	38	1,37	43
33	Santos Morocho	Maria Ines	1, 32	29	1,37	30
34	Ureña Patiño	Jefferson Alexander	1,43	41	1,46	45
35	Ureña Quezada	Rommel Mauricio	1, 36	34	1,39	37
36	Velesaca Miranda	Carolina Del Roció	1,38	33,5	1,43	36
37	Velezaca Miranda	Luis Julián	1,31	27,5	1,34	30
38	Yumbo Patiño	Thalía Mariela	1,31	26	1,33	30
39	Yunga Naula	Silvia Marlene	1,36	38	1,41	40

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

**CAPITULO V.
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN.

Una vez realizado y concluido nuestro trabajo de investigación, y luego de haber obtenido y procesado la información referente a la Creación de la Escuela de mini básquet, el mismo que se desarrolló en el Centro Cantonal de Nabón provincia del Azuay, específicamente en las instalaciones de la escuela Agustín J. Peralta, resultado del cual detallaremos y expondremos algunas conclusiones y recomendaciones que durante toda nuestra investigación bibliográfica y de campo lo hemos realizado con la temática antes mencionada.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



CONCLUSIONES.

Si bien nuestro objetivo planteado al iniciar el desarrollo del proyecto el cual fue crear, organizar e implementar la escuela de formación de mini básquet en el centro cantonal de Nabón, para ofrecer a la niñez alternativas para la práctica de este deporte, ha llenado nuestras expectativas, con el fin de darle continuidad a nuestro proceso de formación y así mismo nos permite analizar todos los aspectos estructurados en la presente tesis resultado del cual a continuación exponemos las siguientes conclusiones:

- 1) La temática planteada tuvo una gran aceptación en el Cantón Nabón por parte de las autoridades, padres de familia y todo el colectivo humano que se disponía a trabajar.
- 2) Podemos manifestar que los niños con los que se inició y se trabajó la Escuela de Mini básquet, dispusieron de todas las características y cualidades físicas para aprender de manera eficaz todos los fundamentos enseñados en el proceso de formación de este deporte.
- 3) La metodología de enseñanza – aprendizaje utilizado (método directo), nos permitió llegar hacia los niños de modo que lograron captar y realizar de muy buena manera cada una de las sesiones de entrenamiento.
- 4) El deporte en edades tempranas permite al niño desarrollar todas sus cualidades físicas y por consiguiente ayuda al desarrollo y crecimiento, en consecuencia podemos afirmar que el deporte cuando se lo realiza de manera responsable, además de los conocimientos científicos siempre nos darán resultados positivos para bien del deportista o niño, es por eso que realizar actividad

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

deportiva a corta edad siempre será importante para bien de la sociedad infantil y del deporte en general.

- 5) Es primordial para la enseñanza y la práctica adecuada de este deporte en los niños, se lo haga de una manera responsable y con el personal calificado para no frustrar al niño en el deporte elegido.
- 6) Las instalaciones deportivas de la escuela Agustín J. Peralta que se nos facilitó, brindaron todas las facilidades necesarias, siendo este espacio físico muy apropiado y amplio para así lograr una mejor enseñanza y desenvolvimiento por parte de los niños.
- 7) Es importante en el proceso de entrenamiento deportivo realizar siempre la planificación puesto que nos permite organizar y seguir una secuencia lógica del trabajo a realizar y cumplir a cabalidad con los objetivos planteados dentro del tiempo establecido.
- 8) Durante la etapa de preparación física en los niños siempre se debe de tener en cuenta la forma en la cual se vaya a trabajar dicha actividad, ya que la preparación física en los niños es muy distinta a la de los adolescentes.
- 9) En conclusión final indicamos que nuestro proyecto tuvo una significativa aceptación por los niños del Centro Cantonal, como así también de los que viven a sus alrededores.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



RECOMENDACIONES.

En esta etapa final de nuestro proyecto comprende las propuestas para la transformación positiva de la problemática diagnosticada al iniciar el desarrollo del mismo, están formuladas en orden a las conclusiones expuestas y a los aspectos estructurales de los objetivos planteados y conseguidos en el proceso de la validación de la propuesta metodológica.

- 1) Se puede manifestar que al iniciar un proyecto o un trabajo investigativo, es recomendable hacerlo conocer de manera generalizada a todas las personas interesadas, cuales son las características u objetivos que se van alcanzar con este trabajo, para obtener el apoyo que nosotros logramos.
- 2) El conocimiento por parte del instructor- entrenador sobre los principales aspectos relacionados al mini básquet es fundamental, para que así pueda encaminar, guiar a los niños a motivarles a la práctica de este deporte.
- 3) Es recomendable tener en cuenta al dirigir un grupo de trabajo y más aún cuando estos son niños, la metodología de enseñanza debe ser muy adecuada, en nuestro caso utilizamos el método directo el mismo que nos dio los resultados esperados.
- 4) Las características del mini básquet como deporte colectivo se relaciona de manera exclusiva con la necesidad del ser humano de interactuar en grupo y por lo tanto son positivos los efectos

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

específicos que pueden brindarse y deben aprovecharse como fruto de su enseñanza y su práctica.

- 5) Los docentes de Cultura Física, entrenadores de mini- básquet deben conocer la historia, reglamento y el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta disciplina deportiva, con estos conocimientos el pedagogo y entrenador debería dar charlas y ponerlos en práctica con los niños, a través de estos mensajes motivar para que se involucren directamente con la práctica recreativa de este deporte.
- 6) Se sugiere la utilización pedagógica tanto de las instalaciones, como de los implementos deportivos, ajustando las horas clase de educación física en las planificaciones pedagógicas, para la enseñanza y práctica del mini básquet en los establecimientos educativos.
- 7) Siempre se deberá tener en cuenta al realizar una planificación obtener un estudio previo del grupo con el cual se va trabajar para así poder establecer los objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- 8) Es recomendable que durante el proceso de preparación física se pueda utilizar métodos adecuados que le permitan al niño o deportista desarrollarse de manera eficaz durante un partido y que no tenga que demostrar un cansancio o fatiga ya que desde ese instante estaríamos induciendo al niño a una posible frustración deportiva.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- 9) Una de las recomendaciones de mucho interés en nuestro caso, y si se cuenta con las condiciones económicas y el personal calificado, sería importante también poder crear escuelas de mini básquet en diferentes sectores que están distantes al centro cantonal en donde hay una cantidad considerable de niños que gustan mucho y tienen características para aprender este deporte, ya que la mayoría de ellos también en un inicio formaban parte de la escuela de mini básquet y por motivos de transporte dejaron de asistir, es por eso que fuese importante masificar este deporte en los demás sectores del Cantón Nabón, y además porque se cuenta con el respaldo total de los padres de familia.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Bibliografía.

1. BLASQUEZ SANCHEZ, Domingo, La iniciación deportiva y el deporte escolar. Editorial Inde, Barcelona 1995
2. CANIZARES HERNANDEZ M.: Psicología y Equipo Deportivo, Editorial Deportes, Ciudad Habana 2004.
3. COMETTI, Gilles, La Preparación Física en el Baloncesto, 2nda Edición, Editorial Paidotribo.
4. DEL RÍO, José Antonio, Metodología del Baloncesto, 6ta Edición, Colección Deporte, Editorial Paidotribo 2003.
5. DONOHUE, Jack; WALKER, Lee, Nuevos Conceptos de Ataque para un Baloncesto Moderno, 2da Edición, Colección Deporte, Editorial Paidotribo.
6. DURAND, Marc, El Niño y el Deporte, Edición 1996, Editorial Paidotribo.
7. Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) 1998 – 2000.
8. FUSTÉ MASUET, Xavier, Juegos de Iniciación a los Deportes Colectivos, 5ta Edición, Editorial Paidotribo – 2007.
9. GOLDSTEIN, Sídney, La Biblia del Entrenador de Baloncesto, 1era Edición, Editorial Paidotribo – 2003.
10. KIRKOV, Dragomir V. Manual de Baloncesto. Editorial Educación. Guantánamo, Cuba, 1990.
11. Manual de Educación Física, Deportes y Recreación por edades, Edición 2005, Cultural, S.A, Madrid – España.
12. MATVEIEV. L. P. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Moscú, Editorial “FiS”. 1982.
13. MORENO HERNANDEZ, José, Baloncesto, Iniciación y Entrenamiento 3era Edición, Editorial Paidotribo.
14. PLATONOV, V. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Editorial Paidotribo. Barcelona 1995.
15. VERKHOSHANSKY, Yuri. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidos. Barcelona. 2002.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

16. WISSEL, Hal, Baloncesto Aprender y Progresar, Colección Deporte, Editorial Paidotribo.

17. www.monografias.com

18. www.wikipedia.com

19. www.thefreedictionaryminibasquet.com

20. www.wordreference.com

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS.

ANEXO 1.

Nabón, 30 de marzo del 2011.

Licenciada
Amelia Erráez.

DIRECTORA DE LA ESCUELA “AGUSTIN J. PERALTA”.

Su despacho

De nuestras consideraciones:

Reciba un cordial saludo y el deseo de éxitos en su ardua labor, con el propósito de cumplir el requisito legal y reglamentario previo a la obtención del Título de Licenciados en Ciencias de la Educación, Especialización Cultura Física, hemos visto conveniente elaborar un proyecto de tesis titulado **“ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINI BÁSQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS”**. Desde esta perspectiva solicitamos su autorización para realizar este proyecto y a la vez nos facilite las instalaciones e implementos deportivos de la escuela Agustín J. Peralta.

Trabajo de graduación que lo realizaremos bajo la dirección del Mst. Julio Abad Crespo, profesor de la Universidad de Cuenca.

Seguros de contar con su aceptación a este pedido, expresamos a usted nuestros sentimientos de consideración y gratitud sincera.

Atentamente.

Sr. Carlos Julio Ochoa.

Sr. Jaime Serrano.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO # 2.

ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINI BÁSQUET

DIRIGIDO A:

NIÑOS/AS 8 A 12 AÑOS

LUGAR:

ESCUELA AGUSTÍN J. PERALTA

HORARIOS:

NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS 14H00 A 15H30

NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS 15H30 A 17H00

LUNES – MIERCOLES – JUEVES

INSCRIPCIONES:

INSTALACIONES DE LA ESCUELA

“AGUSTÍN J. PERALTA”

INFORMACIÓN:

TELF: 094666136 / 093057713

FECHA DE INICIO: 18 DE ABRIL DE 2011

“TE ESPERAMOS”



Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO # 2.

ESCUELA “AGUSTÍN J. PERALTA.”

PROYECTO DE TESIS TITULADO:

“ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINI BÁSQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS.”

Tomando en cuenta las necesidades y requerimientos que el mencionado cantón requiere en cuanto al ámbito deportivo, específicamente en el área del mini básquet, hemos visto conveniente realizarlo este proyecto en el centro cantonal de Nabón en particular en las instalaciones deportivas de la escuela “Agustín J. Peralta”, cuyos directivos nos han facilitado de la manera más amable y cordial.

Es por ello que este proyecto será realizado de la manera más eficaz y profesional la cual nos caracteriza y por ende cumplir a cabalidad los objetivos planteados al inicio de esta propuesta. A continuación procedemos a detallar el siguiente cronograma de trabajo que se lo llevará a cabo entre los meses de Abril y Junio aproximadamente.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

Nuestro cronograma de actividades se dará inicio tentativamente a mediados del mes de Abril, el cual lo tenemos previsto desarrollarlo hasta el mes de Junio del año en curso aproximadamente.

La escuela de formación de mini básquet trabajará con los niños que se hayan inscrito en la parte de formación deportiva, es decir tanto en la parte técnica, táctica, física y psicológica. Este proyecto lo tenemos previsto trabajarlo 3 días a la semana durante los días Lunes, Miércoles y Jueves con una carga horaria no

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

muy exigente para los niños entre 1 hora o 01 H 30 dependiendo de los niños inscritos.

INVITACIONES: SEMANA DEL 04/ 04/ 11 HASTA EL 15/04/11.

En donde se elaborarán esquelas, indicando el proyecto de tesis que se va a trabajar, el mismo que será enviado a cada uno de los padres de familia con fecha de inicio y hora de trabajo.

INSCRIPCIONES: SEMANA DEL 08/04/11 HASTA EL 15/ 04/11.

Las mismas que se receptorán en las instalaciones de la escuela “Agustín J. Peralta”

INICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS: SEMANA DEL 18/04/11 HASTA EL 30/06/11.

HORARIOS:

EDADES	LUNES.	MIERCOLES.	JUEVES.
8 A 10 AÑOS	14H00 – 15H30	14H00 – 15H30	14H00 – 15H30
10 A 12 AÑOS	15H30 – 17H00	15H30 – 17H00	15H30 – 17H00

ATENTAMENTE.

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.

ENTRENADORES

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO # 2.

ESQUELA DE INVITACIÓN.

Sr. Padre de Familia, reciba un cordial y afectuoso saludo de quienes estamos al frente del proyecto de tesis titulado: **“ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINI BÁSQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS”.**

La presente tiene como finalidad darle a conocer la implementación de esta escuela y a su vez hacemos la invitación para q su hijo (a) forme parte del mencionado proyecto, el mismo q va a dar inicio el 18 de abril del año en curso, por lo cual necesitamos la autorización de su parte para q su hijo (a) pueda inscribirse y asistir a cada uno de los entrenamientos que serán de acuerdo a su categoría de la siguiente forma:

EDADES	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
8 A 10 AÑOS	14H00 – 15H30	14H00 – 15H30	14H00 – 15H30
10 A 12 AÑOS	15H30 – 17H00	15H30 – 17H00	15H30 – 17H00

Esperando que su respuesta sea favorable a nuestra petición nos anticipamos en agradecerle.

Respuesta del Representante:

SI -----

NO -----

Firma

Autorizo que mi hijo (a) forme parte de la Escuela de formación de Mini básquet.

Atentamente.

Carlos Julio Ochoa.

Jaime Serrano.

ENTRENADORES.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.

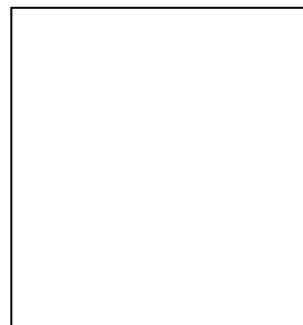


UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO # 3.

“ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINI BÁSQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS”.

Ficha de inscripción



Categoría:

Horario de asistencia:

Datos del niño:

Nombres y apellidos

CI: Fecha de nacimiento:

T.E.

Domicilio.

Escuela.

Peso.

Talla.

Datos de los padres:

Nombres y apellidos de la madre:

CI:Domicilio.....

Profesión:

Firma:

Nombres y apellidos del padre:--

CI:Domicilio.....

Firma.....

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO # 4.

PROGRAMA DE INAUGURACIÓN DE LA "ESCUELA DE FORMACIÓN DE MINI BÁSQUET EN EL CENTRO CANTONAL DE NABÓN EN NIÑOS Y (AS) ESCOLARES DE 8 A 10; Y, DE 10 A 12 AÑOS".

- 1.- Himno Nacional del Ecuador coreado por todos los presentes.
- 2.- Palabras de bienvenida a cargo del Sr. Carlos Julio Ochoa instructor de la escuela de formación de mini básquet.
- 3.- Inauguración de la escuela de formación de mini básquet cargo de la Lcda. Amelia Erráez Directora de la Escuela Agustín J Peralta.
- 4.- Himno al Cantón Nabón.
- 5.- Intervención de la Lcda. Magaly Quezada Alcaldesa del Cantón Nabón.
- 6.- Palabras de agradecimiento a cargo del Sr. Jaime Serrano instructor de la escuela de formación de mini básquet.
- 7.- Organización de juegos referentes al mini básquet con todos los niños de la escuela de formación.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO # 5.

HOJA MODELO PARA VERIFICAR LA ASISTENCIA A LOS ENTRENAMIENTOS																							
Escuela de Formación de Mini básquet en el Centro Cantonal de Nabón en niños(as) escolares de 8 a 10; y 10 a 12 años.																							
Numero de orden	Edad 8 A 10 Años		Mes: Mayo																				
	Nomina		Día	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
	Fecha		2		4	5		9		11	12		16		18	19		23		25	26		
1	Aguirre Ramón	Lucio Andrés	*		*	*		*		*	*		*		*	*		*		*	*		
2	Aguirre Ramón	Marco Vinicio	*		*	F		J		*	*		*		*	*		P		*	*		
3	Cabrera Criollo	Estefany Paola	*		*	*		*		*	*		*		*	*		*		*	*		
4	Cabrera Ortega	Coraima Salome	*		F	*		*		*	*		*		J	*		*		*	*		
5	Cabrera Patiño	Janina Michelle	*		*	*		J		*	*		*		*	*		*		*	*		
6	Carchi Morocho	Estefanía Elizabeth	*		*	*		*		*	*		*		*	*		J		*	*		
7	Carchi Paucar	Julissa Cristina	*		*	*		*		*	*		*		*	*		*		*	*		
8	Carrión Quezada	Karla Emilia	*		*	*		*		*	P		*		*	*		*		*	*		
9	Jaramillo Velezaca	Mateo Josué	*		F	*		*		*	*		*		*	*		*		*	*		
10	Lalvay Naula	Stalin Josué	*		*	*		P		*	*		*		*	*		*		*	*		
11	Mayaguay Yunga	Henry Paul	*		*	*		*		*	*		*		*	*		*		*	*		
12	Mishquiri Quito	Adriana Rubali	*		*	*		*		*	*		*		*	*		P		*	*		
13	Morocho Chapa	Ana Cristina	*		*	*		*		*	*		*		*	*		*		*	*		
14	Morocho Chuni	María José	*		*	*		*		*	J		*		*	*		*		*	*		
15	Morocho Lalvay	Liseth Magaly	*		*	*		*		*	*		*		*	*		*		*	*		J
16	Morocho Morocho	Lilia Fabiola	*		*	*		*		*	*		*		*	*		*		*	*		
17	Morocho Sanmartín	Anabel Katherine	*		*	F		*		*	*		*		*	*		*		*	*		

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

18	Narváez Quezada	Marcela Lisbeth		*		*	*		*		*	*		*	*		*	*	
19	Naula Patino	Jonathan Fernando		*		*	*		*		*	*		*	F		*		* P
20	Naula Yunga	Angélica María		*		*	*		*		*	*		*	*		*		* *
21	Ochoa Cabrera	Domenica Nicole		*		*	*	J		*	*		*	*		*		* *	
22	Oña Serrano	Marco Antonio		*		*	J		*	P	F		*	*	F		*		* *
23	Ordoñez Tacuri	Deysi Narcisa		*		*	*		*		*	*		*	*		*		* *
24	Ordoñez Tacuri	María de los Ángeles		*		*	*		*		*	*		*	*		*		* *
25	Ortega Quito	Aracely Estefany		*		*	*	F		*	*		*	*		*		* *	
26	Patiño Jaramillo	Carlos Fernando		*		*	*		*		*	*		*	*		*		* *
27	Patiño Naula	Marco Benito		*		*	*		*		*	*		F	*		*		* *
28	Patiño Ortega	Ana Cristina		*		*	J		*		*	*		*	*		*		* *
29	Paucar Morocho	Nathaly Ximena		*		*	*		*		*	*		*	*		*		* *
30	Pesantez Minga	Angélica Dalila		*		*	*		*		*	*		*	*		*		* *
31	Quezada Cabrera	Nathaly Marina		*		*	*		*	P		*		*	*		*		* P *
32	Quezada Rivas	Marline Salome		*		*	*		*		*	*		*	*	J		*	* *
33	Quezada Yumbo	Ricardo Ramiro		*		*	*		*		*	*		*	*		*		* *
34	Rodríguez Morocho	Magaly Dolores		*		*	*		*		*	*		J	*		*		* *
35	Santos Quezada	Estefanía Del Rosario		*		*	F		*		*	*		*	*		*		* *
36	Sari Santos	María Fernanda		*		*	*		*	J		*		*	*		*		* *
37	Suqui Ortega	Xavier Eduardo		*		*	*		*		*	*		*	*		*		* *
38	Ureña Ordoñez	Lady Gisela		*		*	*		*		*	*		*	*		*	J	* *
39	Velásquez Quezada	Cristian David		*		*	*		*		*	*		*	*		*		* *
40	Velesaca Miranda	Andy Ismael		*		*	*		*		*	*		P	*		*		* *
41	Yumbo Quezada	Richard Antonio		*		*	*	P		*	*		*	*		*		* *	

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

42	Yunga Naula	Jessica Maribel		*		*	*		*		*	*		*		*	*		*		*	*	
* : ASISTE		F : FALTA		P: PERMISO								J: JUSTIFICACION											

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.
Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO # 6.

REGLAMENTO OFICIAL DE MINIBASQUET¹²:

REGLA Nº 1: EL JUEGO

Art. 1. MINI-BASQUET.

El Mini-Básquet es un juego, basado en el baloncesto, para niños y niñas que tengan doce años o menos, el año en que se inicia la competición.

Art. 2. DEFINICIÓN.

El objetivo de cada equipo es el de introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga el control del balón o anote, de acuerdo con las Reglas de Juego.

REGLA Nº 2: INSTALACIONES Y EQUIPO

Art. 3. DIMENSIONES DEL TERRENO DE JUEGO.

El terreno de juego debe ser una superficie rectangular, lisa y dura, sin obstáculos.

Las dimensiones del terreno de juego deben ser: 28 metros de largo por 15 de ancho.

Se permitirán otras dimensiones, siempre que sean proporcionales, por ejemplo:

26x 14 m, 24 x 13 m, 22 x 12 m, y 20 x 11 m.

¹² Reglas Oficiales de la FIBA 1998

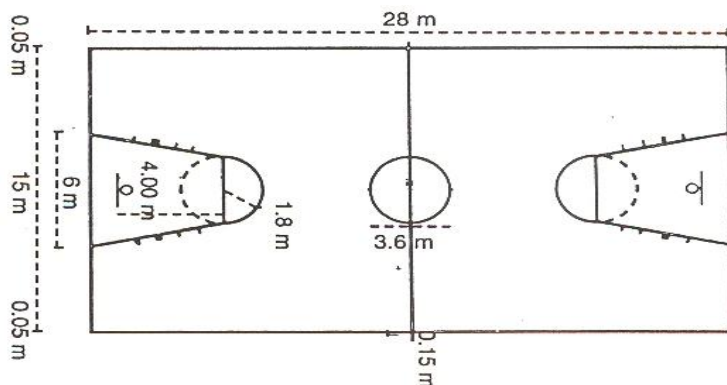
Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Art. 4 LÍNEAS DE DEMARCACIÓN.

Las líneas de demarcación del terreno de Mini básquet se trazarán de acuerdo con las ilustraciones contenidas en este libro.

Serán iguales a las empleadas en un terreno normal de baloncesto excepto:

- la línea de tiros libres está a 4 metros del tablero
- no hay ni línea ni zona de 3 puntos.

Todas las líneas deben tener una anchura de 5 centímetros y ser perfectamente visibles.

Art. 5 TABLEROS.

Cada tablero será de superficie lisa, hecho de madera maciza o material transparente adecuado, con unas dimensiones de 1.20 m. de largo por 0.90 m. de ancho. Se montará según se indica en la figura.

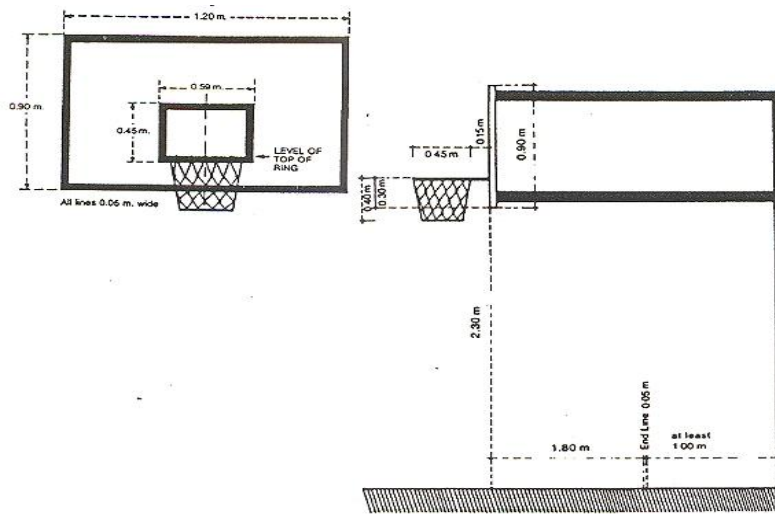
Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Art. 6 CESTOS.

Los cestos comprenderán los aros y las redes. Cada uno de los dos cestos se situará a una altura de 2.60 m. del suelo, de acuerdo con las ilustraciones.

Art. 7 BALÓN.

El balón será esférico con una superficie exterior de cuero, goma o material sintético; tendrá una circunferencia entre 68 y 73 centímetros y su peso oscilará entre 450 y 500 gramos

Art. 8 EQUIPO TÉCNICO.

El siguiente equipo técnico debe preverse:

- a) cronómetro de juego
- b) acta oficial de juego
- c) tablillas numeradas del 1 al 5 para indicar el número de faltas cometidas por un jugador
- d) un mecanismo sonoro de aviso.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

REGLA Nº 3: LOS ÁRBITROS Y SU REGLAMENTO

Art. 9 LOS ÁRBITROS.

Dos árbitros dirigirán el encuentro de acuerdo con las Reglas. Son los responsables de la señalización de las faltas y violaciones, conceder o anular las canastas en juego y tiros libres y de administrar las penalizaciones de acuerdo con las presentes Reglas.

Art. 10 EL ANOTADOR.

El anotador es el responsable del acta del encuentro.

Llevará el registro cronológico de los puntos obtenidos, anotando las canastas en juego y los tiros libres convertidos.

También anotará las faltas cometidas, señaladas por el árbitro, y levantará las tabillas para mostrar el número de faltas cometido por cada jugador.

Art. 11 EL CRONOMETRADOR.

El cronometrador es el responsable de controlar el tiempo de juego y de indicar el final de cada periodo.

REGLA Nº 4: LOS JUGADORES, LOS SUSTITUTOS Y LOS ENTRENADORES.

Art. 12 LOS EQUIPOS.

Cada equipo constará de 10 jugadores:

- 5 jugadores en el terreno de juego y 5 sustitutos.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Un miembro del equipo se considerará como jugador cuando está en el terreno y está autorizado a jugar. De lo contrario, es un sustituto.

Art. 13 LOS ENTRENADORES.

El entrenador es el director del equipo.

Aconseja a los jugadores, de forma pausada y amable, para ayudar desde la banda y es el responsable de las sustituciones de los jugadores.

Está asistido por el capitán del equipo, que será uno de los jugadores.

Art. 14 UNIFORMES.

Todos los jugadores de un equipo llevarán los uniformes con los mismos colores y con numeración en la parte delantera y posterior de la camiseta.

Sólo podrán utilizarse los números del 4 al 15.

REGLA Nº 5: REGLAMENTACIÓN DEL TIEMPO

Art. 15 TIEMPO DE JUEGO.

El partido tendrá dos tiempos de veinte minutos cada uno, con un intervalo de diez minutos entre ellos. Cada tiempo se divide en dos períodos de diez minutos cada uno, con un intervalo obligatorio de dos minutos entre ellos.

El cronometrador controlará el tiempo de juego sin parar el reloj, salvo en los casos siguientes:

- 1) una falta
- 2) balón retenido

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- 3) al final de un periodo
- 4) cuando un jugador comete su quinta falta o es descalificado
- 5) cuando un jugador está lesionado
- 6) cuando el árbitro indica hacerlo al cronometrador,

Después de que el reloj del partido haya sido parado, el cronometrador lo pondrá en marcha cuando el balón toca el primer jugador en el terreno de juego:

- (a) durante un salto entre dos cuando el balón ha sido palmeado por uno de los saltadores
- (b) después de un saque de la banda lateral o de la línea de fondo.
- (c) después de que un tiro libre no es conseguido.

Art. 16 COMIENZO DEL ENCUENTRO.

Todos los períodos se iniciarán con un salto entre dos en el círculo central.

El árbitro lanzará el balón entre dos oponentes cualquiera.

Al comienzo del segundo tiempo los equipos deben cambiar de campo.

El reloj se pone en marcha cuando uno de los dos oponentes toca el balón.

Art. 17 SALTO ENTRE DOS.

Un salto entre dos tiene lugar cuando el árbitro lanza el balón verticalmente entre dos oponentes en uno de los círculos.

El balón debe ser palmeado por uno o ambos después de haber alcanzado su altura máxima.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Mientras tanto, los otros jugadores deben permanecer fuera del círculo, hasta que el balón sea tocado por uno de los dos saltadores.

Si hay una violación, el balón se otorga a los oponentes para que sea puesto en juego desde la banda. Si la violación es cometida por jugadores de los dos equipos, el salto se debe repetir.

El árbitro señalará un salto entre dos cuando:

- 1.- Uno o más jugadores de distinto equipo tienen una o ambas manos sujetando el balón.
- 2.- El balón sale del terreno de juego y fue simultáneamente tocado por dos jugadores oponentes.
- 3.- El árbitro duda quien fue el último jugador que tocó el balón.
- 4.- El árbitro desconoce quién fue el último jugador que tocó el balón.
- 5.- El balón queda sujeto en un soporte de la canasta.
- 6.- El balón entra accidentalmente en la canasta por debajo del cesto.

Cuando se señala un salto entre dos, éste tendrá lugar en el círculo más cercano al que se produzca, lanzando el árbitro el balón verticalmente entre dos oponentes.

Art. 18 CANASTA - CUANDO SE CONSIGUE Y SU VALOR.

Se consigue una canasta cuando un balón vivo entre por la parte superior del cesto y permanece dentro de él o lo atraviesa.

Una canasta conseguida desde el terreno de juego vale 2 puntos y una canasta de tiro libre, 1 punto.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Después de una canasta desde el terreno de juego o del último tiro libre convertido los oponentes reanudarán el juego con un saque desde cualquier lugar de la línea de fondo, que será hecho en un máximo de cinco segundos.

Art. 19 EMPATE.

Si el resultado es de empate al finalizar el cuarto período, este será el resultado final y no se jugará ningún tiempo extra.

Art. 20 FINAL DEL PARTIDO.

El partido termina cuando el cronometrador hace sonar la señal indicando el fin del tiempo de juego.

REGLA Nº 6: REGLAMENTO DEL JUEGO

Art. 21 SUSTITUCIONES.

Cada jugador deberá jugar dos períodos, excepto en los casos en que haya sido sustituido por lesión, descalificación o haber cometido cinco faltas personales.

Cada jugador deberá permanecer sentado en el banquillo como suplente durante los otros dos períodos, excepto cuando deba sustituir a otro jugador por lesión, descalificación o cinco faltas personales. También en estas circunstancias especiales, el jugador deberá ser suplente necesariamente durante un período completo.

Art. 22 COMO SE JUEGA EL BALÓN

En el Mini-Básquet, el balón se juega con las manos.

Puede ser pasado, lanzado o driblado en cualquier dirección dentro de los límites de las Reglas de Juego.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Son violaciones: correr con el balón, darle con el pie intencionadamente o golpearlo con el puño.

Tocar accidentalmente el balón con el pie o con la pierna no es violación.

REGLA Nº 7: VIOLACIONES

Art. 23 VIOLACIONES.

Una violación es una infracción de las Reglas de Juego por la cual el árbitro parará inmediatamente el juego y concederá el balón a los oponentes para sacar desde la banda.

Art. 24 SAQUE DE BANDA.

El jugador deberá sacar de banda desde el lugar indicado por el árbitro, que será el más cercano al lugar de la infracción (falta o violación).

Desde el momento en que el balón está a su disposición, el jugador tiene cinco segundos para pasar el balón a un jugador en el terreno de juego.

Cuando se efectúa un saque ningún jugador deberá tener una parte del cuerno encima o más allá de la línea lateral o de fondo, caso contrario el saque será repetido.

El árbitro deberá entregar en mano el balón cuando el saque tiene lugar en las líneas laterales y de fondo.

Art. 25 POSICIÓN DEL JUGADOR.

La posición de un jugador viene determinada por el lugar donde toca el suelo. Cuando está en el aire, se considera como si estuviera en el lugar de donde salió al efectuar el salto, en lo referido a las líneas.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Art. 26 JUGADOR FUERA DEL TERRENO DEL JUEGO.

Un jugador está fuera del terreno de juego cuando pisa el suelo o las líneas que lo delimitan.

El balón está fuera cuando toca un jugador que está fuera, el suelo o cualquier otro objeto fuera de los límites del campo.

Hacer que el balón salga fuera del terreno es una violación y se sanciona otorgando el balón a los adversarios para que lo pongan en juego.

Si el árbitro tiene dudas en cuanto al jugador que hizo que saliera el balón fuera del terreno, señalará un salto entre dos.

Art. 27 PIVOTE.

Un jugador que recibe el batán estando parado o se detiene legalmente estando en posesión del balón **ESTA AUTORIZADO A PIVOTAR.**

Un pivote tiene lugar cuando un jugador en posesión del batán desplaza un pie en una o varias direcciones manteniendo el otro, llamado el pie de pivote, sobre su punto de contacto con el suelo.

Art. 28 AVANZAR CON EL BALÓN.

Un jugador en posesión del batán puede avanzar con el batán en cualquier dirección, con las siguientes limitaciones:

- a) Un jugador que estando parado recibe el batán puede pivotar utilizando cualquiera de sus pies como pie de pivote.
- b) Un jugador que recibe el batán y está en movimiento o acaba de botar, puede utilizar la parada en dos tiempos para detenerse o pasar el balón.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

c) Un jugador que recibe el batán cuando está parado o se detiene de forma legal con el balón en la mano:

- puede levantar su pié de pivote o saltar cuando tira a canasta o dar un pase, pero el batán debe salir de sus manos antes de que uno de sus pies vuelva a tocar el suelo.

- no puede levantar su pie de pivote para salir botando antes de que el balón haya salido de sus manos.

Avanzar con el balón fuera de estas limitaciones es una infracción a las reglas de juego y por tanto el balón es entregado al equipo adversario para que lo vuelva a poner en juego.

Art. 29 DRIBLAR.

Si un jugador quiere avanzar con el balón puede driblar, esto es, botar el balón con una mano encima del suelo.

El jugador no está autorizado a:

- driblar el balón con ambas manos al mismo tiempo
- dejar que el balón descansa en la(s) mano(s) y seguir driblando.

Art. 30 CONTROL DEL BALÓN.

Un jugador tiene control del balón si:

- tiene el balón en las manos
- está efectuando un drible

Un equipo tiene control del balón cuando un jugador de ese equipo tiene control del balón o bien si se pasan el balón dos jugadores de ese equipo.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Art. 31 REGLA DE LOS TRES SEGUNDOS.

Un jugador no debe quedarse más de tres segundos en la zona restringida del adversario mientras su equipo tiene control del balón.

Una infracción a esta regla es una violación y el balón se otorga al adversario para que lo ponga en juego.

El árbitro no debe sancionar a un jugador que accidentalmente se queda dentro de la zona restringida y no toma parte directa en el juego.

Art. 32 REGLA DE LOS CINCO SEGUNDOS.

Un jugador estrechamente marcado (a una distancia de un paso normal), que mantenga el balón sin pasarlo, lanzar a cesto, rodarlo, o botarlo, durante más de cinco segundos, comete violación.

El balón se entregará a un adversario para que lo ponga en juego.

Art. 33 BALÓN DEVUELTO A PISTA TRASERA.

Un jugador cuyo equipo controla el balón en la pista de ataque no debe devolverlo a pista trasera. Si esto ocurre, el balón se otorga a los oponentes para que lo pongan en juego desde su pista de ataque.

La línea central forma parte de la pista trasera.

Art. 34 JUGADOR EN ACCIÓN DE TIRO A CESTO.

Un jugador se considera en acción de tiro a cesto a partir del momento en que, a criterio del árbitro, comienza la acción de tiro y lanza el balón hacia el cesto. La acción continúa hasta que los dos pies del jugador hayan vuelto al suelo.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



REGLA Nº 8: FALTAS PERSONALES

Art. 35 FALTAS.

Una falta es una infracción de las Reglas que implica un contacto personal con un adversario o un comportamiento antideportivo.

Art. 36 TIROS LIBRES.

Un tiro libre es un privilegio que se concede a un jugador y que consiste en marcar un punto por tiro a cesta desde una posición detrás de la línea de tiros libres y dentro del semicírculo. El tiro libre es ejecutado por el jugador al cual se le ha cometido la falta.

Cuando se sanciona con descalificación a un jugador por conducta antideportiva repetida, los tiros libres los puede intentar cualquier adversario.

Art. 37 FALTA PERSONAL.

Una falta personal es aquella que implica contacto con un adversario. Un jugador no debe bloquear, agarrar, empujar, cargar ni colgarse de un adversario o impedir su progresión por medio de sus brazos extendidos, de sus espaldas, caderas o rodillas, o bien doblando el cuerpo de forma anormal o incluso utilizando medios brutales.

Si se produce un contacto personal, aunque no esté incluido en este Reglamento y el causante obtiene ventaja, le será señalada una falta personal al jugador responsable de contacto.

Si la falta fue hecha sobre un jugador que no tiraba a cesto, el balón se le otorgará a este jugador o a uno de sus compañeros de equipo para que saque de banda.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Si la falta fue hecha a un jugador en acción de tirar a cesto, se le otorgarán dos tiros libres si la canasta no es conseguida.

No se otorga un tiro libre si la canasta es conseguida, y se reanuda el juego por un saque de los adversarios desde la línea de fondo.

Art. 38 FALTA ANTIDEPORATIVA.

Una falta antideportiva es una falta personal que, según el árbitro, ha sido cometida deliberadamente por un jugador. Un jugador que comete más de una falta antideportiva puede ser descalificado.

Se otorgarán dos tiros libres al jugador que ha sido objeto de una falta antideportiva, salvo si fue cometida sobre un jugador que tira a canasta y ésta es conseguida.

Después de la canasta conseguida, o de los tiros libres, tanto si es canasta como no, se reanuda el juego entregando el balón a un jugador del mismo equipo para efectuar un saque de banda desde la altura de la línea de medio campo.

Art. 39 FALTA DOBLE.

Una falta doble, es aquella que cometen dos oponentes aproximadamente al mismo tiempo uno sobre otro.

Se anotará una falta a cada jugador y se reanuda el juego con un salto entre dos entre los jugadores implicados, en el círculo más cercano.

REGLA Nº 9: FALTAS TÉCNICAS

Art. 40 CONDUCTA ANTIDEPORATIVA.

En Mini-Básquet todos los jugadores deben mostrar un espíritu cooperativo y deportivo

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El jugador será advertido si desobedece las advertencias del árbitro o usa medios antideportivos.

Una vez ha sido advertido, será descalificado si prosigue con su conducta.

Sanción: Será inscrita una falta y se otorgarán dos tiros libres y posesión del balón a los adversarios.

REGLA Nº 10: DISPOSICIONES GENERALES

Art. 41 COMO SE INTENTA UN TIRO LIBRE.

El tiro a canasta debe ser intentado en un plazo de cinco segundos.

Mientras el jugador está intentando el tiro libre, no debe pisar la línea de tiros libres ni el terreno de juego delante de ella.

Cuando un jugador lanza un tiro libre habrá un máximo de cinco jugadores ocupando la zona, de la siguiente forma:

- (a) dos jugadores del equipo defensor en los dos lugares más cercanos al aro.
- (b) los otros deben ir alternando sus plazas.

Los jugadores en sus lugares de zona:

- a) no deben ocupar el lugar que no les corresponde.
- b) no deben entrar en la zona, zona neutral ni salir de su lugar hasta que el balón haya salido de las manos del jugador que lanza los tiros libres.
- c) no debe tocar el balón cuando va en dirección a la canasta hasta que toque el aro o sea evidente que no lo va a tocar.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Todos los jugadores que no están en sus lugares de la zona durante los tiros libres, tienen que estar detrás de la línea de tiros libres hasta que el balón toque el aro o termine el tiro libre.

Si el último tiro libre no toca el aro o no entra, el balón es entregado a los oponentes para ser puesto en juego de nuevo.

Ningún jugador puede tocar el balón hasta que toque el aro.

Art. 42 CINCO FALTAS POR JUGADOR.

Un jugador que ha cometido cinco faltas personales o técnico debe abandonar automáticamente el juego.

Puede ser sustituido por un compañero de equipo.

SIMBOLOGIA.

●	inicio	⊙	rebote
—■	bloqueo	□	salto y parada en un tiempo
→	correr	□□	parada en dos tiempos
- - - →	pase	▲	cono
~ ~ ~ →	conducción del balón, dribling	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	línea de jugadores
- · - · - · →	pase picado	① ② ③	orden de los acontecimientos
↻	pivote	E	entrenador
↔	cambio de mano	X ₁	defensor
⊙ →	tiro	⊙ ₁	atacante
↘ ↙	corte, dar un paso adelante y atrás	X _a X _b	jugador a, jugador b


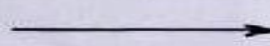
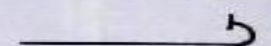












Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

 Pase.	 Desplazamiento atacante.	 Desplazamiento defensor.
 Dribling.	 Rodar.	 Cambio de dirección.
 Bloqueo.	 Bloqueo y continuación.	 Tiro.
 Entrenador.	 Pasador.	 Rebote.
(1) (2) (3) (4) Orden de los pases.	= Parada de salto.	- - Parada de paso.
 Pivote.	 Reverso.	 Pase definitivo.

Autores:

Carlos Julio Ochoa Quezada.

Jaime Alejandro Serrano Vásquez.