



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA,
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación
en la Especialización de Cultura Física.

TEMA:

“TRANSICIÓN DEL MINI BALONCESTO AL BALONCESTO EN LA SELECCIÓN DE LA
ESCUELA FISCOMISIONAL “SOR TERESA VALSÉ” EN LA CATEGORÍA INTERMEDIA
COMPRENDIDA EN LAS EDADES 12 A 14 AÑOS.”

AUTOR:

Cristian Marcelo Tapia Arias.

DIRECTOR:

Máster Damián Jacinto Quezada Andrade

Cuenca-Ecuador

2016



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

El presente trabajo se ha concebido bajo un carácter didáctico y con la intención de ser difundido y utilizado, dirigido a estudiantes, profesores y aquellos que sientan deseo de incursionar en este campo interesante. El baloncesto es un deporte practicado en edades tempranas, no está enfocado en la competitividad sino encausado a adquirir fundamentos: técnicos, tácticos, individuales y colectivos con una descripción detallada del proceso de aprendizaje y las destrezas básicas; iniciando de lo sencillo a lo complejo, a la iniciación del juego y sus reglas, acompañados de una disciplina deportiva de colaboración, compañerismo, responsabilidad, cooperación, alimentación, de higiene, de buenos hábitos, alejados del alcohol y las drogas, que afectan al normal desarrollo bio-psico-social-afectivo del individuo.

Con la transición del minibaloncesto al baloncesto en la selección de la escuela Fiscomisional Sor Teresa Valsé en la categoría intermedia comprendida en las edades de 12 a 14 años realizado en los meses de agosto 2015 a mayo 2016, se pretendió poner al alcance de las niñas todas las ventajas y valores educativos del baloncesto, de tal manera que no se contraríe su naturaleza, posibilidades, intereses, ni exija esfuerzos incompatibles con la edad de las participantes.

En consecuencia la transición del minibaloncesto al baloncesto repercute en forma positiva en el normal desarrollo de las niñas de estas edades, tanto en lo físico, técnico-táctico, psicológico y social, así como también este trabajo refleja el desarrollo y adquisición de habilidades, destrezas y el modelo sobre el cual se implementó cada uno de los mismos para alcanzar los resultados esperados de esta investigación.

Palabras claves: Transición, Sor Teresa Valsé, baloncesto, mini baloncesto, historia, jugadores, entrenador, técnica, táctica, desplazamientos, ofensivo, defensivo, sistemas, balón, bloqueos, pases, dribling, reglamento, entrenamiento, test.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ABSTRACT

This thesis has been conceived under a didactic character and intended to be disseminated, to used, and aimed to the students, teachers and those who feel desire to enter this exciting sport . Basketball is a sport practiced in early ages; no focuses on competitiveness but focuses to acquire basics : technical, tactical , individual and collective with a detailed description of the learning process and basic skills ;starting from the simple to the complex , to the initiation of the game and its rules , accompanied by a sport collaboration , partnership , responsibility , cooperation , food, hygiene, good habits, away from alcohol and drugs, which affect development bio - psycho - socio- of the human being

The intention of this work in Fiscomisional Teresa Valsé school in intermedia category in ages of 12 and 14, made from August to May 2016; this intended to achieve all the advantages and educational values of basketball, so that does not interfere with their nature, possibilities, and their interests are not contrary or required incompatible efforts with the age of the participants.

Consequently the transition from mini basketball to basketball positively impacts on the normal development of girls in this age, in the physical, technical and tactical, psychological and social, as well as this work reflects the development and acquisition of skills, and the model which was implemented on each of them to achieve the expected results of this research.

Keywords : Transition ,Sor Teresa Valsé, basketball , mini basketball , history , players, coach , technique, tactics , movements , offensive , defensive, systems , ball , blocking , passing, dribbling , regulation , training, test.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ÍNDICE

CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR.....	2
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL	12
DEDICATORIA	13
AGRADECIMIENTO	14
RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
ÍNDICE	4
INTRODUCCION	15
CAPÍTULO I: GENERALIDADES AL BALONCESTO.....	17
1.1 CONCEPTO E HISTORIA DEL BALONCESTO Y MINI BALONCESTO	17
1.1.1 Concepto de Baloncesto.	17
1.1.2. Concepto de mini baloncesto.	17
1.1.3. Historia del Baloncesto.....	18
1.1.4. Historia del Baloncesto en Ecuador.....	19
1.1.5. El Baloncesto en la ciudad de Cuenca.	20
1.1.6. El mini baloncesto en la Ciudad de Cuenca.	21
1.2 REGLAS DE JUEGO.....	21
1.2.1. REGLAS DEL MINI-BALONCESTO.....	21
1.2.2. REGLAMENTO DE BALONCESTO.....	24
1.3. DIFERENCIACIÓN DE MINI BALONCESTO Y BALONCESTO.....	27
1.3.1. Diferenciación de reglamentos:	27
1.4. CÓDIGO ÉTICO DEL ENTRENADOR.	29
1.4.1. Responsabilidades con los Jugadores.	30
1.4.2. Responsabilidades Técnicas.....	31
1.4.3. Reglas de Juego.	31
1.5. GENERALIDADES DEL CALENTAMIENTO.	31



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.5.1. Objetivos y efectos del calentamiento:	32
1.5.2. El Calentamiento en el Baloncesto.....	33
1.5.3. Calentamiento general o grupal.	33
1.5.4. Calentamiento específico.	33
CAPÍTULO 2: TÉCNICA - TÁCTICA DEFENSIVA.	35
2.1. DESPLAZAMIENTOS.....	35
2.2. DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS.....	36
2.2.1 DESPLAZAMIENTOS LATERALES:.....	38
2.2.2. DESPLAZAMIENTOS FRONTALES:	39
2.2.3. RECUPERAR AL JUGADOR CON EL BALÓN:.....	40
2.2.4. AYUDAS:	42
2.3. ACCIONES COMBINADAS DE DESPLAZAMIENTO Y TRABAJO DE BRAZOS.	44
2.3.1. QUITAR EL BALÓN:	44
2.3.2. ARRANCAR EL BALÓN:.....	44
2.3.3. INTERCEPTAR EL BALÓN:.....	45
2.3.4. TAPAR EL BALÓN:.....	45
2.4. ACCIONES INDIVIDUALES DEL JUGADOR.....	46
2.4.1. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN:.....	46
2.5. ACCIONES DE GRUPO DEFENSA A LA PANTALLA.....	47
2.5.1. BLOQUEOS DIRECTOS:.....	47
2.5.2. FLASH DEFENSIVO:	48
2.5.4. TRAP EN EL BLOQUEO DIRECTO Y ROTACIÓN DEFENSIVA :	50
2.5.5. BLOQUEOS INDIRECTOS:	51
2.5.5.1. PASAR POR ENCIMA.....	51
2.5.5.2. PASO DE TERCER HOMBRE:.....	52
2.5.5.3. CAMBIOS AUTOMÁTICOS	53
2.5.6. BLOQUEO DEL REBOTE:.....	53
CAPÍTULO 3: TÉCNICA – TÁCTICA OFENSIVA.....	55



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.1. DESPLAZAMIENTOS.....	55
3.2. GIROS, PARADAS Y SALTOS.....	56
3.2.1. GIROS O PIVOTES:	56
3.2.2. PARADAS:.....	56
3.3. EL PASE:	58
3.3.1. DESCRIPCIÓN DE LOS TIPOS DE PASE.	61
3.3.1.1. SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN:	61
3.3.1.2. SEGÚN SU LONGITUD:.....	62
3.3.1.3. SEGÚN LA EJECUCIÓN DEL PASADOR:.....	62
3.4 DRIBLE Y EL TIRO (LANZAMIENTO).....	67
3.4.1. EL BOTE O DRIBLE	67
3.4.2. TIRO O LANZAMIENTO.	70
CAPITULO 4: SISTEMA DE JUEGO	73
4.1 SISTEMA DEFENSIVO.	73
4.1.1 DEFENSA PERSONAL.....	74
4.1.2. DEFENSA EN ZONA.	76
4.1.2.1. LA DEFENSA 2-1-2 PAR.....	77
4.1.2.2. LA DEFENSA 3-1-1 IMPAR.....	78
4.1.2.3. DEFENSA MIXTA.....	80
4.2 SISTEMA OFENSIVO.	81
4.2.1 ATAQUE POR CONCEPTOS.	81
4.2.2. BLOQUEO DIRECTO.	82
4.2.3. BLOQUEO INDIRECTO.....	84
4.2.4. JUEGO LIBRE	85
4.3 EVALUACION DE LAS DEPORTISTAS	86
4.3.1. TEST FISICOS.....	86
4.3.2. TEST TECNICOS	89
CAPITULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	98



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.1. CONCLUSIONES.....	98
5.2. RECOMENDACIONES:.....	100
BIBLIOGRAFIA:	101
LINCOGRAFIA:.....	103
ANEXOS.....	105



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Diferenciación de reglamentos. Realizado por CT	28
Cuadro 2: Clasificación de desplazamientos defensivos. Tomado de Antonio de Torres - Nieves Arjonilla. (Fundamentos Individuales – Club de Árbitros)	37
Cuadro 3. Clasificación de pases. Tomado de Antonio de Torres - Nieves Arjonilla. (Fundamentos Individuales – Club de Árbitros).....	60

ÍNDICE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: TEST I MEDIAS ANTROPOMETRICAS	88
GRÁFICO 2: TEST II DRIBLE EN VELOCIDAD.....	91
GRÁFICO 3: TEST III DRIBLE CON CAMBIO DE PERFIL.....	93
GRÁFICO 4: TEST IV VELOCIDAD DE PASES	95
GRÁFICO 5: TEST IV TIROS LIBRES	97



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ÍNDICE DE FOTOS

Foto 1: Encuentro Egipto-España. “FUNDACIÓN PEDRO FERRANDIZ”. Mundial de baloncesto 1950.....	20
Foto 2: Equipo de la Escuela Sor Teresa Valse sub 12 partido amistoso de Mini Baloncesto Enero 2015.	21
Foto 3: Escuelita de Baloncesto Sor Teresa Valse inicio de entrenamientos 2015-2016....	29
Foto 4: Niña realizando ejercicio de desplazamiento.....	36
Foto 5. Estudiante realizando ejercicio de desplazamiento lateral.	38
Foto 6: Estudiante realizando ejercicio de desplazamiento frontal.	39
Foto 7. Estudiantes realizando ejercicio de desplazamiento.	40
Foto 8. Estudiantes realizando ejercicio de desplazamiento.	41
Foto 9. Estudiantes realizando ejercicio de desplazamiento.	42
Foto 10. Estudiantes realizando ejercicio de desplazamiento.	43
Foto 11. Estudiantes realizando ejercicio quitar el balón.....	44
Foto 12. Estudiantes realizando ejercicio intercepción en la línea de pase.	45
Foto 13. Niñas realizando ejercicio de taponar lanzamiento.....	45
Foto 14. Niñas realizando ejercicio de defensa al jugador con balón.	47
Foto 15. Secuencia bloqueo directo por encima.....	48
Foto 16. Secuencia de bloque directo flash defensivo.....	49
Foto 17. Secuencia bloqueo directo cambios automáticos.....	50
Foto 18. Secuencia bloqueo directo trap en bloqueo directo y rotación defensiva.....	51
Foto 19. Secuencia bloqueo indirecto pasar por encima.	52
Foto 20. Secuencia bloqueo indirecto paso del tercer hombre.	52
Foto 21. Secuencia bloqueo del rebote.....	54
Foto 22. Desplazamientos.....	55
Foto 23. Secuencia de giros o pivots.	56



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Foto 24. Paradas en un tiempo.....	57
Foto 25. Paradas en dos tiempos.....	57
Foto 26. Pases.....	58
Foto 27. Pase de pique.....	61
Foto 28. Pase de pecho.....	63
Foto 29. Pase sobre la cabeza.....	63
Foto 30. Secuencia pase sobre la cabeza con una mano.....	64
Foto 31. Pase de béisbol sobre la cabeza con una mano.....	65
Foto 32. Pase de pecho desde la posición de tiro.....	66
Foto 33. Pase lateral con una mano.....	66
Foto 34. El dribling o bote.....	68
Foto 35. El dribling o bote.....	69
Foto 36. El lanzamiento o tiro.....	70
Foto 37. El lanzamiento o tiro.....	71
Foto 38. Sistema defensivo.....	73
Foto 39. Defensa personal marca hombre a hombre.....	74
Foto 40. Marca personal.....	75
Foto 41. Defensa en zona.....	76
Foto 42. Sistema defensiva par 2-1-2.....	77
Foto 43. Sistema defensivo impar 1-3-1.....	79
Foto 44. Defensa mixta.....	80
Foto 45. Ataque por conceptos.....	82
Foto 46. Bloqueo directo.....	83
Foto 47. Bloqueo indirecto.....	84
Foto 48. Juego libre.....	85



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR



Universidad de Cuenca
Cláusula de derechos de autor

Cristian Marcelo Tapia Arias, autor del Trabajo de titulación “TRANSICIÓN DEL MINI BALONCESTO AL BALONCESTO EN LA SELECCIÓN DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL “SOR TERESA VALSÉ” EN LA CATEGORÍA INTERMEDIA COMPRENDIDA EN LAS EDADES 12 A 14 AÑOS.”, 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 hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, Mayo de 2016

Cristian Marcelo Tapia Arias

C.I: 0104107131



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Cristian Marcelo Tapia Arias, autor del Trabajo de titulación "TRANSICIÓN DEL MINI BALONCESTO AL BALONCESTO EN LA SELECCIÓN DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL "SOR TERESA VALSÉ" EN LA CATEGORÍA INTERMEDIA COMPRENDIDA EN LAS EDADES 12 A 14 AÑOS.", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor<.

Cuenca, Mayo de 2016

Cristian Marcelo Tapia Arias

C.I: 0104107131



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios por haberme dado la vida y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante en mi vida profesional y lograr culminar con éxito esta carrera.

A mis padres por haberme enseñado valores, principios, a ser perseverante para conseguir mis objetivos, a mi esposa quien me motivo, me acompañó y me apoyo siempre, para poder culminar con mi carrera.

CRISTIAN



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por brindarme sabiduría y alcanzar una meta más en mi vida, a mis docentes por los conocimientos impartidos a lo largo de mi carrera, a mi esposa, mis padres y familiares, por brindarme su apoyo, confianza y comprensión durante el desarrollo de este trabajo investigativo.

De igual manera un agradecimiento especial al Mgs. Damián Quezada por el tiempo, paciencia y confianza brindada, por compartir sus conocimientos y de esta manera culminar con éxito el desarrollo de esta tesis.

A las autoridades, padres de familia y selección de baloncesto de la Unidad Educativa Sor Teresa Valsé por darme la apertura para el desarrollo de esta investigación.

Cristian Marcelo Tapia Arias.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCION

El baloncesto es un deporte que se caracteriza por su versatilidad y dinámica, es de iniciación temprana, pero no de una madurez inmediata, se necesitan años de experiencia en su práctica, en diferentes condiciones y un aprendizaje eficaz de sus fundamentos.

El mini baloncesto y baloncesto moderno se caracteriza por sucesivos cambios en el ritmo de juego. Este es un referencial de intensidad, expresado a través de las diferentes velocidades de transición (ofensiva o defensiva) que los equipos son capaces de utilizar para imponer su juego, o para condicionar al del adversario.

El baloncesto en el contexto actual forma parte de los programas de investigaciones en el área educativa, la intención de esta investigación consistió en realizar la transición del mini baloncesto al baloncesto en la selección de la escuela Fiscomisional “Sor Teresa Valse” en la categoría intermedia, comprendida en las edades 12 a 14 años, se cuenta con un número de 15 niñas con las cuales se desarrolló la transición de las bases técnico-tácticas y reglamento del baloncesto. La duración de la sesión de entrenamiento fue de 4 sesiones a la semana y con una duración entre 60-90 minutos máximo; la tesis implica la elaboración, aplicación y evaluación de un programa de transición de entrenamiento en dicha Institución.

Esta propuesta de intervención y desarrollo se ejecuta a lo largo de cinco capítulos que estructuran de manera global la Tesis. En el primer capítulo se desarrolla las generalidades del mini baloncesto y baloncesto, comprendiendo la historia, el reglamento y la diferenciación de estas, seguido del desarrollo de la práctica técnico-táctico defensiva y ofensiva con todos sus fundamentos básicos descritos en los capítulos dos y tres, mientras que en el capítulo cuatro se exponen los sistemas de juego ofensivo y defensivo, efectuándose la transición del minibaloncesto al baloncesto, objetivo principal de la presente investigación, al igual que los resultados obtenidos a través del consiguiente proceso de entrenamiento se



UNIVERSIDAD DE CUENCA

exponen y analizan en este mismo capítulo, para finalmente; en el capítulo cinco formular las conclusiones, recomendaciones.

En la Institución va a ser la primera vez en la que pueda contar con un proyecto de investigación de la transición del mini baloncesto al baloncesto ya que solamente se ha venido realizando entrenamientos o prácticas del deporte del mini baloncesto en las diferentes categorías ya sea para competencias locales o a su vez regionales, las cuales han tenido una favorable acogida, por cuanto no ha existido un estudio a fondo de que las niñas que hayan practicado el mini baloncesto adopten una correcta transición de reglas, técnicas, tácticas y metodologías de enseñanza del baloncesto propiamente dicho, por lo cual este proyecto de investigación tuvo como finalidad desarrollar en las niñas las bases correctas para la práctica de este deporte a lo largo de su vida deportiva.

Con este proyecto de investigación se diagnosticó los métodos, la técnica-táctica, el trabajo físico y psicológico de acuerdo a las exigencias que se presentaron en dicha disciplina y que a la vez ayudaron a perfeccionar la preparación y proceso de transición del mini baloncesto al baloncesto, mejorando el desarrollo práctico individual como colectivo pudiendo alcanzar resultados óptimos en campeonatos.

“Es esencial que en tu filosofía de juego se vean reflejadas las virtudes de tu equipo, y elegir sistemas que se adapten a los fundamentos en que se sustentan esas virtudes.” (Bob Huggins, 2.000)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO I: GENERALIDADES AL BALONCESTO

1.1 CONCEPTO E HISTORIA DEL BALONCESTO Y MINI BALONCESTO

1.1.1 Concepto de Baloncesto.

Es un deporte en equipo, que su objetivo es, introducir el balón en el cesto del equipo contrario, evitando que el otro haga lo propio.

(PEREZ AND JIMENEZ, 2014) El baloncesto se caracteriza por ser un deporte de oposición-colaboración de entorno estable, de espacio común y participación simultánea. Es un deporte entre dos equipos que se enfrentan sobre un terreno de juego liso, en cuyos extremos se disponen dos canastas enfrentadas. Consiste básicamente en introducir un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo, del que cuelga una red, la cual le da un aspecto de cesta o canasta. Existen modalidades, tanto masculina como femenina. También hay una modalidad, fundamentalmente para discapacitados, en la que se juega en silla de ruedas, prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual.

1.1.2. Concepto de mini baloncesto.

En la actualidad el mini- baloncesto, se encuentra en apogeo practicado tanto en niños(as) y adolescentes en muchas localidades, comunidades y ciudades grandes en todo el país y mundo en espacios pequeños cerrados, como al aire libre en un entorno no organizado, es uno de los deportes de equipo más practicado en los ratos libres todo lo que se necesita es tener un poco de imaginación para disfrutar de una experiencia competitiva que no es posible con otros deportes. Se trata de una de las disciplinas deportivas más dinámicas y evolucionadas, el mini-baloncesto es un juego atractivo y al que menos le cuesta modificar su reglamento, su práctica se adapta con facilidad a los diferentes niveles de habilidades. Consiste en dominar, pasar y realizar jugadas con un balón, a fin de introducirlo el mayor número de veces en un cesto de medidas y altura reglamentarias, e impedir al máximo que el equipo contrario haga lo mismo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Es una disciplina deportiva que ayuda al proceso de desarrollo y formación corporal y armónica psico- social a nuestra niñez de la institución objeto de mi investigación, a la estimada ciudad de Cuenca y de manera general al país.

El mini baloncesto es un deporte educativo formativo, con filosofía y principios acordes a las posibilidades y requerimientos de niños y menores a 12 años. Mediante una enseñanza individual y colectiva fomenta en los niños el respeto a los demás, el juego limpio y de equipo, encamina a todos los que se incentivan a practicar el baloncesto en la vida adulta.

1.1.3. Historia del Baloncesto.

Castellanos (2012), menciona que el baloncesto proviene de uno de los juegos más antiguos existentes en la historia. Investigaciones arqueológicas determinaron que 1500 años antes de Cristo, antiguas civilizaciones precolombinas de México practicaban un juego denominado Tlachtli, Taladzi o pok-ta-pok, el cual consistía en una práctica religiosa en la que los participantes se enfrentaban a muerte. Esta práctica era similar al baloncesto, con ciertas diferencias ya que el terreno de juego consistía en una superficie rectangular limitada por muros verticales, en el centro se encontraba un aro de piedra en el que debían introducir una bola maciza de caucho de 12 cm de diámetro, la cual debía ser golpeada solamente con los muslos y la cadera y el primer equipo que lo lograra, ganaba la contienda.

Inspira Web, S.L. (2002) menciona que el baloncesto fue creado por James Naismith, profesor canadiense de educación física. En 1891 a Naismith se le dio la tarea de crear un pasatiempo que se pudiera practicar bajo techo en la época de invierno, por lo que analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, en las cuales predominaban la fuerza y el contacto físico, y pensó en algo que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico.

Naismith ideó un juego que consistía en hacer caer una pelota sobre unas cestas de melocotones colgadas en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura de 3,05 metros, cada vez que el balón caía en su interior, los jugadores debían detener el partido para sacarlo y continuar con el juego,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

posteriormente estas cestas pasaron a convertirse en un aro metálico y una red sin agujeros para desembocar en las redes actuales.

En cuanto a cómo se conformaba el equipo, en un principio el juego consistía de 9 integrantes por equipo y 2 canastas de madera, posteriormente el número de jugadores fue descendiendo, en un principio a 7, hasta llegar a los 5 jugadores con los que se practica este deporte en la actualidad.

Los fundamentos técnicos principales del ataque eran tres: botar, pasar y lanzar, ya que no se podía correr con el balón en las manos ni golpearlo. Lo que determinaba si se estaba atacando o defendiendo era la posesión o no de la pelota, principalmente la táctica, era la puesta en práctica de los sistemas de juego de ataque y de defensa para conseguir los objetivos del juego. No era permitido cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente.

La primera infracción a esta norma por cualquier jugador contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, el caso de que la intención de lesionar fuera clara, se le descalificará durante todo el partido, sin sustituto. Los partidos se distribuían en dos mitades de quince minutos, con un descanso de 5 minutos entre ellas. El equipo que obtenía más puntos dentro de ese tiempo era considerado ganador. En caso de empate, si los capitanes acordaban hacerlo, el partido se podrá continuar hasta que se marque una canasta.

1.1.4. Historia del Baloncesto en Ecuador

Los orígenes del baloncesto en el Ecuador se los puede mencionar de la siguiente forma de manera cronológica según Bonifaz (2012): Después de que James Naismith creara el baloncesto en 1891 en Springfield Massachusetts, llega por primera vez a Latinoamérica a Brasil en 1896. Posteriormente entre 1900 y 1910 el baloncesto es introducido por los norteamericanos de la compañía South American Development Company (SADCO), en Portovelo, Provincia de El Oro –Ecuador.

(Carrera and Quezada, 2003): Por el año de 1916 arribaron a la ciudad de Guayaquil un grupo de jóvenes ecuatorianos que estudiaban en Estados Unidos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

venían aprendiendo la técnica y los reglamentos del baloncesto, el deseo de jugar los lleva a improvisar una cancha en el potrero llamado “La Concordia”, lugar muy concurrido por la juventud guayaquileña que en las tardes de domingo salían hacer deporte.

En 1950 Ecuador participa en el primer Campeonato Mundial de Baloncesto masculino, en el Luna Park de Buenos Aires Argentina quedando en octavo lugar. Desde 1960 hasta la actualidad se han desarrollado torneos nacionales por categoría, y se ha participado sin trascendencia en campeonatos sudamericanos.



Foto 1: Encuentro Egipto-España. “FUNDACIÓN PEDRO FERRANDIZ”. Mundial de baloncesto 1950.

1.1.5. El Baloncesto en la ciudad de Cuenca.

“En el año de 1931, el señor Nelson Aquiles Pons procedente de la ciudad de Quito, llegó como docente, a más de ser profesor era destacado deportista; fue quien inició la promoción del baloncesto. Se encargó de difundir los primeros conocimientos técnicos y tácticos de esa nueva disciplina en la juventud azuaya hasta lograr su organización”.

La primera cancha de cemento fue construida donde fueron las instalaciones del antes llamado Instituto Normal Superior, pues las canchas anteriores eran de tierra, en este escenario se realizaban muchos partidos y torneos. (Carrera and Quezada, 2003)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.1.6. El mini baloncesto en la Ciudad de Cuenca.

Según (Carrera and Quezada, 2003) “El mini baloncesto tiene un desarrollo de más de 30 años, ya que el primer torneo inter escolar se realizó a inicios de la década del año 70, campeonatos regidos por la Unidad de Educación Física y responsable el Comité Cantonal de Deporte Escolar”.

“La Unidad de educación Física fue la entidad encargada de organizar hasta el año de 1980, fecha en la que se crea la Dirección Nacional de Deportes y Recreación. Posteriormente en el año de 1999, se hace cargo la Dirección Nacional de Servicios Educativos “DINSE” en la organización de los torneos”.

1.2 REGLAS DE JUEGO

1.2.1. REGLAS DEL MINI-BALONCESTO.



Foto 2: Equipo de la Escuela Sor Teresa Valse sub 12 partido amistoso de Mini Baloncesto Enero 2015.

El Mini-Baloncesto es un juego para niños y niñas de once años o menos, en el año en que se inicia la competencia, es jugado por 2 equipos de 5 jugadores cada uno en cancha y 7 jugadores sustitutos, en una superficie lisa y dura libre de cualquier obstáculo que pueda impedir la práctica del mismo, la cual tendrá que medir 28 metros de largo por 15 metros de ancho, con una línea de tiros libres a una distancia



UNIVERSIDAD DE CUENCA

de 4 metros siendo opcional la línea de 3 puntos, ya que no existe puntos de ese valor, todas las líneas antes mencionadas tendrán que ser de 5 cm. de ancho perfectamente visibles.

Los tableros deben estar ubicados a una altura de 2.65 m para niños de 8 a 11 años; 3.05 sobre el piso para niños(as) de 12 y 13 años de edad, los balones a utilizar son similares en el diseño a los de baloncesto para mayores, los niños(as) de 8 a 11 años utilizaran balones # 5. Niños y niñas de 12 y 13 años de edad están en una etapa de transición y pueden competir con las mismas reglas o utilizar las reglas para mayores, pero se recomienda que jueguen en los aros de la altura de 3,05 metros y el balón # 5.

El tiempo de juego consistirá en dos periodos de veinte minutos cronometrados cada uno, con un intervalo de diez minutos entre ellos. Cada tiempo es dividido en dos periodos de diez minutos cronometrados cada uno, con un intervalo de dos minutos entre ellos. Se comenzará el partido con un salto entre dos en el círculo central poniendo en marcha el tiempo cuando uno de los dos saltadores toque legalmente el balón, los equipos se cambiarán de cesto para el segundo tiempo.

Un balón vivo será considerado cuando en un salto entre dos el balón es tocado o palmeado legalmente por uno de los dos jugadores o cuando durante un tiro libre, un amigo (árbitro) lo coloca a disposición del lanzador, al igual cuando en un saque el balón queda a disposición de un jugador para que realice y lo ponga en movimiento.

Un balón muerto será el que no está en juego, que no está en movimiento, que no está vivo, esto ocurre después de cada lanzamiento de campo exitoso o intento de tiro libre, después de todo silbato de los amigos o cuando el balón abandona el campo de juego o si se detiene el juego el cual será reanudado con un salto entre dos, de acuerdo a la flecha de la posesión alternada o una puesta en juego desde el lateral o tiro libre, conforme a la situación juego.

Un gol o aro es convertido cuando un balón vivo entra al cesto por la parte superior y permanece dentro en él o lo atraviesa. El valor del gol o aro desde el campo vale dos puntos y un gol o aro de tiro libre vale un punto. Después de un gol o aro de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

campo o un tiro libre logrado, los oponentes tendrán el balón para hacer un saque dentro de 5 segundos, desde cualquier punto sobre o detrás de la línea de fondo. Es importante recalcar que si al terminar empatado el partido los resultados se mantendrán y no se jugará ningún tiempo extra.

Correr con el balón, darle con el pie deliberadamente o golpearlo con el puño es una violación, sin embargo, al estar en contacto con el balón accidentalmente con cualquier parte del pie no es violación, el balón será jugado solamente con las manos, puede ser pasado, lanzado o driblado en cualquier dirección, dentro de las restricciones de las Reglas del Mini Baloncesto. Si un jugador que está en control del balón desea avanzar, deberá driblear, esto es, botar el balón con una mano con y sobre el piso. No podrá driblear con ambas manos al mismo tiempo o dejar que el balón descansa en sus manos y seguir driblando.

Una violación es una infracción de las Reglas que es penalizada concediendo el balón a los oponentes para un saque desde fuera de las líneas en el lugar más cercano al lugar desde donde se cometió la infracción.

Un jugador no debe permanecer dentro del área restrictiva de su oponente, mientras su equipo tiene el control del balón en su zona de ataque y el cronómetro del partido esté funcionando, a esto se llama la regla de los 3 segundos.

Igualmente no podrá retornar a la zona de defensa o a su cancha una vez que tenga el control del balón y haya avanzado a la pista del equipo contrario, regresar el balón a la zona de defensa es una violación y el balón será otorgado a los oponentes para un saque desde el sitio más cercano a donde la violación se efectuó, esto se lo denomina la regla de los 8 segundos.

Un foul es una infracción de las Reglas que implica un contacto personal ilegal con un oponente y/o un comportamiento antideportivo. Un jugador no debe agarrar, bloquear, empujar, cargar, colgarse o impedir el movimiento de un oponente extendiendo su mano, brazo, codo, hombro, cadera, rodilla, o pie, ni doblando su cuerpo en una posición "anormal" ni utilizar cualquier táctica ruda.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Si ocurre contacto personal y resulta en una ventaja injusta, no permitida por las Reglas, el amigo (árbitro) le señalará una falta personal al jugador responsable del contacto y la falta debe ser registrada en la planilla. Si el foul es cometido sobre un jugador que no está lanzando al cesto, el balón será otorgado a su oponente para un saque. Pero si el foul es cometido sobre un jugador que está en la acción de lanzar al cesto y el lanzamiento para gol no es convertido, se le otorgaran dos tiros libres.

Cuando un jugador haya cometido cinco fauls, personales y/o técnicos, el anotador debe informar a uno de los amigos (árbitros) informarán al jugador, quien debe abandonar el juego inmediatamente, el mismo que será remplazado por un sustituto.

El correcto desarrollo de un partido será dirigido por los oficiales que deberán ser un primer amigo (árbitro) y un segundo amigo (árbitro), que deben ser asistidos por un anotador y un crono metrista, ellos deberán conducir el juego de acuerdo a las Reglas. Ambos amigos serán responsables por las señalizaciones de las faltas y violaciones, de otorgar o anular puntos de campo y/o de tiros libres y de administrar las penalidades de acuerdo a las Reglas Mini Baloncesto.

1.2.2. REGLAMENTO DE BALONCESTO.

El baloncesto lo juegan 2 equipos de 5 jugadores cada uno en cancha con 7 sustitutos en la banca de suplentes. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste, el partido es dirigido por los árbitros, oficiales de mesa y un comisario en caso de que lo haya. El vencedor será el equipo que haya logrado más puntos al final del tiempo de juego.

El terreno de juego será de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, todas las líneas se trazarán en color blanco, de 5 centímetros de ancho.

El partido durará 4 períodos de 10 minutos cada uno, con descanso de dos minutos entre los periodos con un intervalo de 15 minutos en la mitad del partido. Si al final del tiempo de juego del cuarto período el marcador está empatado, el partido



UNIVERSIDAD DE CUENCA

continuará con períodos extras de 5 minutos como sean necesarios para deshacer el empate.

Durante el partido, el balón solo se juega con las manos y puede pasarse, lanzarse, palmearse, rodarse o botarse en cualquier dirección, sujeto a las restricciones de las reglas. Un jugador no correrá con el balón, ni lo golpeará con el pie ni lo bloqueará con cualquier parte de la pierna intencionadamente, tampoco lo golpeará con el puño, el contactar o tocar el balón con cualquier parte de la pierna de manera accidental no es una violación.

Se convierte una canasta cuando un balón vivo entra en el cesto por arriba y permanece en él o lo atraviesa. Se considera que el balón está dentro del cesto cuando la parte más insignificante del mismo está dentro y por debajo del nivel del aro. Se concede una canasta al equipo que ataca el cesto de los oponentes en el que ha entrado el balón de la siguiente manera:

- Una canasta lanzada desde el tiro libre vale 1 punto.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 2 puntos vale 2 puntos.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 3 puntos vale 3 puntos.

Un jugador no permanecerá más de 3 segundos consecutivos en la zona restringida de los adversarios mientras su equipo tenga el control de un balón vivo en su pista delantera. Para que un jugador esté fuera de la zona restringida ambos pies deben estar sobre la pista fuera de la misma.

De la misma manera cuando un jugador en su pista trasera con el control de un balón vivo o en un saque o el balón es tocado legalmente por cualquier jugador en pista trasera, el equipo debe hacer que el balón pase a su pista delantera en menos de 8 segundos.

Cuando un jugador obtiene el control de un balón vivo en el terreno de juego o en un saque, el balón toca o es legalmente tocado por cualquier jugador en pista y el equipo del jugador que realiza el saque sigue con el control del balón, el equipo debe efectuar un lanzamiento antes de 24 segundos. Para que se considere un



UNIVERSIDAD DE CUENCA

lanzamiento a canasta antes de 24 segundos el balón debe abandonar las manos del jugador antes de que suene la señal del reloj de lanzamiento.

Una falta es una infracción de las Reglas que implica un contacto personal ilegal con un adversario y/o un comportamiento antideportivo. Se puede sancionar cualquier número de faltas contra cada equipo. Independientemente de la penalización, se señalará cada falta, se anotará en el acta al jugador infractor y se penalizará correspondientemente. Una carga será el contacto personal ilegal, con o sin balón, provocado al empujar o chocar contra el torso de un adversario.

Una falta personal es un contacto ilegal de un jugador con un adversario, esté el balón vivo o muerto. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies, ni doblará su cuerpo en una posición 'anormal' (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento.

Un jugador que haya cometido 5 faltas será informado al respecto por el árbitro y deberá abandonar el partido de inmediato. Un equipo se encuentra en situación de penalización por faltas de equipo cuando ha cometido 4 faltas en un período. Cuando un equipo se encuentra en situación de penalización por faltas de equipo, todas las faltas personales posteriores cometidas por sus jugadores sobre un jugador serán penalizadas con tiros libres.

El partido será dirigido por los árbitros que serán 1 árbitro principal y 1 o 2 árbitros auxiliares, los oficiales de mesa serán un anotador, un ayudante de anotador, un cronometrador y un operador del reloj de lanzamiento. Los árbitros, oficiales de mesa y comisario dirigirán el partido de acuerdo con estas reglas y no tienen autoridad para modificarlas.

Por último, el árbitro principal inspeccionará y aprobará todo el equipamiento que se utilizará durante el partido. Designará el reloj oficial del partido, el reloj de lanzamiento, el cronómetro y reconocerá a los oficiales de mesa. Será el encargado de elegir el balón de juego entre los 2 balones usados que por lo menos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

proporcionará el equipo local. Administrará el salto entre dos al inicio del primer período y el saque de posesión alterna al inicio de los demás períodos.

1.3. DIFERENCIACIÓN DE MINI BALONCESTO Y BALONCESTO.

El Mini Baloncesto es un juego para niños y niñas. Esencialmente es una modificación del baloncesto de adultos que ha sido apropiado a las necesidades de los niños. El objetivo del Mini-Baloncesto es de proporcionar oportunidades para los niños de todas las habilidades para disfrutar experiencias ricas y de calidad, que ellos transferirán al Baloncesto con su entusiasmo.

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

1.3.1. Diferenciación de reglamentos:

Características estructurales del mini baloncesto comparadas y diferenciadas con las del baloncesto.

ELEMENTO ESTRUCTURAL	MINI BALONCESTO	BALONCESTO
BALÓN	73-68 cm. y 450-500gr.	78-75 cm. y 600- 650gr.
TERRENO DE JUEGO	25.60 x 15m. / 20 x 12m. - No hay línea de 3 puntos. - Tiro libre a 4m. del aro.	28 x 15m. - Zona de canasta de 3 puntos a 6.75m. del aro - Tiro libre a 5.80m. del aro
m² POR JUGADOR	38.4m ² / 24 m ²	48 m ²
META	-Compuesta por tablero y aro a una altura: 2.60m.	- Compuesta por tablero y aro a una altura: 3.05m.
JUGADORES	10-12jug/5jug.	10-12jug/5jug.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

	<p>-Solo hay cambios en el último cuarto, pero en los tres restantes deben haber jugado todos y haber estado en el banquillo al menos un cuarto.</p> <p>-Formato 2x2.</p> <p>-Sin tanteador.</p>	<p>- Cambios sin límite.</p> <p>-Juego cronometrado.</p> <p>-Marcador 24 segundos.</p>
<p>DURACIÓN PARTIDO:</p> <p>TIEMPO JUEGO DEL JUGADOR</p>	<p>4 x 10', como mínimo cada jugador juega 10' y un máximo de 20'</p>	<p>4 x 10' de 0' a 40'</p>
<p>REGLAS</p>	<p>-Las mismas reglas que el baloncesto en cuanto a violaciones y faltas, se diferencia en los aspectos estructurales señalados anteriormente.</p> <p>Los cestos valen 1 o 2 puntos no hay cestos de 3 puntos y puede terminar empatado.</p> <p>No existe la doble marca siempre es 1x1 y no existe la zona defensiva.</p>	<p>-Se juega con el reglamento FIBA.</p> <p>-De acuerdo a cada organización se puede modificar el reglamento interno.</p>

Cuadro 1: Diferenciación de reglamentos. Realizado por CT



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.4. CÓDIGO ÉTICO DEL ENTRENADOR.



Foto 3: Escuelita de Baloncesto Sor Teresa Valse inicio de entrenamientos 2015-2016.

No constituye un elemento facultativo, sino algo esencial a toda actividad deportiva, a toda política y a todo tipo de gestión que se realice en el campo del deporte, y de que dichas consideraciones se aplican en todos los niveles de la competencia y de compromiso con la actividad deportiva, tanto de carácter recreativo como de competición. El Código aporta un sólido marco ético para luchar contra las presiones ejercidas por la sociedad moderna, las cuales implican una amenaza para los fundamentos tradicionales del deporte, que se basan en el “juego limpio”, en el espíritu deportivo y en el movimiento voluntario.

Los niños y adolescentes que serán los deportistas adultos y las figuras del mañana del deporte .Sin embargo, el Código se dirige a las personas adultas y a las



UNIVERSIDAD DE CUENCA

instituciones que ejercen una influencia directa o indirecta en el compromiso y la participación de los jóvenes en el deporte.

El Código engloba el concepto de derecho de los niños y adolescentes a practicar un deporte y a obtener una satisfacción de esa práctica, y el concepto de responsabilidad de los adultos y las instituciones, en su condición de promotores del “juego limpio” y de garantes del respeto de ese derecho.

El código considera el deporte como una actividad sociocultural que enriquece la sociedad y la amistad entre las naciones, siempre que se practique con lealtad. El deporte es considerado asimismo como una actividad que, si se ejerce con lealtad, permite a la persona conocerse, expresarse y realizarse mejor; desarrollarse, adquirir conocimientos prácticos y demostrar sus capacidades; el deporte hace posible la interacción social, es fuente de disfrute y aporta bienestar y salud.

El deporte, con su extensa red de aficionados, ofrece la ocasión de participar y de asumir responsabilidades sociales. Además, la participación responsable en determinadas actividades puede coadyuvar al desarrollo de la sensibilidad.

Las siguientes normas éticas y código de conducta perfilan una filosofía que es de gran importancia para el entrenador de cualquier deporte y que debe ser recalcada en combinación con el desarrollo de la técnica y el estilo de juego. Dentro de este contexto, los entrenadores deben priorizar el bienestar de sus jugadores y respetar las normas de conducta y competencia profesional. El comportamiento ético de los entrenadores se demuestra en sus relaciones con los jugadores, colegas, árbitros, directivos, padres.

Los entrenadores son un modelo de comportamiento y deben entender la gran influencia que sus palabras y acciones tienen en los jugadores que forman su equipo. Por esa razón deben considerar su principal responsabilidad la continuidad de los valores morales y la conducta ética que se deriva del espíritu del juego y que se establece en los reglamentos de cada deporte. (Rubén Martínez, 2012)

1.4.1. Responsabilidades con los Jugadores.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los requisitos para participar en un equipo no deben impedir la oportunidad de obtener buenos resultados académicos. Los entrenadores deben seguir las reglas del juego. No deben buscar ventajas injustas enseñando comportamientos antideportivos o aceptando ventajas ilegales sobre el rival, la importancia de ganar no deben anteponerse a la seguridad y el bienestar de los jugadores, poniendo en peligro intencionadamente la participación de un jugador a lo contrario debe enseñar a sus jugadores reglas y principios que deben regir su vida deportiva y personal, será responsabilidad del entrenador la seguridad, el bienestar físico y moral de cada uno de sus jugadores a cargo.

1.4.2. Responsabilidades Técnicas.

El entrenador será el encargado de proporcionar a todos sus jugadores la oportunidad de mejorar sus capacidades técnicas, tácticas y físicas durante el proceso de entrenamiento y tener su corrección de defectos y errores con paciencia motivándole constantemente a mejorar, haciendo que los entrenamientos resulten amenos y provechosos, tratándoles a sus jugadores como niños que son, no como adultos, adaptando los entrenamientos a sus capacidades físicas y necesidades.

1.4.3. Reglas de Juego.

Los entrenadores deben mantenerse informados sobre las reglas y asegurarse de que sus jugadores entiendan el objetivo y la aplicación de las reglas, siguiendo las normas y el espíritu de las reglas del juego y no evitarlas o aprovecharse de ellas para obtener ventajas injustas ya que el entrenador es el responsable de las acciones de sus jugadores en el terreno de juego.

1.5. GENERALIDADES DEL CALENTAMIENTO.

Siguiendo a (Platonov, 2001) lo podríamos definir como “la parte preparatoria e introductoria a una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico-deportivo”. En opinión de Grosser (1972 citado en Cepeda & González, 2008) es el conjunto de ejercicios que



UNIVERSIDAD DE CUENCA

permiten obtener un estado óptimo de preparación psicofísica y motriz, además de prevenir el riesgo de lesión.

El calentamiento es una parte fundamental de la práctica deportiva, ya que según Blázquez (2004), ayuda de manera importante a que la práctica físico-deportiva sea más eficaz, más saludable y con menos lesiones. Además, Berdejo-del-Fresno (2011) afirma que es considerado imprescindible para alcanzar un rendimiento óptimo. En los deportes de equipo, dicho calentamiento tiene un componente mayoritariamente físico, sin embargo, es evidente que en este tipo de deportes no sólo influye la parte física, sino también la parte cognitiva, debido a que durante la competición son múltiples los factores que determinan el rendimiento.

Como vemos, el calentamiento persigue diferentes objetivos que nos ayuden a preparar el organismo para la actividad física. Los desgranamos siguiendo a Cepeda & González (2008):

1.5.1. Objetivos y efectos del calentamiento:

Sobre el sistema cardiovascular:

- Aumento de la FC por estimulación de adrenalina.
- Aumento de la tensión arterial, debido al aumento de cantidad de sangre y del débito cardíaco sobre órganos que redistribuyen la sangre a la musculatura.
- Aumento del volumen circulatorio, con la mejora de transporte de sustratos, oxígeno y productos de desecho.

Sobre el sistema respiratorio:

- Mejora liberación de O₂.
- Mejora la disociación de O₂, de HB y mioglobina, que mejoran el aporte de O₂ durante el ejercicio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Aumento de la frecuencia respiratoria.
- Mejora del desajuste respiratorio.
- Eficacia del intercambio gaseoso.

Sobre la predisposición mental:

La preparación psicológica es fundamental para conducir al organismo a una disposición positiva y activación óptima del sistema nervioso, provocando una mayor concentración y una mejora en la actitud del deportista hacia el entrenamiento o competición (Weineck, 2005).

1.5.2. El Calentamiento en el Baloncesto.

En el baloncesto, como en otro deporte o actividad física, es necesario realizar previamente un calentamiento, ya sea en los entrenamientos o mucho más previo a un partido ya que hay riesgos de sufrir algún tipo de lesión y la posibilidad de dejarnos fuera de la competencia crecerán de manera considerable.

1.5.3. Calentamiento general o grupal.

Lo tienen que realizar todos los jugadores del equipo, dirigido por el preparador físico normalmente o en caso de no tener, el mismo entrenador que es nuestro caso. Se trata de realizar ejercicios de baja intensidad, como trotes con y sin balón, ejercicios de coordinación general, movilidad articular de forma activa; la intensidad del calentamiento será media, realizado durante unos 10-15 minutos.

1.5.4. Calentamiento específico.

Abarca todas aquellas actividades orientadas al deporte en cuestión y los requerimientos propios de cada disciplina deportiva. En nuestro caso, para el baloncesto deberemos realizar ejercicios y acciones que se vayan a realizar en partido (Sprint, resistencia a la velocidad, potencia del tren inferior, ejercicios de tren superior), (Cepeda and González, 2008; Cometti, 2006).



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Por tanto, un calentamiento específico del baloncesto se caracteriza por:

- Realizar ejercicios más específicos, dirigidos al deporte a realizar.
- Mejora de la coordinación neuromuscular, realizando los ejercicios a gran velocidad de ejecución.
- Se alcanzan intensidades cercanas a las de competición aunque con recuperaciones completas y de duración inferior.

Por último,(Puchades, 2015) sugiere que como en otros deportes de equipo, hay una parte final de calentamiento individual donde cada jugador dedica unos 2-3 minutos a calentar las zonas de su cuerpo que tenga que cuidar más o prestar mayor atención.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO 2: TÉCNICA - TÁCTICA DEFENSIVA.

2.1. DESPLAZAMIENTOS.

Un jugador de baloncesto tiene que adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha.

El equilibrio del cuerpo es fundamental en la ejecución de los movimientos individuales. El jugador siempre tiene que equilibrar su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida.

La flexión natural de los brazos ayuda a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida. Desde una posición correcta el jugador puede desplazar sus pies con mayor facilidad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, parada, saltos, rebotes, etc.

El objetivo principal de los desplazamientos es proporcionar capacidad de reacción y velocidad de reacción, como norma general, los desplazamientos en defensa deben cumplir estos requisitos:

No juntar ni cruzar los pies, mantener siempre la postura básica bien flexionada (no levantarse), dar siempre pasos cortos y rápidos, no saltar nunca, al menos para coger rebotes y al defender ciertas situaciones de tiro.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 4: Niña realizando ejercicio de desplazamiento.

2.2. DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS.

“Manuel Higuera López” manifiesta que el baloncesto es un juego de continuas transiciones defensa-ataque y ataque-defensa, continuamente estamos realizando una acción de ataque para, automáticamente, en cuanto perdemos la posesión del balón, bajar ya pensando en la transición ataque-defensa.

Es muy importante tenerlo en cuenta porque cuando hablamos de defensa todo el mundo piensa en la defensa a un ataque posicional (mal llamado estático), sin embargo, también hay que darle mucha relevancia al balance defensivo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Cuadro 2:. Clasificación de desplazamientos defensivos. Tomado de Antonio de Torres - Nieves Arjonilla. (Fundamentos Individuales – Club de Árbitros)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.2.1 DESPLAZAMIENTOS LATERALES:

Son básicos, consisten en que el jugador se desplace hacia su derecha o su izquierda. Si bien, el desplazamiento en la práctica no es siempre absolutamente lateral, sino que puede tener un cierto desvío frontal no significativo.



Foto 5. Estudiante realizando ejercicio de desplazamiento lateral.

EJECUCIÓN:

La ejecución de los desplazamientos consiste en avanzar primero con el pie de la dirección en la que se dirige el desplazamiento. No se debe exceder tanto la separación de los pies ya que se pierde velocidad de reacción, el pie del lado de la dirección en la que se dirige el desplazamiento atacará el suelo por el talón y la cara interna del pie, para luego llevar el peso del cuerpo hacia la punta.

El pie retrasado según la dirección del desplazamiento es el que define el efecto de deslizamiento no se mueve hasta que el adelantado está de nuevo en contacto con el suelo.

Y cuando avanza lo hace respetando la separación entre ambos pies y sin llegar a abandonar totalmente el contacto con el suelo, arrastrando suavemente su parte anterior por el suelo, para luego volver a recibir el peso del cuerpo y dar el impulso al siguiente paso, para lo que vuelve a posar toda la planta del pie por su cara interior.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.2.2. DESPLAZAMIENTOS FRONTALES:

Consiste en que el jugador se desplace hacia adelante o hacia atrás tal vez con algún desvío lateral insignificante, son los llamados pasos de esgrima por cierto parecidos con ellos.



Foto 6: Estudiante realizando ejercicio de desplazamiento frontal.

EJECUCIÓN:

La mecánica del movimiento es similar a la de los pasos laterales, tanto al desplazarse hacia delante como hacia atrás, se realiza un deslizamiento del pie retrasado, pasos cortos y rápidos sin cruzar los pies (skipping bajo), manteniendo separado los pies para no perder la postura básica.

Éste último detalle es de gran importancia, pues la separación de las piernas es a la altura de los hombros y más sencilla que la lateral, muchas veces se adelanta excesivamente el pie, con la pérdida de reacción. Éste es un defecto que suele ser el culpable de la mayor parte de los errores defensivos del que defiende al jugador con el balón.

Cuando el atacante cambia de dirección, el defensor se verá obligado a hacerlo también y con ello a cambiar la colocación de sus pies, retrasar el pie adelantado, intercambiando ambos pies su función, es decir cruzarlos una vez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.2.3. RECUPERAR AL JUGADOR CON EL BALÓN:

Al dirigirse de una posición defensiva en el campo a otra, no siempre los desplazamientos se realizan son del tipo de los que hemos hablado, sino en carrera normal a gran velocidad. Una situación en la que este desplazamiento se aplica con claridad es cuando el defensor tiene que recuperar su posición defensiva sobre el jugador con el balón que avanzó sacando la marca del defensor, recuperarlo tras una penetración o al llegar a él cuando acaba de recibir.

La primera parte del desplazamiento, el defensor tiene que reaccionar rápido y adoptar la posición de carrera normal para salir en sprint hacia el atacante y luego volver a la postura básica y los desplazamientos defensivos.

1) RECUPERAR AL QUE ACABA DE RECIBIR:

Este desplazamiento hace referencia a cómo llegar hasta donde está el atacante que va hacer la recepción del balón, cuando el defensor viene de una posición distante de la que recibe ya que realizaba otra función de defensa.



Foto 7. Estudiantes realizando ejercicio de desplazamiento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EJECUCIÓN:

Una vez realizado más de la mitad del recorrido que los separa al defensor del atacante en sprint, el defensor progresivamente adquiere la postura básica y ejecuta el desplazamiento defensivo frontal, que serán especialmente cortos y rápidos.

Respecto al movimiento de las manos al acercarse al jugador con balón existe diferentes maneras de ejecutar, que llegue con los dos brazos extendidos hacia los lados o extendidos hacia delante para intimidar el bote, el tradicional uno hacia arriba y otro hacia el bote, en las dos opciones de movimiento de brazos se tiene que mantener una muy buena flexión de rodillas sin levantarse, para poder reaccionar ante una penetración.

2) RECUPERAR TRAS UNA PENETRACIÓN:

Se entiende por penetración el desplazamiento con bote hacia canasta, habiendo sacado la marca del defensa.

Lejos del aro, el mayor peligro en esta recuperación es que justo al llegar a la altura del atacante éste cambie de mano y dirección por delante y vuelva a penetrar driblando con la otra mano, aprovechándose de la dificultad del defensor para neutralizar la aceleración de su sprint y cambiar también de dirección. Si está a distancia de tiro el peligro será que se pare sorpresivamente para tirar.



Foto 8. Estudiantes realizando ejercicio de desplazamiento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EJECUCIÓN:

El defensor mantendrá el sprint hasta llegar a adelantar al jugador que botea, momento en que recupera de nuevo su posición y desplazamientos defensivos, colocándose de nuevo delante del balón en una postura básica correcta.

En estas situaciones suele cometerse uno de los errores más habituales en el uso de las manos y más denotativo de la negativa actitud defensiva del que los comete, pretender robar el balón metiendo la mano por detrás del que se escapa botando, renunciando a recuperar la adecuada posición defensiva sobre él.

2.2.4. AYUDAS:

Antonio de Torres - Nieves Arjonilla concuerdan que la ayuda es la acción de defender momentáneamente a un atacante que no es el inicialmente asignado al defensor que ayuda. Y se realiza cuando el defensor asignado a ese atacante pierde el control defensivo sobre él.



Foto 9. Estudiantes realizando ejercicio de desplazamiento.

Dice que un defensor va a ayudar cuando se desplaza desde esa ubicación en el campo hasta la que se requiere para efectuar la acción de ayudar. Ese



UNIVERSIDAD DE CUENCA

desplazamiento que se realiza para ir a una ayuda requiere también mezclar los desplazamientos defensivos y la carrera normal en velocidad. Se diferencian dos formas de llegar a la ayuda:

1) DE CARA AL ATACANTE:

El defensor corre de frente al atacante y llega hasta él con desplazamientos frontales hasta detenerse totalmente, delante de su trayectoria. Llega con pasos cortos y con los brazos extendidos hacia arriba, sin llevar las manos al balón y sin saltar. Debe evitar hacer faltas y obligar al atacante a que se detenga, buscando forzar una falta de ataque. Dado que perderá totalmente el contacto visual con su propio atacante, necesitará recibir él mismo otra ayuda por su espalda, una segunda ayuda, ayudar al que ayuda.



Foto 10. Estudiantes realizando ejercicio de desplazamiento.

2) DE LADO AL ATACANTE:

El defensor corre hacia el atacante desde un lado y llega con desplazamientos laterales hasta él. Por su aplicación más habitual de intimidar al que bota o puede botar, las manos suelen estar extendidas hacia abajo y normalmente, el defensor ayuda y recupera inmediatamente sin esperar el contacto con el atacante, sin perder



UNIVERSIDAD DE CUENCA

contacto visual con el suyo. Es el tipo de ayuda que se aplica desde el perímetro a los jugadores exteriores o interiores que botan o están en disposición de hacerlo.

2.3. ACCIONES COMBINADAS DE DESPLAZAMIENTO Y TRABAJO DE BRAZOS.

2.3.1. QUITAR EL BALÓN:

Para quitar el balón se deben aprovechar los descuidos del atacante con el balón. El defensa sorpresivamente lo ataca e intenta quitar el balón. Se acerca al jugador con el balón y lo presiona activamente. En el momento oportuno se quita el balón a través de un gesto corto, brusco, seco, ejecutado con el borde externo de la palma y con los dedos unidos, hacia abajo o hacia arriba.



Foto 11. Estudiantes realizando ejercicio quitar el balón.

2.3.2. ARRANCAR EL BALÓN:

Si el defensa está en una situación favorable, debe tratar de arrancar el balón que domina el adversario de sus manos. El agarre debe ser firme, profundo y brusco, con movimiento rotatorio de las muñecas hacia arriba o hacia abajo, e impulso de torsión con el tronco y los brazos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.3.3. INTERCEPTAR EL BALÓN:



Foto 12. Estudiantes realizando ejercicio intercepción en la línea de pase.

Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada del balón, con salto o carrera, y lo domina con una o dos manos, en la intercepción vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador atacante.

2.3.4. TAPAR EL BALÓN:



Foto 13. Niñas realizando ejercicio de taponar lanzamiento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro. Esto se conoce como tapar el balón.

La mano del defensa debe estar encima del balón, la muñeca firme, los dedos abiertos, la palma orientada encima del balón sin la ejecución del gesto de impulso, la mano simplemente detiene el lanzamiento del balón y lo detiene.

2.4. ACCIONES INDIVIDUALES DEL JUGADOR.

El defensor debe considerar tres referencias espaciales para ubicarse en la cancha en cada situación: La canasta defendida, el jugador con balón y su atacante asignado. La visión que tenga de esas tres referencias será clave para permitirle orientarse y ubicarse adecuadamente.

La primera condición que debe cumplir es no perder de vista el balón ni a su jugador. Para ello, la mirada habrá de ponerla en un punto lejano intermedio entre ambos que le permita focalizar su atención en la visión marginal o periférica de ambos objetivos.

2.4.1. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN:

Como norma general no se lo permite pensar, presionarle que cometa errores, hasta que agote el bote le defenderemos sin contactos, será básico saber establecer la distancia defensiva adecuada aproximadamente un brazo, estar en posición básica, tener la espalda perpendicular a la canasta, no intentaremos robar balones ya que perderemos la posición defensiva fácilmente, pondremos los pies en línea con el balón y nos moveremos con los desplazamientos defensivos que sean más adecuados, trataremos de evitar las penetraciones e intentaremos llevar al driblador a las bandas y esquinas. Cuando agota el bote, nos pegaremos a él y moveremos los brazos cerrando todas las líneas de pase posibles.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 14. Niñas realizando ejercicio de defensa al jugador con balón.

Todo este trabajo que se realiza tiene un objetivo, que el equipo contrario tenga presión a la hora de lanzar a canasta, cuando el contrario consiga tirar tendríamos que lograr lo que sería el último estadio en la defensa bloquear el rebote. Esta tarea no es responsabilidad única de las jugadoras altas, sino que también es importante que familiaricemos a nuestras jugadoras aleras a bloquear e ir a los rebotes largos que se producen, sobre todo después de tiro de tres puntos.

2.5. ACCIONES DE GRUPO DEFENSA A LA PANTALLA.

2.5.1. BLOQUEOS DIRECTOS:

Existen diferentes maneras de defender el bloqueo directo, algunas con más riesgos que otras, a diferencia de otras solo buscan que no hayan problemas para la defensa y por último otras buscan crear problemas al ataque, de manera que no solo busquemos defender el bloqueo sino además que usando el movimiento de ataque podamos evitar la canasta y recuperar el balón.

Defender de una manera u otra el bloqueo directo depende de muchas cosas, nuestro estilo de juego, rival con el que juguemos y su ventaja en estas situaciones, categoría en la que juguemos, momentos determinados del partido, situación del marcador y el tiempo, jugadoras implicadas en ese bloqueo (tiradoras, buenas pasadoras, penetradoras, altas-bajas, etc.)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Defensa de los bloqueos:

Como norma general intentaremos no caer en ellos, para este aspecto la comunicación defensiva colectiva será fundamental.

Bloqueos directos: Para defenderlos podemos utilizar diferentes formas, dependerá de cada entrenador usar una u otra según su conveniencia.

Pasar por encima:

Al escuchar el aviso del compañero, anticiparemos lado y pierna por el lado del bloqueo y evitaremos caer en él. Esta sería la forma ideal para defender el bloqueo directo pero no siempre es posible, en ocasiones el defensor se quedará clavado en el bloqueo.



Foto 15. Secuencia bloqueo directo por encima.

2.5.2. FLASH DEFENSIVO:

El compañero que defiende al jugador atacante que va a hacer el bloqueo, sin dejar de tener contacto con su defendido, hace una ayuda defensiva de forma perpendicular a la trayectoria del atacante, así se le obliga a rodear y damos espacio y tiempo para que nuestro compañero pueda pasar y defender a su hombre, recuperando después a nuestro atacante defendiéndole anticipadamente. Esta



UNIVERSIDAD DE CUENCA

manera de defender el bloqueo directo requiere una gran sincronización y comunicación defensiva.



Foto 16. Secuencia de bloqueo directo flash defensivo.

2.5.3. CAMBIOS AUTOMÁTICOS:

Se realizará cambios defensivos cada vez que se produzca un bloqueo directo, esta forma puede tener el inconveniente de los desajustes defensivos (defensor bajo-atacante alto y viceversa) y que falle la sincronización en el momento del cambio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 17. Secuencia bloqueo directo cambios automáticos.

2.5.4. TRAP EN EL BLOQUEO DIRECTO Y ROTACIÓN DEFENSIVA :

Hacemos un trap (2x1) al jugador que recibe el bloqueo, los demás compañeros hacen una rotación defensiva, con esta defensa se fomenta el espíritu colectivo y la concentración defensiva, ni que decir tiene que hacer adecuadamente el trap, la rotación y las recuperaciones posteriores será esencial.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 18. Secuencia bloqueo directo trap en bloqueo directo y rotación defensiva.

2.5.5. BLOQUEOS INDIRECTOS:

Como norma general intentaremos no caer en ellos, por supuesto que la comunicación en defensa será primordial. Pero como en ocasiones caeremos en ellos, hay que intentar que el rival no coja ventaja, para ello dejaremos callejón libre a nuestro compañero para pasar o haremos cambios defensivos cuando la situación lo aconseje, especialmente entre pívots o aleros.

2.5.5.1. PASAR POR ENCIMA

Se trata de no caer en el bloqueo ante el aviso de "bloqueo" por el compañero, al ver venir al bloqueador anticiparemos el brazo y la pierna de la dirección que tome el atacante y pasaremos por encima del bloqueador.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 19. Secuencia bloqueo indirecto pasar por encima.

2.5.5.2. PASO DE TERCER HOMBRE:

Cuando 1 pasa a 2 y va bloquear al defensor de 3, el defensor de 3 debe pedir paso y el defensor de 1 debe dejar espacio para que pase su compañero de tercer hombre (nunca de cuarto).



Foto 20. Secuencia bloqueo indirecto paso del tercer hombre.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.5.5.3. CAMBIOS AUTOMÁTICOS

Generalmente se usan cuando se hacen entre pivots, aunque también se pueden hacer entre aleros lo que debemos de evitar es hacerlos en caso de bloqueos entre bases y pivots ya que se produce una situación de desajuste defensivo. En el momento de producirse el bloqueo los defensores cambian su asignación defensiva.



Foto 20. Secuencias bloqueo indirecto cambios automáticos.

Estas son las formas típicas de defender las situaciones de bloqueos indirectos, pero dado que existen múltiples situaciones ofensivas en las que aparecen, en cada caso nos plantearemos unos objetivos y estrategia defensiva. Esta estrategia irá en consonancia con el estilo y la táctica defensiva que queramos inculcar.

2.5.6. BLOQUEO DEL REBOTE:

Cuando se produzca un tiro a canasta los defensores nunca deben ser cabezas giratorias, deben cerrar y bloquear a su atacante.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 21. Secuencia bloqueo del rebote.

Siempre tocar con nuestro brazo al atacante, daremos nuestras espaldas a su trayectoria y chequeamos por detrás nuestro a su cuerpo. Esperando dicho contacto separando piernas y codos, con una buena base de sustentación que no perdamos nuestra posición, tras esto iremos por el rebote.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO 3: TÉCNICA – TÁCTICA OFENSIVA

3.1. DESPLAZAMIENTOS.

En lo que consiste la técnica de los desplazamientos ofensivos, la posición básica ofensiva sin el balón es una de las más importantes, la misma que posibilita el correcto balance y control corporal. Al igual que permite estar siempre atento para ejecutar cualquier acción técnica ofensiva.



Foto 22. Desplazamientos.

Los pies están separados al mismo ancho de los hombros. El peso del cuerpo se distribuye equilibradamente entre las dos plantas. Los tobillos y las rodillas, están flexionados. El tronco recto, los brazos flexionados en los codos, los antebrazos al piso, las palmas de las manos con los dedos separados y con la vista a todo el campo de juego.

La caminata se realiza de vez en cuando, se aprovecha principalmente en los cambios de posiciones y en las pequeñas pausas. A diferencia del andar habitual, los jugadores de baloncesto se desplazan un poco distinto, con las rodillas ligeramente flexionadas.

La carrera es el principal medio para el desplazamiento de los jugadores en el proceso de juego, hacia adelante se traslada el peso corporal desde el talón hacia la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

punta del pie, hacia atrás, se traslada el peso corporal de la punta del pie hacia el talón.

3.2. GIROS, PARADAS Y SALTOS.

3.2.1. GIROS O PIVOTES:

Se entiende por pivotar, el gesto de girar sobre la punta de un pie que permanece fijo mientras el otro empuja el suelo para dar el impulso de giro. El pie fijo se denomina pie de pivote y se debe levantar ligeramente su talón para permitir el giro sobre la parte anterior del pie.



Foto 23. Secuencia de giros o pivots.

El Reglamento de Juego permite estos giros al jugador con el balón sin límite, siempre que el pie de pivote permanezca fijo en el mismo lugar, no se puede ni levantar, ni arrastrar mínimamente. Es importante cuidar que la postura básica se mantenga tras pivotar, especialmente la flexión de las rodillas y la separación de los pies.

3.2.2. PARADAS:

Se llama parada a la acción motriz de detenerse cuando el jugador está desplazándose.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para ello se realiza un pequeño salto, prácticamente equivalente a la fase de vuelo del desplazamiento y se cae al suelo adoptando inmediatamente la postura básica, en la que se presta especial atención a la flexión de las rodillas y al control de la inclinación de la espalda para contrarrestar la aceleración y mantener el equilibrio. Las paradas pueden ser de dos tipos:



Foto 24. Paradas en un tiempo.

EN UN TIEMPO: Cuando en la caída ambos pies contactan con el suelo simultáneamente.



Foto 25. Paradas en dos tiempos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EN DOS TIEMPOS: Cuando en la caída los pies contactan con el suelo alternativamente (primero un pie y luego el otro).

En ambos casos hay que cuidar especialmente el no echar los hombros hacia delante al caer al suelo y cargar el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies. Más bien al contrario, los talones tienen que aguantar la mayor parte del peso corporal en el primer momento hasta recuperar la postura básica completamente. Tomado Hal Wassel (Baloncesto, avanzar y progresar).

Además, en el caso de la parada en dos tiempos, será el primer pie que se apoye el que reciba la mayor parte del peso corporal en el contacto y el segundo pie para equilibrarse, hasta adquirir definitivamente la postura básica.

3.3. EL PASE:

Acción entre dos jugadores de un mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control del balón al otro. Es el principal fundamento para el desarrollo del juego de equipo. En él se debe basar principalmente el avance y movimiento del balón para alcanzar el objetivo del ataque conseguir una buena ocasión de tiro.



Foto 26. Pases.

CARACTERÍSTICAS GENERALES.

Según Antonio de Torres - Nieves Arjonilla, el pase debe durar lo menos posible, el balón debe llegar al receptor lo más rápido y directo. Esto quiere decir que su



UNIVERSIDAD DE CUENCA

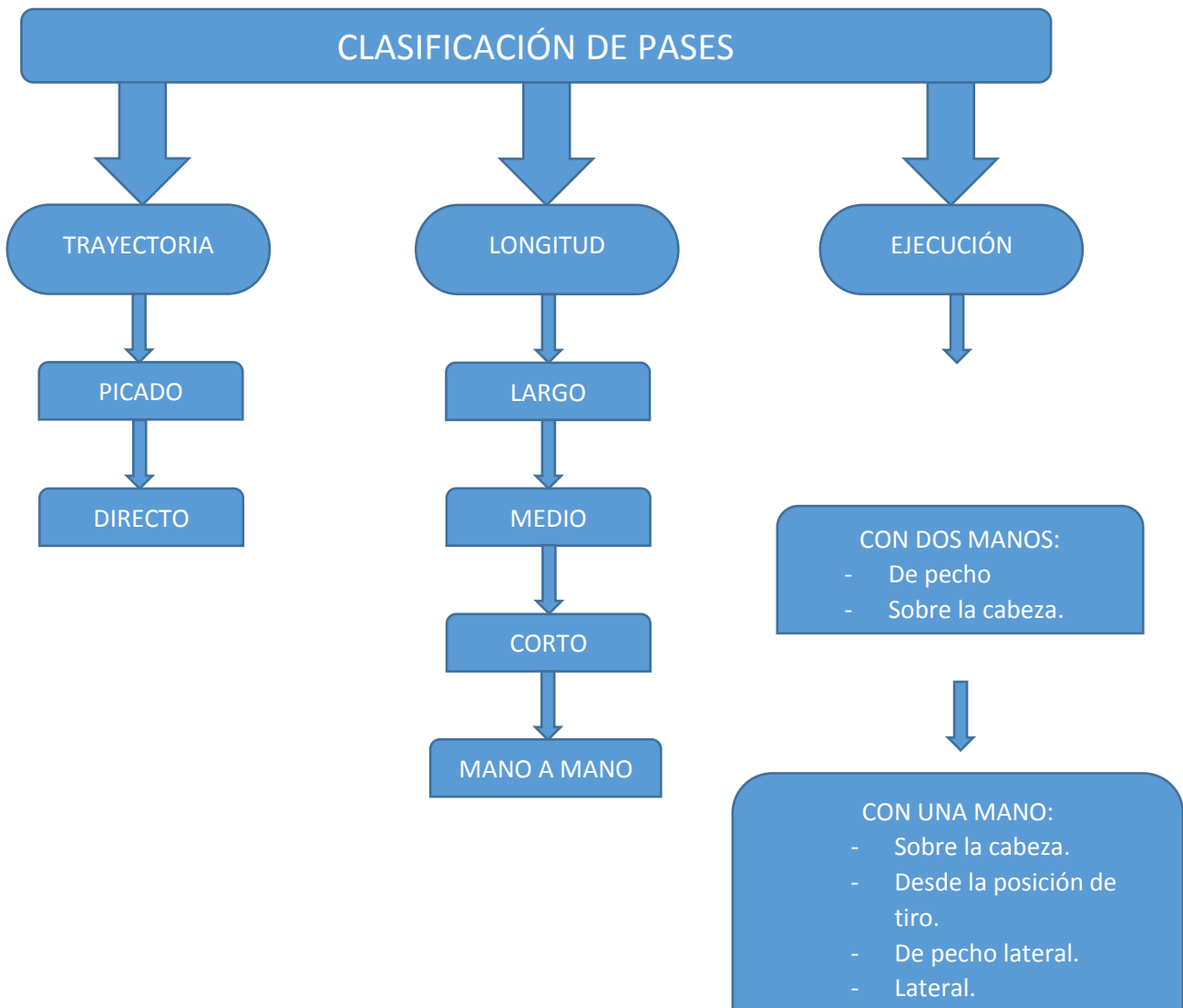
trayectoria debe ser lo más recto (no arqueada o bombeada), para lo que es necesario que se pase muy fuerte.

Se requiere, además, que el pase sea preciso. Debe dirigirse al área de recepción más alejada de la defensa, normalmente, siguiendo la orientación ofrecida por el receptor cuando muestra la mano o manos como blanco para el pase.

EJECUCIÓN TÉCNICA EN GENERAL.

Al igual que en los otros fundamentos con balón (bote y tiro) el balón se impulsa principalmente con una flexión de muñeca y se dirige con las yemas de los dedos. Hay que tratar a que el pase se realice con la máxima economía de movimientos y que sean lo más cortos y rápidos posibles.

Por ello, la extensión de los codos, que colabora a aportar fuerza al gesto de pasar, debe restringirse todo lo posible en favor de la velocidad de ejecución. Si bien es verdad que la falta de madurez física del jugador (falta de coordinación y de fuerza) puede exigir la participación de otros grupos musculares, hay que tratar de eliminar gestos sobrantes y acortar la ejecución ya desde el principio del aprendizaje.



Cuadro 3. Clasificación de pases. Tomado de Antonio de Torres - Nieves Arjonilla. (Fundamentos Individuales – Club de Árbitros)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.3.1. DESCRIPCIÓN DE LOS TIPOS DE PASE.

3.3.1.1. SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN:

1) PICADO:

Se denomina si el balón bota entre pasador y receptor. En estos casos hay que cuidar que la trayectoria sea también recta de las manos del pasador al suelo para el bote (un único bote), no que se deje caer el balón.



Foto 27. Pase de pique.

Es decir el pase debe ser igualmente recto, fuerte, rápido y con un impulso de atrás hacia delante, nunca de arriba hacia abajo. El bote se producirá más cerca del receptor que del pasador, tanto más cuanto más corto sea el pase. Se puede dar un pase picado prácticamente con cualquier tipo de ejecución, salvo los pases que se ejecuten por encima de la cabeza.

2) DIRECTO:

Directos son los pases que van de las manos del pasador a las del receptor con una trayectoria lo más recta y rápida posible.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.3.1.2. SEGÚN SU LONGITUD:

Se consideran pases largos los que abarcan distancias de aproximadamente más de quince metros, y pases cortos si son hasta unos cuatro o cinco metros.

Si bien, con nuestras jugadoras muy jóvenes, su falta de fuerza puede hacer que pases de más diez metros ya se consideren largos y los cortos no lleguen ni a los tres metros.

Los pases mano a mano consisten en entregar el balón directamente en las manos del receptor.

Tomado de Antonio de Torres - Nieves Arjonilla. (Fundamentos Individuales Club de Árbitros).

3.3.1.3. SEGÚN LA EJECUCIÓN DEL PASADOR:

1) CON DOS MANOS:

DE PECHO:

Es el pase básico, se parte de un agarre equilibrado y se saca el balón desde la altura del pecho del pasador, razón por la que se denomina pase de pecho, no porque se dirija al pecho del receptor, se dirigirá, como cualquier otro pase, a la zona de recepción más adecuada según las circunstancias.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 28. Pase de pecho.

Desde la postura básica y ya con la ejecución, se lanza el balón. Hay que cuidar que no saquen los codos llevando los dedos hacia el pecho. Es el pase más habitual en posiciones sin excesiva presión lejano al aro y por el perímetro.

Tomado Sidney Goldstein (La Biblia del Entrenador de Baloncesto).

SOBRE LA CABEZA:

De igual manera se parte de un agarre equilibrado y se coloca el balón a una altura por encima de la cabeza pero siempre por delante de la frente (no llevar el balón detrás de la nuca). Desde ahí se efectúa el lanzamiento mediante la extensión del codo sin que los hombros participen.



Foto 29. Pase sobre la cabeza.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Hay que cuidar que no se crucen ni bajen los brazos después del pase, los brazos quedan estirados con los dedos apuntando aproximadamente en la dirección en la que fue el pase con las palmas de las manos hacia fuera y hacia abajo. Hay que corregir al principio que los jugadores no intenten impulsar el balón con una previa inclinación hacia atrás de la espalda (no es un saque de fútbol) y que no abandonen la postura básica extendiendo las rodillas o inclinando los hombros hacia delante.

2) CON UNA MANO:

Los pases con una mano, normalmente, parten de un agarre asimétrico (desigual), si bien, muchos de ellos se pueden ejecutar directamente desde el bote sin llegar a coger balón con las dos manos. Esto supone una complicación añadida por el avanzado control de balón y fuerza que requieren, pero son muy rápidos. No se introducen hasta alcanzar un nivel en el que se realicen perfectamente desde un agarre con las dos manos.



Foto 30. Secuencia pase sobre la cabeza con una mano.

SOBRE LA CABEZA (BÉISBOL):

Pase llamado de béisbol por su similitud con el lanzamiento del pitcher. Se parte de un agarre asimétrico (desigual). Se lleva el balón a una altura por encima del hombro de la mano de pase, a la vez que se da una rotación del tronco hacia el lado del balón. Si el pie de pivote es el del mismo lado del brazo de lanzamiento se lleva el peso del cuerpo sobre ese pie, para iniciar el pase se inicia una rotación de tronco



UNIVERSIDAD DE CUENCA

y cadera hacia delante y se extiende el brazo de lanzamiento a la vez que se da un paso hacia delante con el pie contrario al brazo de lanzamiento, hacia el que se llevará el peso del cuerpo para impulsar el balón.



Foto 31. Pase de béisbol sobre la cabeza con una mano.

Se utiliza para pases largos, lo que en los primeros niveles de iniciación la falta de fuerza puede hacer que sean distancias cortas, pues no son capaces de llegar de otra manera, lo que en un contrataque de categoría superior hace con un pase de pecho a dos manos, un mini baloncesto quizá tenga que hacerlo con un pase de béisbol.

DESDE LA POSICIÓN DE TIRO:

Pase que se ejecuta tras una finta de tiro aprovechando la posición de tiro y con su misma mecánica, pero imprimiendo mayor fuerza al lanzamiento. Como norma general (al menos en las etapas de formación), se evitará que el pase se haga en salto.

DE PECHO:

Se parte de un agarre asimétrico y se coloca el balón a la altura del pecho con la mano de lanzamiento por detrás del balón con los dedos hacia arriba y la mano auxiliar lateralmente con los dedos hacia delante.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 32. Pase de pecho desde la posición de tiro.

LATERAL:

Se parte de un agarre simétrico y se coloca el balón a la altura del pecho pero fuera del cilindro corporal por un lado del cuerpo (el lado de la mano que va a pasar). La mano de pase por detrás del balón con los dedos hacia fuera y el pulgar hacia arriba. La mano auxiliar mantiene el agarre hasta que, de forma natural, al alejar el balón por un lado, lo deja, manteniendo el brazo semi extendido para protección y equilibrio.



Foto 33. Pase lateral con una mano.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Es el pase lateral básico, es muy habitual, se utiliza por el perímetro o en pases interiores (habitualmente picado en estos casos) y es útil ante presión defensiva sobre el pasador. Muy rápido cuando se ejecuta directamente desde el bote.

3.4 DRIBLE Y EL TIRO (LANZAMIENTO)

3.4.1. EL BOTE O DRIBLE

DEFINICIÓN

Botar o driblar consiste en lanzar el balón contra el suelo para que rebote y vuelva a la mano del que lo lanzó, una vez o varias seguidas sin llegar a cogerlo entre una y otra. Cogerlo constituiría una violación del Reglamento de juego, el cual permite al jugador con balón empezar a botar una sola vez hasta coger el balón de nuevo, momento en el que agotaría la posibilidad de botar hasta que volviera a recibir el balón para una nueva posesión.

Tomado de José Antonio del Río (Metodología del baloncesto).

Botear constituye el único método permitido por el Reglamento de Juego para que el jugador con el balón se desplace manteniendo la posesión del mismo, el hecho de botar el balón no supone que el que lo bota pierda su posesión en la fase de rebote del balón en el suelo y vuelta a la mano.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 34. El dribbling o bote.

Es una manera de avance del balón mucho más lenta que el pase aunque más fácil de ejecutar y más segura en la mayoría de los casos. Los jugadores o equipos de corta edad o escaso conocimiento del juego abusan del bote, y los equipos más experimentados y que ejecutan un juego de mayor calidad delimitan su uso solo a lo necesario.

Botear es lo primero que hacen los jugadores principiantes, pues es el más sencillo de los fundamentos con balón y el único que no requiere un compañero o una canasta. Además, el disponer del balón proporciona todo el protagonismo al jugador, lo que supone un atractivo añadido en las etapas de iniciación, en que lo que todos quieren es tener el balón y no compartirlo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES.

Siguiendo lo expuesto en lo referente al control del balón, la primera regla de oro a la hora de botear es no mirar al balón, pues su control está ya transferido a las yemas de los dedos. En especial en tres momentos críticos que diferencian al driblador de calidad, al iniciar el bote, agotar el bote y cuando se realiza un cambio de mano.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Un principio importante para el dribling como para el resto de los Fundamentos, es que se deben dominar ambas manos por igual, lo que hace la diferencia entre un jugador que ha tenido un aprendizaje completo y de calidad, del que no ha tenido esa suerte. Por último, se puede generalizar estableciendo que, normalmente, se escogerá para botear la mano más alejada de la influencia de la defensa, utilizando el cuerpo y el otro brazo como pantallas protectoras de la posesión del balón. Lo que significa que se boteará siempre con la mano exterior, la más cercana a la banda.

EJECUCIÓN TÉCNICA



Foto 35. El dribling o bote.

Una vez expuesto la postura básica, el agarre y control, el balón se lleva hacia el suelo con las dos manos y se lanza con una flexión palmar y una extensión simultánea del codo, siendo las yemas de los dedos las que realicen el último contacto. Los dedos, siempre se mantendrán separados entre sí en lo posible, quedan extendidos hacia abajo en espera del rebote del balón.

Al recibir el rebote del balón, de nuevo son las yemas de los dedos las que buscan el primer contacto. El balón no se golpea, sino que se amortigua su recepción mediante la extensión de la muñeca y los dedos y la flexión del codo. En ese momento, hay que prestar especial atención a la participación del dedo meñique,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

que será el responsable de evitar que el balón suba por el talón de la mano hacia el brazo, perdiendo así el adecuado control.

3.4.2. TIRO O LANZAMIENTO.

Tirar es la acción motriz de lanzar el balón hacia la canasta con intención de que entre, lo que constituye la forma de anotación en el Baloncesto siendo el objetivo principal de este deporte.

La defensa consiste en evitar que el contrario enceste y arrebatarse la posesión del balón para poder atacar, y el ataque consiste en conseguir la mejor ocasión de tiro para anotar, por lo que se puede asegurar que el tiro es el fundamento más importante del Baloncesto.



Foto 36. El lanzamiento o tiro.

Además, se puede asegurar también que es el fundamento más complejo de todos, pues requiere gran precisión y coordinación en el movimiento. Aparte de que, siempre se realiza bajo presión defensiva y con toda la responsabilidad del ser el objetivo final con el que ha trabajado todo el equipo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES.

En el agarre previo al tiro es importante mantener los dedos separados y extendidos, de apoyar el balón sobre la superficie adecuada de la mano (no



UNIVERSIDAD DE CUENCA

apoyarlo nunca sobre el talón palmar) con un agarre fuerte. En el momento de recibir el balón para tirar (después del último bote o el pase) el balón llega a las manos con fuerza, las yemas de los dedos dispondrán de sensaciones más claras y mejorará el control del balón (clave para un buen tiro).

El tiro se realiza siempre con una mano, por lo que el agarre previo, será siempre asimétrico (desigual). La otra mano acompaña a la sujeción y protección del balón. El tiro siempre se realiza usando la mano fuerte o mano dominante, salvo en los tiros bajo aro, en los que se utiliza la mano más adecuada según la presión defensiva en cada caso. La velocidad de ejecución será una de las características de los buenos tiradores, pero mejorarla será un proceso lento y progresivo.

EJECUCIÓN TÉCNICA.

Un buen tiro empieza sin duda por los pies, la colocación de pies proporcionará el equilibrio y la coordinación imprescindibles para un lanzamiento preciso. Deben estar separados algo menos que en la postura básica, aproximadamente al ancho de los hombros, el pie del lado de la mano de lanzamiento se coloca ligeramente más adelantado que el otro. Las rodillas siempre flexionadas sin exagerar la flexión.



Foto 37. El lanzamiento o tiro.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La cadera se inclina mínimamente la espalda hacia delante lo justo para equilibrar la posición. La flexión de cadera será menor que en la postura básica de ataque, situación provocada por la colocación de los pies uno más adelantado que el otro.

La colocación de los brazos es sin duda lo más característico del tiro, partiendo del agarre asimétrico, se coloca el codo por dentro de la línea de los hombros, para que empuje al balón por debajo, y lo suba verticalmente por la línea del hombro de la mano que lanza siempre cercano al cuerpo, hasta una altura aproximada de la frente. De esta forma, el brazo tiende a formar un ángulo de 90 grados.

La posición de la cabeza es de gran influencia en la precisión del tiro al colaborar en el mantenimiento del equilibrio y la adecuada visión del objetivo al cual se apunta para lanzar que es el aro.

La visión, lógicamente, es un factor clave en este fundamento que depende de la precisión en el lanzamiento y de la puntería. El tirador debe concentrar su mirada en el aro desde el momento en que inicia los primeros gestos propios al lanzamiento y no apartarla de él hasta que el balón alcance su objetivo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO 4: SISTEMA DE JUEGO

Según J. Cuesta Monteagudo, “Los sistemas están para romperlos” es decir que los movimientos estructurados en el baloncesto sirven para facilitar a los jugadores el que consigan canastas. Conforme se va desarrollando el sistema se van presentando opciones al jugador que tiene que aprender a elegir las.

Los sistemas deben facilitarle las cosas al jugador, no complicarle inútilmente la vida. Retomemos la sencillez, que muchas veces es la más eficaz. A menudo los sistemas no son tales sistemas sino simplemente un movimiento elemental y básico, para dar más seguridad al jugador que se cree que está haciendo algo verdaderamente importante y difícil.

4.1 SISTEMA DEFENSIVO.



Foto 38. Sistema defensivo.

Tomado de Joe Ciampi “Una buena defensa requiere aprendizaje, disciplina y esfuerzo. Una vez entrenada y aprendida, se convertirá en un hábito. Vuestros ejercicios defensivos diarios deben incorporar vuestros principios defensivos. Los



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ejercicios deben estar diseñados con un objetivo claro. El entrenamiento no hace la defensa, es la calidad e intensidad del entrenamiento la que desarrolla la defensa”.

En Baloncesto la posesión del balón es alternativa de por sí, pues el equipo que tiene el balón no puede mantenerlo más de veinticuatro segundos sin tirar y cuando lo hace ya da la oportunidad al adversario de obtener la posesión del balón, aunque sea, por lo menos, al recibir una canasta. Así, el objetivo en defensa no es tanto recuperar la posesión del balón, que es seguro que se recuperará, sino obtener esa posesión antes de que el contrario consiga tirar.

4.1.1 DEFENSA PERSONAL.

La defensa personal la usamos cuando somos técnicamente y físicamente superiores al equipo contrario y cuando estamos conscientes de que defendemos bien. Ahora la pregunta es ¿Por qué es tan difícil esta defensa si somos “Superiores” al equipo rival? Pues simple, en este tipo de defensa es muy difícil que contemos con la ayuda de nuestros compañeros, un pequeño error del marcador y nuestro rival anota.



Foto 39. Defensa personal marca hombre a hombre.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La base de la defensa personal es siempre estar uno contra uno, defendiendo cada quien a su hombre y siguiéndolo por toda el área que debemos defender, si podemos evitar que reciba el balón mejor, pero si es muy arriesgado debemos tratar de frenar el avance del rival, la defensa personal puede ser sumamente hostigante y desesperar a cualquier ofensivo.

Lo más importante el ejecutar este tipo de defensa es la concentración, la velocidad y la anticipación, poder leer el juego de nuestro hombre a marcar es la clave de una buena defensa 1 vs 1.

Se expone aquí brevemente un sistema defensivo básico, en la que no se incluyen más opciones que las elementales, y que puede servir de ejemplo a adecuar a cada caso concreto. Todas las alternativas que se citan a continuación han sido ya descritas anteriormente.



Foto 40. Marca personal.

Será una defensa individual presionante, desde medio campo, sin 2x1 ni cambios. La intención inicial será defender al base desde el mismo círculo central, presionando siempre al que tiene el balón y llegando a todos los tiros. Se presiona siempre la línea de pase a los que están cerca del balón, sea por debajo o por



UNIVERSIDAD DE CUENCA

encima de la línea del balón. Incrementando esa presión especialmente cuando se agota el bote.

A los cinco defensores se les exigen responsabilidades en el bloqueo del rebote y normalmente, no van los cinco atacantes al rebote de ataque, hay que sacar ventaja ayudándose unos a otros en las situaciones de mayor inferioridad.

Se establecen palabras claves para comunicarse en situaciones como al producirse el tiro, al agotarse el bote, al necesitar ayuda, al recuperar tras una ayuda, al estar en disposición de ayudar, al producirse un bloqueo.

4.1.2. DEFENSA EN ZONA.

Fundamentalmente, defender en zona implica que los defensores dejan de tener responsabilidades sobre un jugador atacante concreto, pasando a ocuparse de una zona concreta del campo, siendo responsable de los contrarios que se coloquen en esa zona, ya sea con balón o sin este.



Foto 41. Defensa en zona.

Algunos autores comparten el hecho de que la defensa en zona defiende el balón, mientras que la defensa individual defiende el hombre, del mismo modo, en muchos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

libros podemos encontrar la idea de que la defensa en zona tiene como principios básicos los siguientes:

- 1) Presión al balón, lo que implica defender al jugador con balón como si estuviésemos defendiendo en individual.
- 2) Evitar la aproximación del balón hacia la canasta.
- 3) En el lado balón o lado fuerte, la defensa es parecida a la defensa individual y según la intensidad defensiva, se cierra la línea de pase o no.
- 4) Los jugadores en el lado débil están orientados hacia el balón, tratando de ocupar el mayor espacio posible y dispuesto a realizar ayudas defensivas.

4.1.2.1. LA DEFENSA 2-1-2 PAR.

Serán aquellas defensas que en la primera línea defensiva de la zona tengan un número par de jugadores defensores. La más común es la defensa 2-1-2.

Posición inicial

Con el balón arriba, ésta es la posición inicial de la defensa, una configuración 2-1-2.

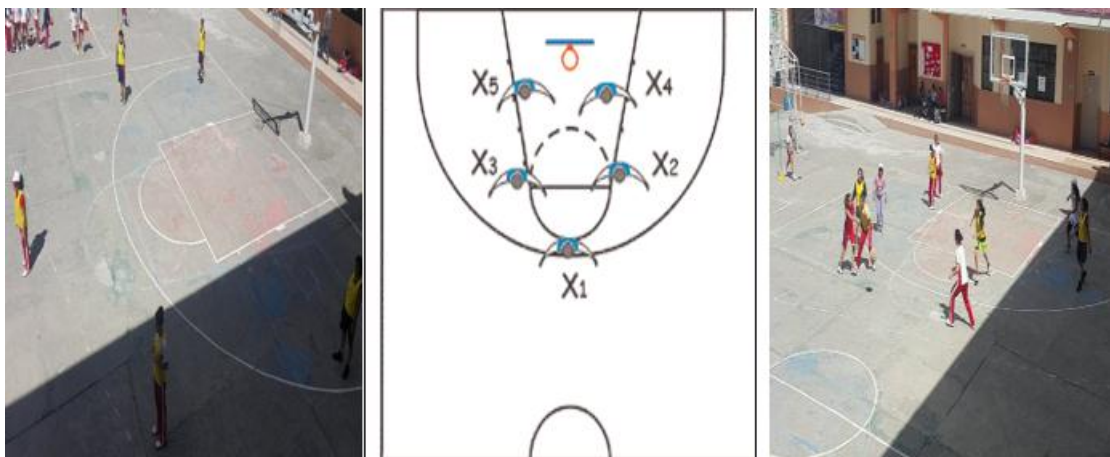


Foto 42. Sistema defensiva par 2-1-2.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1 es la mejor defensora. Situada en la cabecera de la zona, la cabeza a altura del hombro del lado del balón, las manos sobre los hombros para forzar a la jugadora contraria que tiene el balón hacia el lado izquierdo del campo.

2 tiene su pie interior en la esquina de la zona, y su brazo interior a la altura del hombro. Es nuestro mejor alero defensor.

3 se encuentra a un paso de la esquina de la zona, con el brazo interior a la altura del hombro. Es nuestro mejor alero reboteador.

4 y 5 tienen ambos pies dentro de la zona, hacia la altura de poste medio. Debe estar un paso más cerca del balón que el poste atacante, con los brazos a la altura de los hombros. Es nuestro mejor reboteador.

Los movimientos o rotaciones que realicen los defensores van a depender de muchos factores y de cómo quiera cada entrenador que se defienda cada situación, por lo que tratar de explicar todas las posibilidades resultaría prácticamente interminable. Por lo tanto, nuestro objetivo no es más que representar los movimientos más comunes de la defensa. Simplemente manejaremos dos conceptos, que van a determinar la posición de los jugadores, como el hecho de presionar el pase o no presionarlo y cerrar más o menos el rebote.

4.1.2.2. LA DEFENSA 3-1-1 IMPAR.

Serán aquellas que tengan un número impar de defensores en la primera línea defensiva. Dentro de esta categoría, la defensa más común es la zona 1-3-1, que es una zona dinámica, no estática. Esto significa que los jugadores no se limitan a guardar una porción de terreno o esperar el fallo del contrario, sino que trabajan activamente para recuperar el balón y forzar al equipo atacante a cometer errores. La característica fundamental de la 1-3-1 son los traps ó 2x1 en las esquinas, situación en la que 2 defensores cierran al atacante con balón en una de las 4 esquinas del medio campo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto 43. Sistema defensivo impar 1-3-1.

La disposición inicial de los jugadores y su colocación suele variar mucho, ya que podemos encontrar que en la última línea defensiva se puede situar el 4, el 3 o el 2, normalmente, el base como jugador más rápido y ágil de manos, se coloca en la punta de la defensa, los dos aleros ocupan las posiciones laterales, nuestro pívot el centro de la segunda línea y el pívot bajo en la última línea.

El base defiende fundamentalmente la parte frontal y entre sus misiones está la de orientar el balón hacia una esquina, defender los posibles pases en caso de realizar 2x1 y ayudar a la defensa del poste alto realizando 2x1.

Los dos aleros actúan simétricamente, realizando traps en las esquinas superiores con 1 o bien con 4 en las esquinas inferiores. En el caso de estar en el lado débil de la defensa, además de bloquear el rebote, deben cerrar cualquier pase cercano a la canasta y avisar de los posibles movimientos de los atacantes.

El jugador 4, que defiende la parte posterior de la defensa, debe tratar de llegar a las esquinas evitar el tiro o para realizar 2x1 con los aleros. Por último, el jugador número 5 debe defender muy fuerte la situación de poste alto, evitando que los pases lleguen a esta zona y en muchos casos también al poste bajo.

En esta defensa, si queremos que sea efectiva, es fundamental la comunicación para avisar los cortes, ajustar la defensa y, especialmente, para saltar a los 2c1.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.1.2.3. DEFENSA MIXTA.

En este sistema encontramos la combinación de la defensa individual y de la defensa por zonas, generalmente esto se usa cuando hay jugadores con un nivel alto y queremos evitar que reciban el balón es por este motivo que una de las formaciones que se puede realizar es 2-2 ya que el quinto jugador estará marcando a la persona que queremos inhabilitar.



Foto 44. Defensa mixta.

Una defensa mixta tiene objetivos bien definidos y que en su correcta aplicación suelen ser sumamente efectivas contra cualquier equipo. Estos objetivos son:

- Romper el ritmo de la ofensiva
- Reducir la cantidad de tiempo que el mejor ofensivo tiene el balón en sus manos.

Ambos suelen ser el principal objetivo de cualquier tipo de defensiva, aunque al conseguir romper el ritmo de ataque generalmente surge una desorganización que puede propiciar de 6 a 10 puntos en contra sin respuesta o en otras circunstancias rachas mucho mayores. Y la segunda alternativa, si nuestro mejor encestador tiene



UNIVERSIDAD DE CUENCA

poco o ningún contacto con el balón el porcentaje de enceste puede verse afectado considerablemente.

Por lo general y salvo excepciones no suelen ser defensas para utilizar excesivamente y durante los cuarenta minutos de un partido, sino que buscan fundamentalmente romper el ritmo y la racha del rival al que nos enfrentemos.

La metodología que se utilizó fue primero trabajar cada defensa por separado, posteriormente se realizarán los entrenamientos para combinar todas las defensas. Se realizarán con tiempo suficiente para aprender las misiones y tomar sentido colectivo de esta defensa. Se pone en práctica con periodos cortos de tiempo, series de 5 minutos de juego y después parar y corregir. Los mismos jugadores pueden ir cambiando las diferentes defensas a emplear, así como sus respectivas señales a emplear.

4.2 SISTEMA OFENSIVO.

En estos sistemas, habría una serie de movimientos predefinidos que inicialmente tendrían que seguir los jugadores, aunque con el progreso de sus habilidades irían mostrándole distintas opciones que nos proporciona cada movimiento del sistema, y que ellos podrían ejecutar en función de sus capacidades.

4.2.1 ATAQUE POR CONCEPTOS.

Cuando explicamos a un jugador un determinado concepto y pretendemos que lo aplique en el campo, la intención es guiar al jugador para que reaccione de una determinada manera si se aplican dichas circunstancias durante el partido. Esto, evidentemente, se ha entrenado varias veces y el jugador aplica los conceptos según los resultados que ha obtenido en los entrenamientos. Si le han funcionado, le transmiten confianza y si no, tiene dudas. Se trata por tanto de un aprendizaje por autodescubrimiento. Sus propias sensaciones durante los entrenamientos serán las que les den confianza para aplicar dichos conceptos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los conceptos deben orientar al jugador a la toma de decisiones, no deben decidir por el jugador. En una determinada situación, el jugador, según sus características, las de su defensor, la situación en el campo de todos los jugadores tendrá, según sus capacidades técnicas una serie de opciones de las cuales deberá elegir una. Los conceptos que se enseña deben ayudar al jugador en esta situación a decidir cuál acción ejecutar y cuando hacerlo, debido a que las situaciones cambian a gran velocidad.



Foto 45. Ataque por conceptos.

4.2.2. BLOQUEO DIRECTO.

Este recurso táctico se ha convertido en un comodín contra cualquier tipo de defensa, también contra zonas, se utiliza de manera habitual para generar situaciones de superioridad numérica contra los defensores de primera línea buscando a tiradores.

Buscando una posición correcta, no echarse encima para provocar falta de ataque, no perder nunca de vista ni al hombre-balón ni a los defensas, no corregir la posición una vez que estemos colocados, debe ocupar mucho espacio y con el centro de gravedad bajo, hay que bloquear al hombre y no al sitio, el bloqueado



UNIVERSIDAD DE CUENCA

debe llevar a su defensor cerca del bloqueador (fintas) y pasar ceñidos hombro a hombro, etc.

Después de bloquear tiene que moverse, de esta forma creamos muchos más problemas a la defensa. Mediante un pivote se pedirá el balón continuando la acción del bloqueo. Esta acción la podemos hacer de diferentes formas, abriéndonos al balón con un reverso, mediante un auto bloqueo, etc. A continuación describiremos brevemente tipos de continuación más usuales.



Foto 46. Bloqueo directo.

BLOQUEO DE FRENTE: es el más utilizado, el jugador que bloquea se colocara de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se colocara en la posición que querrá tomar el defensor contrario.

BLOQUEO DE ESPALDA: Es una forma de bloquear con sus ventajas e inconvenientes, generalmente lo realiza un pivot que realiza un bloqueo directo al jugador con balón, tiene la ventaja que no tendremos la ventaja de no pivotear para la continuación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.2.3. BLOQUEO INDIRECTO

Consiste en un bloqueo lejos del balón donde intervienen un jugador que pone el bloqueo, un jugador que recibe el bloqueo, donde ambos tienen que hacer el mejor movimiento leyendo la defensa y un pasador que debe elegir el pase en función de la lectura que hace de la defensa.

El bloqueador tiene que realizar una acción posterior, un corte, una toma de posesión interior o abrirse al balón. Si el compañero corta o sale del bloqueo hacia arriba, continuara hacia abajo y al revés. Lo que buscamos es que el jugador que tiene el balón tenga dos buenas líneas de pase y que ambos jugadores busquen posiciones desde donde creen peligro. Hay que coordinar perfectamente la acción del bloqueo al defensor con la salida del atacante que va a recibir el balón.

Vamos a explicar dos opciones que tiene el jugador que recibe el bloqueo dependiendo de lo que haga la defensa. Con esto queremos conseguir que los jugadores se fijen y piensen en el campo, que aprendan a jugar y que no sean máquinas.



Foto 47. Bloqueo indirecto.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Movimiento 1.

Es lo más frecuente, el defensor tiene problemas para pasar el bloqueo y lo aprovecha en principio para recibir el balón donde quiera con mayor facilidad.

Movimiento 2. El defensor intenta pasar pegado al atacante.

Lo que debe hacer es pasar hombro con hombro con el bloqueador e incluso agarrar al compañero para así ayudarnos y evitar que pase entre los otros. Intenta dejar al defensor detrás y continúa el corte hacia canasta. En este caso el bloqueador se abrirá para recibir un pase o intenta una toma de posición interior. Lo que no haría es un corte hacia dentro porque ya está el compañero con su defensor.

4.2.4. JUEGO LIBRE

Se trata de ordenar unos espacios de juego y una posición inicial establecida por el entrenador, así como unas prioridades en el movimiento de los jugadores y unas acciones respecto el jugador con balón. A partir de aquí, cada jugador tiene plena libertad en la elección de las acciones de juego en función de la lectura de la situación de juego.



Foto 48. Juego libre.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Permite jugar a partir de situaciones muy simplificadas y normas de gran flexibilidad, aprendiendo a crear situaciones simplificadas de juego, para a continuación resolverlas. De esta forma el jugador puede poner en práctica las situaciones de juego trabajadas en los entrenamientos a partir de su identificación. Los medios tácticos colectivos que se utilizan están en función del nivel y conocimiento de los propios jugadores, y se basan en su propia competencia, ya que por práctica cada jugador tenderá a realizar acciones individuales en las que tenga más éxito o se sienta más competente. Favorece la toma de decisiones y el asumir responsabilidades.

4.3 EVALUACION DE LAS DEPORTISTAS

Entendemos que no existe costumbre de evaluar seriamente los programas de enseñanza y entrenamiento de las distintas capacidades dentro del deporte. Paralelamente como indica Ruiz.L.M. (1996) de la educación física, en nuestra área deportiva es muy corriente evaluarla desde los términos del " yo creo..." y el " a mí me parece...." que mediante indicadores (conjunto de variables) que resalten su propia validez. Es común la interpretación parcial de un aspecto del juego (test aislado) utilizado para generalizar y enjuiciar la totalidad del rendimiento.

Entendemos por evaluación deportiva la obtención de información útil, para valorar la técnica, la táctica y la estrategia en el deporte. Es importante comprender el término " valoración " ya que toda evaluación lleva implícita una opinión o juicio, más o menos objetivo dependiendo de las mediciones que se realiza, siendo por tanto aproximativa.

4.3.1. TEST FISICOS

Los Test Físicos son valoraciones o mediciones acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de nuestras cualidades o capacidades físicas, deben hacerse después de un calentamiento físico adecuado y cumplir con protocolos de cada test para que sea confiable el resultado obtenido y se pueda realizar la interpretación que se desea.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST I: FISICO, MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

OBJETIVO: Evaluar las medidas antropométricas de las deportistas para conocer el estado nutricional de las mismas.

MATERIALES: bascula, tallímetro, calculadora

DESARROLLO:

TOMA DE PESO

Ubicar la balanza en una superficie lisa y nivelada, colocar las vigas en posición de cero posterior a eso la niña subirá al centro de la báscula sin zapatos y con la menor cantidad de prendas de vestir posibles.

TOMA DE TALLA

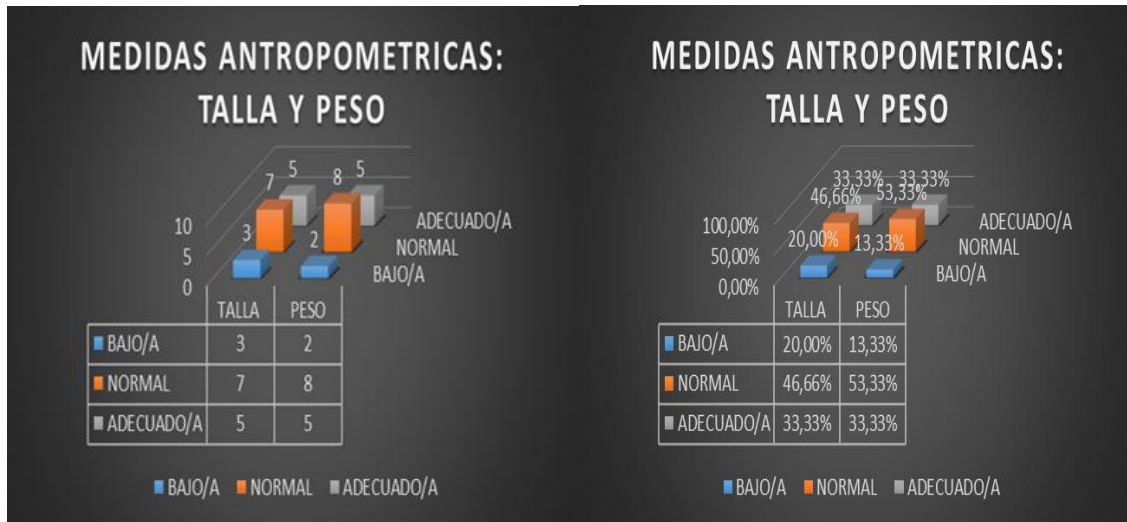
Ubicar el tallímetro en una superficie lisa y nivelada, la niña se ubicará en el tallímetro de pies, en posición recta, con los talones juntos y pegados al tallímetro.

ACTIVIDADES	BAJO		NORMAL		ADECUADO	
	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16
PESO(Kg)	2	1	8	5	5	9
TALLA (cm)	3	2	7	6	5	7
<ul style="list-style-type: none">• 43.8-52.1kg = ADECUADO (el peso que no entre en este rango será tomado como malo(bajo peso-sobrepeso)• 135-145= MALA 146-155= BUENO 156-165= MUY BUENA						

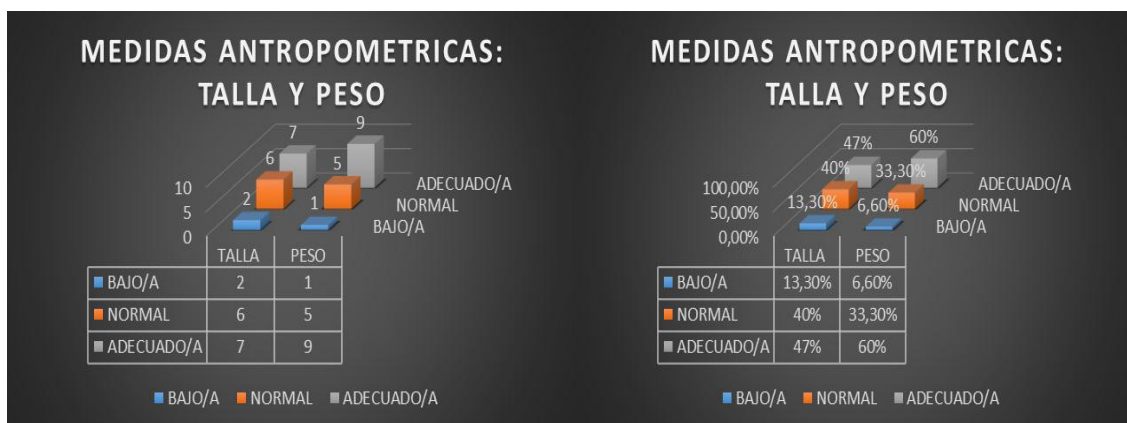


UNIVERSIDAD DE CUENCA

GRÁFICO 1: TEST I MEDIAS ANTROPOMETRICAS



REALIZADAS 19 DE OCTUBRE DEL 2015.



REALIZADAS 08 DE MARZO DEL 2016.

ANALISIS DE RESULTADOS:

Se verifica en cuanto a las medidas antropométricas, que ha existido un cambio favorable, de acuerdo los gráficos podemos observar que en la talla existe un aumento de 14% de la talla adecuada para la práctica del baloncesto sabiendo que en estas edades el crecimiento es acelerado debido al cambio hormonal a más de la práctica deportiva diaria, de igual manera en el peso de las niñas podemos decir que habido un incremento del 27% en lo que se refiere al peso adecuado para la práctica del deporte en sí.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.3.2. TEST TECNICOS

Para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza - aprendizaje del baloncesto son necesarias herramientas metodológicas para evaluar el comportamiento de la preparación técnica, es por ello que los investigadores, defienden la posición que la preparación técnica es medible, con la aplicación de métodos cuantitativos como cualitativas que caracterizan a los elementos técnicos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST II: DRIBLE EN VELOCIDAD

Objetivo: Evaluar la velocidad para driblar

Materiales: Balón número 6, cronómetro digital con décimas de segundo.

Desarrollo: A la señal la jugadora debe partir desde la línea final driblando con la mano derecha hasta la del lado opuesto y al regresar con la mano izquierda hasta llegar a la posición de inicio.

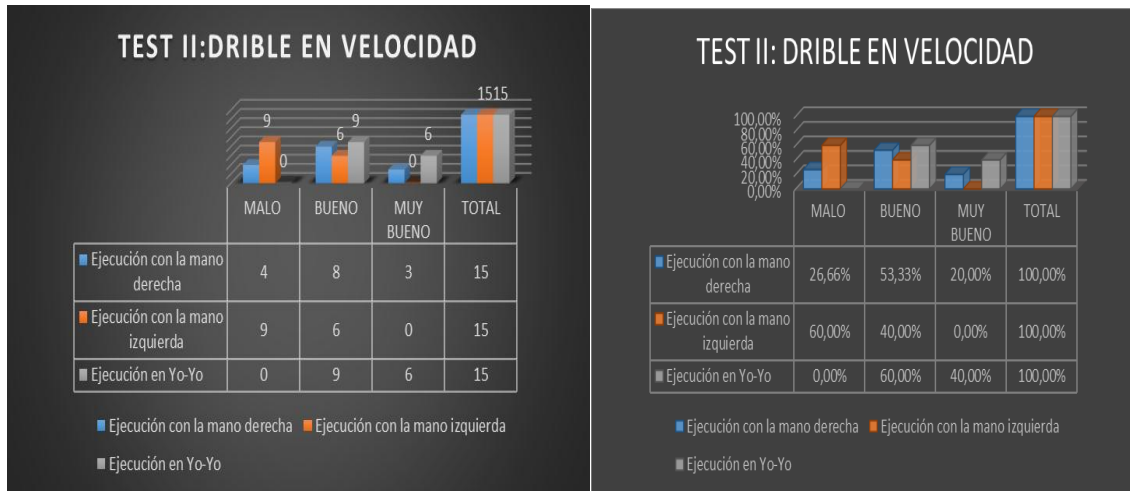
Valoración de la prueba:

ACTIVIDADES	Mala		Buena		Muy Buena	
	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16
Ejecución con la mano derecha	4	2	8	10	3	3
Ejecución con la mano izquierda	9	6	6	7	0	2
Ejecución en Yo-Yo	0	0	9	7	6	8
<ul style="list-style-type: none">9-<9 seg. Muy buena; 10-11 seg. Buena; >12 seg. Mala						

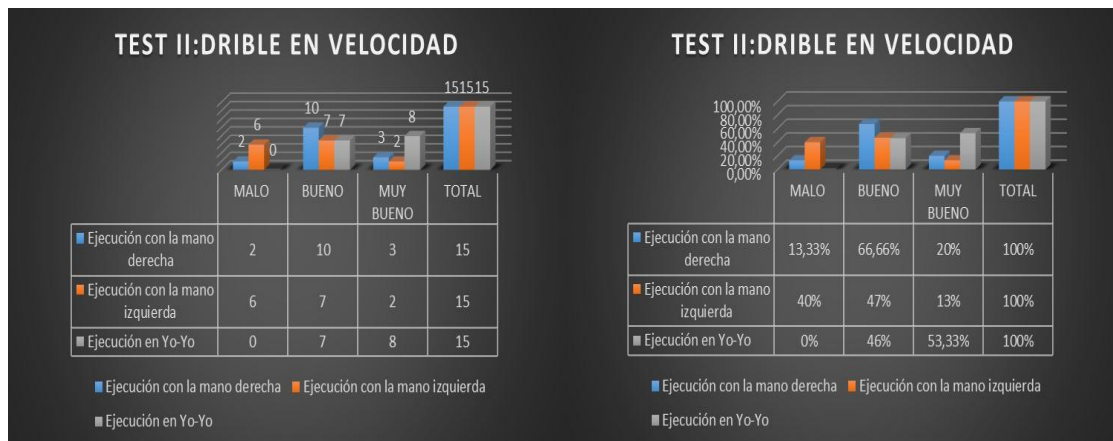


UNIVERSIDAD DE CUENCA

GRÁFICO 2: TEST II DRIBLE EN VELOCIDAD



REALIZADAS 19 DE OCTUBRE DEL 2015.



REALIZADAS 08 DE MARZO DEL 2016.

ANALISIS DE RESULTADOS:

Según estos resultados, existe un mejoramiento de la técnica del drible en velocidad en los tres parámetros evaluados sabiendo que el nivel técnico de los fundamentos básicos de las niñas es bueno, en el primer parámetro existe un mejoramiento del 13%, en el segundo parámetro hay un mejoramiento de 20% y por último en tercer parámetro un 13% de mejoramiento respecto a los dos test evaluados.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST III: DRIBLE CON CAMBIOS DE PERFIL

Objetivo: Evaluar la habilidad para driblar

Materiales: Pelota oficial, cronómetro digital con décimas de segundo, 8 conos, el primero a 1.50 m. de la línea final, las otras separadas 2.50 m.

Desarrollo: A la señal el ejecutante debe driblear entre los conos, empezando por el lado derecho del primer cono. Se lo ejecuta aplicando las cuatro formas de cambios de perfil.

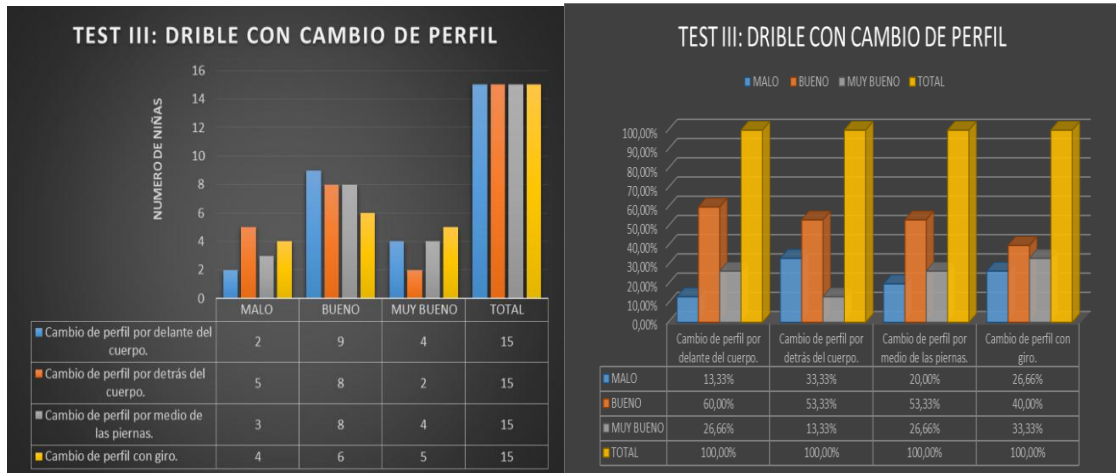
Valoración de la prueba:

ACTIVIDADES	Mala		Buena		Muy Buena	
	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16
Cambio de perfil por delante del cuerpo.	2	0	9	6	4	9
Cambio de perfil por detrás del cuerpo.	5	3	8	7	2	5
Cambio de perfil por medio de las piernas.	3	0	8	9	4	6
Cambio de perfil con giro.	4	1	6	7	5	7
9-<9 seg. Muy buena; 10-11 seg. Buena; >12 seg. Mala						

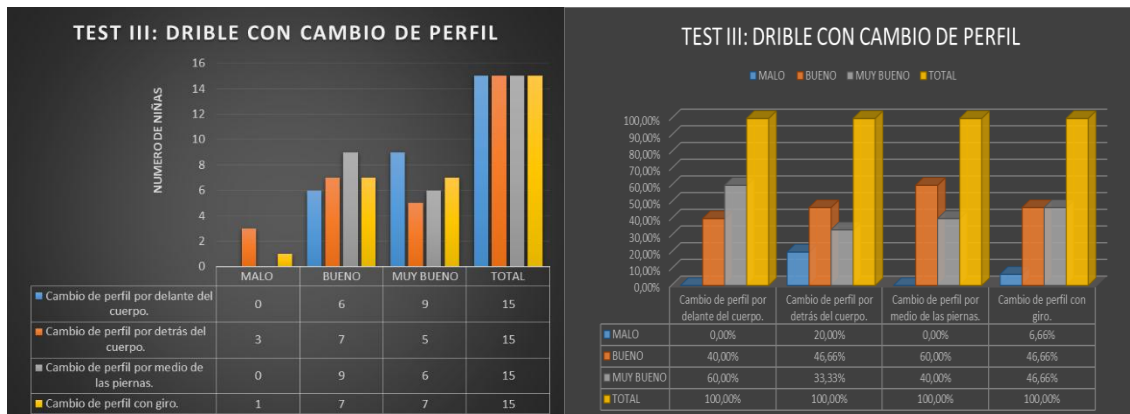


UNIVERSIDAD DE CUENCA

GRÁFICO 3: TEST III DRIBLE CON CAMBIO DE PERFIL



REALIZADAS 19 DE OCTUBRE DEL 2015.



REALIZADAS 08 DE MARZO DEL 2016.

ANALISIS DE RESULTADOS:

Según estos resultados, existe un mejoramiento de la técnica del drible con cambio de perfil en los cuatro parámetros evaluados sabiendo que el nivel técnico de los fundamentos básicos de las niñas es bueno y desarrollado por varios años de entrenamiento, en el primer parámetro existe un mejoramiento del 33%, en el segundo parámetro hay un mejoramiento de 20%, en tercer parámetro un 13% y por último el cuarto parámetro un 13% de mejoramiento respecto a los dos test evaluados.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST IV: VELOCIDAD DE PASES

Objetivo: Evaluar la habilidad para ejecutar pases con rapidez.

Materiales: Pelota oficial, cronómetro digital con décimas de segundo y una pared lisa.

Desarrollo: El jugador ubicado detrás de una línea a 3 mts. de una pared, debe enviar la pelota contra ella, golpeando 20 veces, ejecutando cualquier tipo de pase.

- Se deben hacer todos los pases detrás de la línea.
- La pelota debe ser recibida y pasada.
- Si pierde el control de la pelota, puede buscarla y continuar detrás de la línea.
- La pelota puede tocar en cualquier punto de la pared.

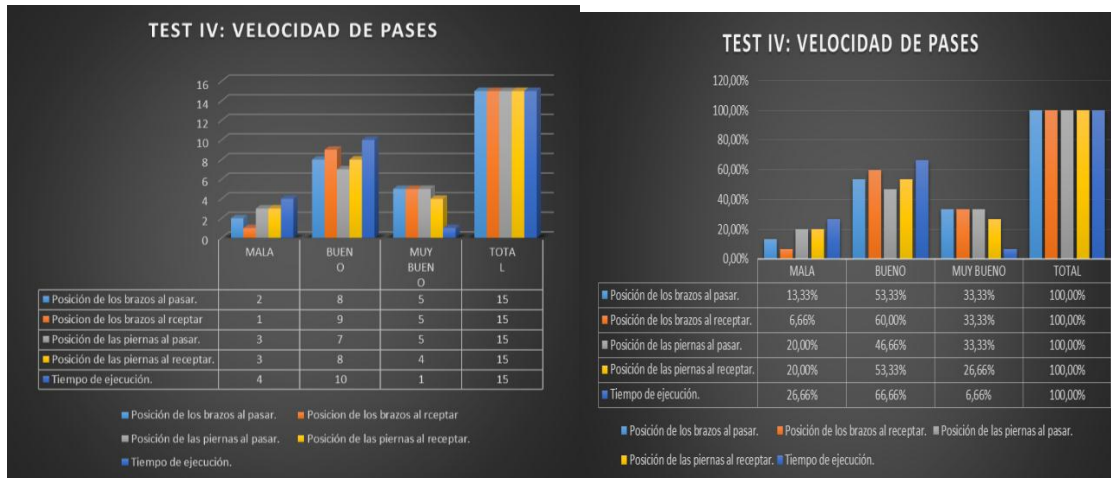
Valoración de la prueba:

ACTIVIDADES	Mala		Buena		Muy Buena	
	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16
Posición de los brazos al pasar.	2	0	8	9	5	6
Posición de los brazos al receptor.	1	0	9	10	5	5
Posición de las piernas al pasar.	3	1	7	8	5	6
Posición de las piernas al receptor.	3	1	8	8	4	6
Tiempo de ejecución.	4	2	10	11	1	2
16-<16 seg. Muy buena; 17-18 seg. Buena; >19 seg. Mala						

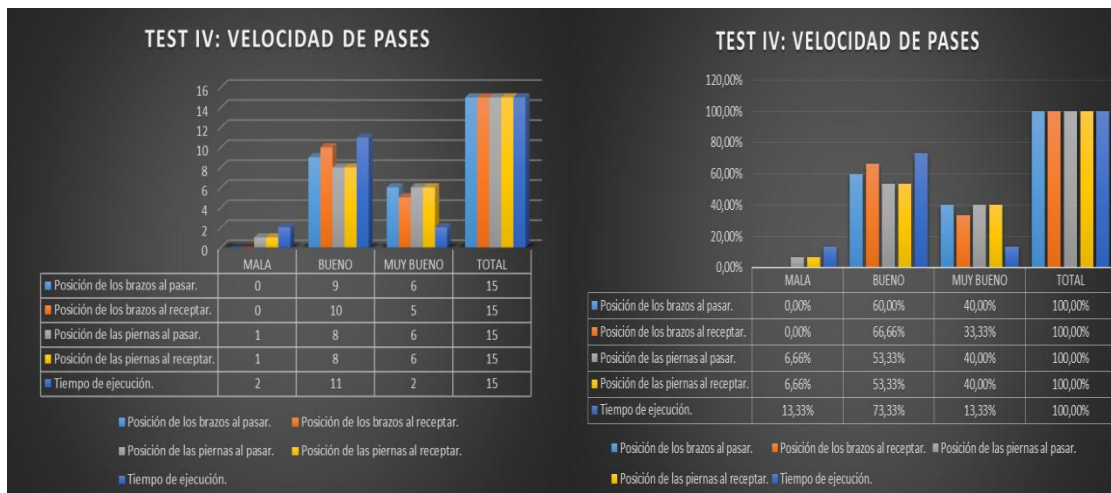


UNIVERSIDAD DE CUENCA

GRÁFICO 4: TEST IV VELOCIDAD DE PASES



REALIZADAS 19 DE OCTUBRE DEL 2015.



REALIZADAS 08 DE MARZO DEL 2016.

ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Según estos resultados, existe un pequeño mejoramiento de la técnica de velocidad de pases en los cinco parámetros evaluados sabiendo que el nivel del fundamento técnico es manejado de una manera correcta por parte de las niñas y no existe mayor diferencia entre los dos test realizados, en el primer parámetro existe un mejoramiento del 07%, en el segundo parámetro no hay diferencia alguna, en tercer parámetro un 07%, en el cuarto parámetro un 13% y por último el quinto parámetro un 06% de mejoramiento respecto a los dos test evaluados.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST V: TIROS LIBRE

Objetivo: Evaluar la habilidad para los tiros libres

Materiales: Pelota oficial, tablero oficial.

Desarrollo: Desde la línea de tiros libres ejecutar 2 series de 10 intentos no consecutivas.

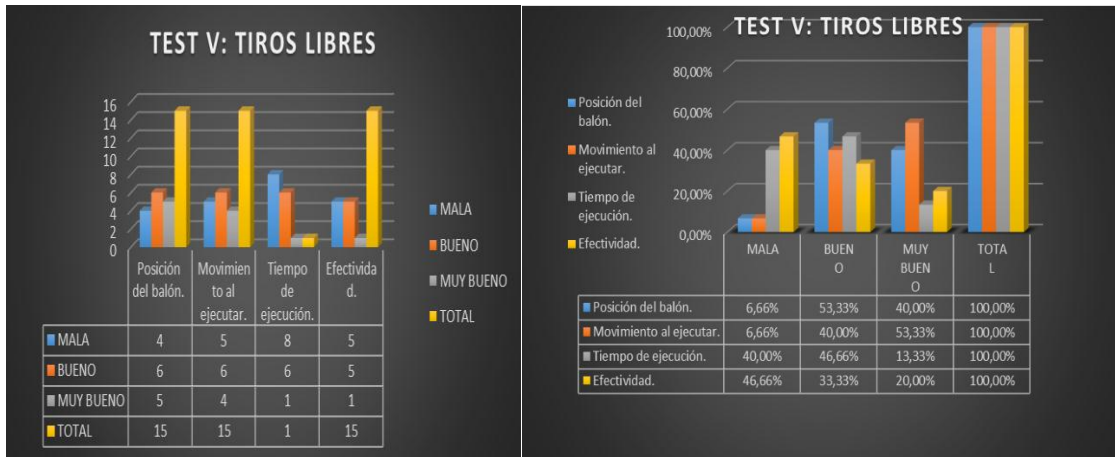
Valoración de la prueba:

ACTIVIDADES	Mala		Buena		Muy Buena	
	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16	19-10-15	08-03-16
Posición del balón.	1	4	8	6	6	5
Movimiento al ejecutar.	1	5	6	6	8	4
Tiempo de ejecución.	6	8	7	6	2	1
Efectividad.	7	9	5	5	3	1
<ul style="list-style-type: none"> • 20-<20 seg. Muy buena; 21-22seg. Buena; >23 seg. Mala. • 9-10 conv. Muy buena; 7-8 conv. Buena; <7 conv. Mala 						

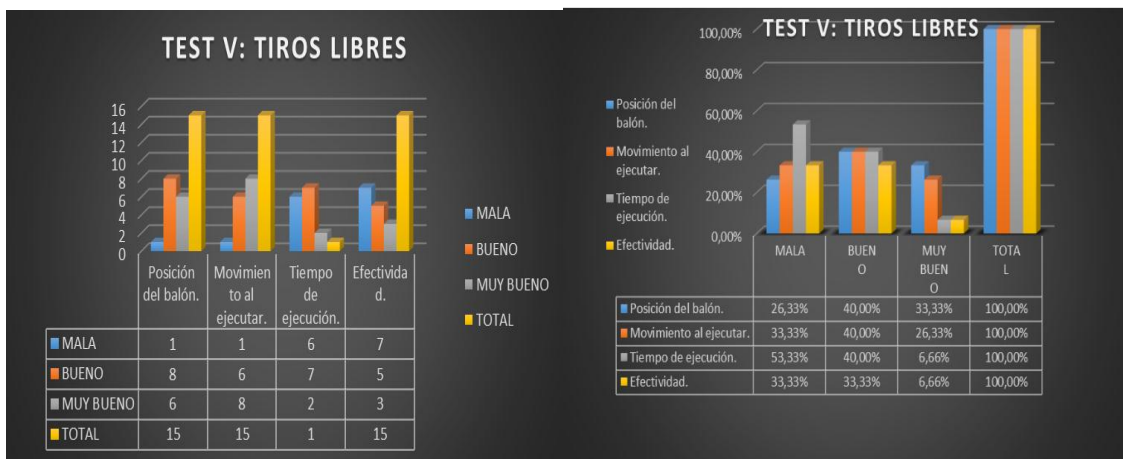


UNIVERSIDAD DE CUENCA

GRÁFICO 5: TEST IV TIROS LIBRES



REALIZADAS 19 DE OCTUBRE DEL 2015.



REALIZADAS 08 DE MARZO DEL 2016.

ANALISIS DE RESULTADOS:

Según estos resultados, existe un mejoramiento notable de la técnica de tiros libre en los parámetros evaluados teniendo en cuenta que la altura del cesto y el balón varia del de mini baloncesto sin embargo las niñas han tenido una buena adaptación y existe diferencia entre los dos test realizados, en el primer parámetro existe un mejoramiento del 07%, en el segundo parámetro una mejora del 13% , en tercer parámetro el tiempo de ejecución realizan en menor tiempo con 6%, y por el ultimo en el cuarto parámetros se mantiene la efectividad de los tiros respecto a los dos test evaluados.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

1. La temática planteada tuvo una gran aceptación en la Institución Educativa “Sor Teresa Valsé” por parte de las autoridades, padres de familia y comunidad, ya que se pudo desarrollar con normalidad y de una manera correcta la transición de reglas, técnicas, tácticas y metodologías de enseñanza del mini baloncesto al baloncesto, por lo cual este proyecto de investigación se finaliza con las bases correctas en las niñas para la práctica de este deporte a lo largo de su vida deportiva.
2. Los test físicos aplicados fueron los indicados para comprobar el estado inicial y final de los deportistas de la selección de la Escuela Fiscomisional “Sor Teresa Valse” en la categoría intermedia, obteniendo como resultado un cambio favorable, observando que en talla existe un aumento del 14% de la talla adecuada para la práctica del baloncesto; de igual manera se verifica que el 27% de las niñas obtuvo un peso adecuado para la práctica del deporte.
3. Este programa de entrenamiento y desarrollo de la preparación técnica permitió que los resultados de los test técnicos iniciales y finales aplicados, se perfeccionaran en un 13%, sabiendo que las niñas tienen un proceso de entrenamiento de 5 años en la práctica del mini baloncesto desarrollando los fundamentos técnicos básicos del deporte.
4. La transición de mini baloncesto al baloncesto permitió en un 80% promedio de niñas mejorar las habilidades y destrezas adquiridas a lo largo de los años de entrenamiento, tomando en cuenta que al inicio de este proceso existió dificultad en la adaptación al cambio de reglamentación (dimensiones de la cancha, altura de tablero, peso del balón, sistemas de juego, etc.)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5. La propuesta de entrenamiento de fundamentos técnicos-tácticos en la transición de minibaloncesto al baloncesto, en la categoría intermedia de la escuela Fiscomisional “Sor Teresa Valsé”, afianzó a una mejor participación en los juegos interescolares 2016, consiguiendo por primera vez el campeonato, ya que existió un proceso de entrenamiento de fundamentos básicos de mini baloncesto en años anteriores.
6. La metodología de enseñanza – aprendizaje utilizado (método directo), permitió llegar hacia las niñas, logrando captar y realizando satisfactoriamente cada una de las sesiones de entrenamiento. 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.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.2. RECOMENDACIONES:

1. Las autoridades deberían motivar a las niñas y dar estímulos académicos a las deportistas que integran la selección, ya que es una actividad extra curricular que demanda mayor atención y mediante sus logros realzan la imagen de la institución.
2. Para seguir obteniendo resultados positivos en un futuro es importante involucrar a los padres de familia y representantes de la institución en el desarrollo de este proceso, dando a conocer la importancia y ventaja de la práctica del baloncesto como un deporte, que por lo tanto contribuye a mantener la mente y el cuerpo en equilibrio.
3. La aplicación de test físicos y técnicos se debe realizar antes de iniciar un periodo de entrenamiento o precompetitivo para conocer el nivel en que se encuentra y presentan las deportistas y así poder tener una base de datos con la cual podamos planificar el programa de entrenamiento.
4. Motivar a las jugadoras a continuar con el programa de entrenamiento para que de esta manera puedan conseguir pericia en las habilidades y destrezas de los fundamentos técnico- tácticos ya adquiridos.
5. Es importante que el docente-entrenador maneje a cabalidad los conocimientos sobre las generalidades, reglamentos, la técnica-táctica, sistemas de juego, para de esta manera promover y masificar la práctica de este deporte.
6. Al inicio de un programa de entrenamiento es necesario establecer una planificación anual de los objetivos que se quiere conseguir, teniendo en cuenta, las características, aspectos y elementos nuevos a introducirse y que se deben mejorar durante el desarrollo del proceso.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BIBLIOGRAFIA:

1. Buceta, J.M. Mondoni, M. FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE BALONCESTO (FIBA). BALONCESTO PARA JUGADORES JÓVENES Guía para entrenadores. S. L. Madrid. España. Editorial Dynkinson, 2003.
2. AYLLÓN, D. C. (2010). Minibaloncesto "Manual para la Enseñanza y el Aprendizaje. La Habana Cuba: Deportes.
3. Pidal, Juan Carlos (2002) Basketball del Futuro. "Ecuador 2002" Federación Ecuatoriana de Basket. Comité Ecuatoriano de Mini básquet.
4. Posso, Padilla Fabián (2005) Guía Metodológica de Baloncesto. Ed. U.T.N. Págs. 62 a 71
5. Molnar, G. (2010). "Requisiros de un test." Disponible en: <http://www.Sobreentrenamiento.com>. Consultado el 17/11/2015.
6. Mora, F. (2009). "Minibaloncesto.Manual para la enseñanza y el aprendizaje." Ciudad de La Habana, Cuba Editorial Deportes.
7. BUCETA. José María, 2010, Baloncesto, Organización de Entrenamiento, Madrid - España.
8. Piñar, M. I. (2005). Incidencia del cambio de un conjunto de reglas de juego sobre algunas de las variables que determinan el proceso de formación de los jugadores de minibasket (9-11 años). Granada: Universidad de Granada.
9. DEL CAMPO, J. (2010). El desarrollo y la evaluación de las capacidades coordinativas del baloncesto. Una propuesta metodológica para la iniciación deportiva. Argentina.
10. MANDONNI, Mauricio.2010, Fundamentos del Minibasket. Madrid – España.
11. GIPUZCOA, Programa Técnico para la Iniciación del Baloncesto, 2011. Comité Técnico de Baloncesto.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

12. Berdejo-del-Fresno, D. (2011). Calentamiento competitivo en baloncesto: revisión bibliográfica y propuesta. *Revista de ciencias del deporte*. 7 (2), 101-116.
13. Cardenas, D. (2003). El proceso de formación táctica colectiva desde una perspectiva constructivista. En A. López, C. Jiménez y R. Aguado (Eds.), *Didáctica del baloncesto en etapas de formación* (pp. 179-209). Madrid: Editores.
- 14.- Mora Ayllón, F. (2008). *Mini baloncesto. Manual para la enseñanza y el aprendizaje*. Editorial Deportes.
15. F.E.B, (2008) “PROGRAMA DE ENTRENADORES CURSO DE INICIACIÓN AL BALONCESTO”
16. GOLDSTEIN Sidney, (2011) “La Biblia del Entrenador de Baloncesto” Una guía sistemática y exhaustiva del entrenamiento reimpression 1ra edición Paidotribo.
17. WISSEL Hal, “APRENDER Y PROGRESAR”, Editorial Paidotribo, Barcelona 2002.
18. Cárdenas, D. (2005). *Fundamentos de las habilidades de los deportes de equipo: Baloncesto*. FCCAFD. Granada.
19. Arias, J.L., Argudo, F.M. y Alonso, J.I. (2008). La situación de uno contra uno en minibasket femenino: Análisis comparativo entre dos ubicaciones diferentes de la línea de tres puntos. *Motricidad. European Journal of human movement*, 20, 1-12.
20. Antonio M. G. *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto, volumen 1*, Murcia, España: inde; 2005.
21. Del Rio, ja, *Metodología del Baloncesto*, sexta edición, Colección Deporte, Editorial Paidotribo, 2003.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

22. Blazquez D. (2013) Iniciación a los deportes de equipo: del juego al deporte: de los 6 a los 10 años. Editorial: inde.

LINCOGRAFIA:

- 23.: <http://www.monografias.com/trabajos105/pruebas-evaluar-precision-pases-del-baloncesto-masculinos-13-15-anos/pruebas-evaluar-precision-pases-del-baloncesto-masculinos-13-15-anos.shtml#ixzz48DBwpCCv>.
24. Comisión Argentina de Minibásquetbol. (2002). Reglas de minibásquetbol. Extraído el 20 Agosto, 2015 del sitio web de la Federación de la República Argentina de Baloncesto: <http://www.basquetcapital.org.ar>.
25. Bonifaz Iván (2012): Baloncesto. [En línea]. Consultado: [14, septiembre, 2015]. Disponible en: <http://www.slideshare.net/ivanbonifaz10/baloncesto-14217721>.
26. El Mercurio S.A.P (2010). Historia del básquetbol. [En línea]. Consultado: [04, septiembre, 2015]. Disponible en: <http://www.guioteca.com/basquetbol/historia-del-basquetbol/>.
27. Inspira Web, S.L. (2002). Historia del Baloncesto. [En línea]. Consultado: [04, septiembre, 2015]. Disponible en: <http://www.fbrm.es/hstoria/>.
28. Karla Castellanos. (2012). ANTECEDENTES PREHISTÓRICOS DE LA HISTORIA DEL BASKETBALL. [En línea]. Consultado: [10, septiembre, 2015]. Disponible en: <http://www.scribd.com/doc/89080473/Antecedentes-prehistoricos-de-la-historia-delbasketball>.
29. Arias, J.L.; Argudo, F.M. y Alonso, J.I. (2011). Las reglas como variables didácticas. ejemplo en baloncesto de formación. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte vol. 11 (43) pp. 491-512. Extraído 22 de octubre de 2015 de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista43/artreglas227.htm>.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

30. Orozco, A.M. (2012) La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la escuela nacional del deporte, cali. lecturas: educación física y deportes. 167. extraído el 25 de noviembre de 2015 de [http:// www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com).
31. López; A. B. (2010). El aprendizaje de la técnica individual en baloncesto. lecturas: educación física y deportes. 150. extraído el 25 de noviembre de 2015 de [http:// www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com).
32. Arcendor. J.M. (2011). Propuesta del test de tiros libres con carga en el deporte de baloncesto. lecturas: educación física y deportes. 161. extraído el 10 de septiembre de 2015 de [http:// www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com).
33. Cárdenas, D. (2000). El ataque 1-3-1 en el proceso de formación táctica. Clínic. Revista Técnica de Baloncesto, 48, 6-10.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS

ANEXO I

TEST I: FISICO, MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

OBJETIVO: Evaluar las medidas antropométricas de las deportistas para conocer el estado nutricional de las mismas.

MATERIALES: bascula, tallímetro, calculadora

DESARROLLO:

TOMA DE PESO

Ubicar la balanza en una superficie lisa y nivelada, colocar las vigas en posición de cero posterior a eso la niña subirá al centro de la báscula sin zapatos y con la menor cantidad de prendas de vestir posibles.

TOMA DE TALLA

Ubicar el tallímetro en una superficie lisa y nivelada, la niña se ubicará en el tallímetro de pies, en posición recta, con los talones juntos y pegados al tallímetro.

ACTIVIDADES	MALA	BUENA	MUY BUENA
PESO(Kg)			
TALLA (cm)			
<ul style="list-style-type: none">• 43.8-52.1kg =MUY BUENO (el peso que no entre en este rango será tomado como malo(bajo peso-sobrepeso)• 135-145= MALA 146-155= BUENO 156-165= MUY BUENA			



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO II

TEST II: DRIBLE EN VELOCIDAD

Objetivo: Evaluar la velocidad para driblar

Materiales: Balón número 6, cronómetro digital con décimas de segundo.

Desarrollo: A la señal la jugadora debe partir desde la línea final driblando con la mano derecha hasta la del lado opuesto y al regresar con la mano izquierda hasta llegar a la posición de inicio.

Valoración de la prueba:

ACTIVIDADES	Mala	Buena	Muy Buena
Ejecución con la mano derecha			
Ejecución con la mano izquierda			
Ejecución en Yo-Yo			
<ul style="list-style-type: none">9-<9 seg. Muy buena; 10-11 seg. Buena; >12 seg. Mala			



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO III

TEST III: DRIBLE CON CAMBIOS DE PERFIL

Objetivo: Evaluar la habilidad para driblar

Materiales: Pelota oficial, cronómetro digital con décimas de segundo, 8 conos, el primero a 1.50 m. de la línea final, las otras separadas 2.50 m.

Desarrollo: A la señal el ejecutante debe driblear entre los conos, empezando por el lado derecho del primer cono. Se lo ejecuta aplicando las cuatro formas de cambios de perfil.

Valoración de la prueba:

ACTIVIDADES	Mala	Buena	Muy Buena
Cambio de perfil por delante del cuerpo.			
Cambio de perfil por detrás del cuerpo.			
Cambio de perfil por medio de las piernas.			
Cambio de perfil con giro.			
9-<9 seg. Muy buena; 10-11 seg. Buena; >12 seg. Mala			



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO IV:

TEST IV: VELOCIDAD DE PASES

Objetivo: Evaluar la habilidad para ejecutar pases con rapidez.

Materiales: Pelota oficial, cronómetro digital con décimas de segundo y una pared lisa.

Desarrollo: El jugador ubicado detrás de una línea a 3 mts. de una pared, debe enviar la pelota contra ella, golpeando 20 veces, ejecutando cualquier tipo de pase.

- Se deben hacer todos los pases detrás de la línea.
- La pelota debe ser recibida y pasada.
- Si pierde el control de la pelota, puede buscarla y continuar detrás de la línea.
- La pelota puede tocar en cualquier punto de la pared.

Valoración de la prueba:

ACTIVIDADES	Mala	Buena	Muy Buena
Posición de los brazos al pasar.			
Posición de los brazos al receptor.			
Posición de las piernas al pasar.			
Posición de las piernas al receptor.			
Tiempo de ejecución.			
16-<16 seg. Muy buena; Mala	17-18 seg. Buena;	>19 seg.	



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO V:

TEST V: TIROS LIBRE

Objetivo: Evaluar la habilidad para los tiros libres

Materiales: Pelota oficial, tablero oficial.

Desarrollo: Desde la línea de tiros libres ejecutar 2 series de 10 intentos no consecutivas.

Valoración de la prueba:

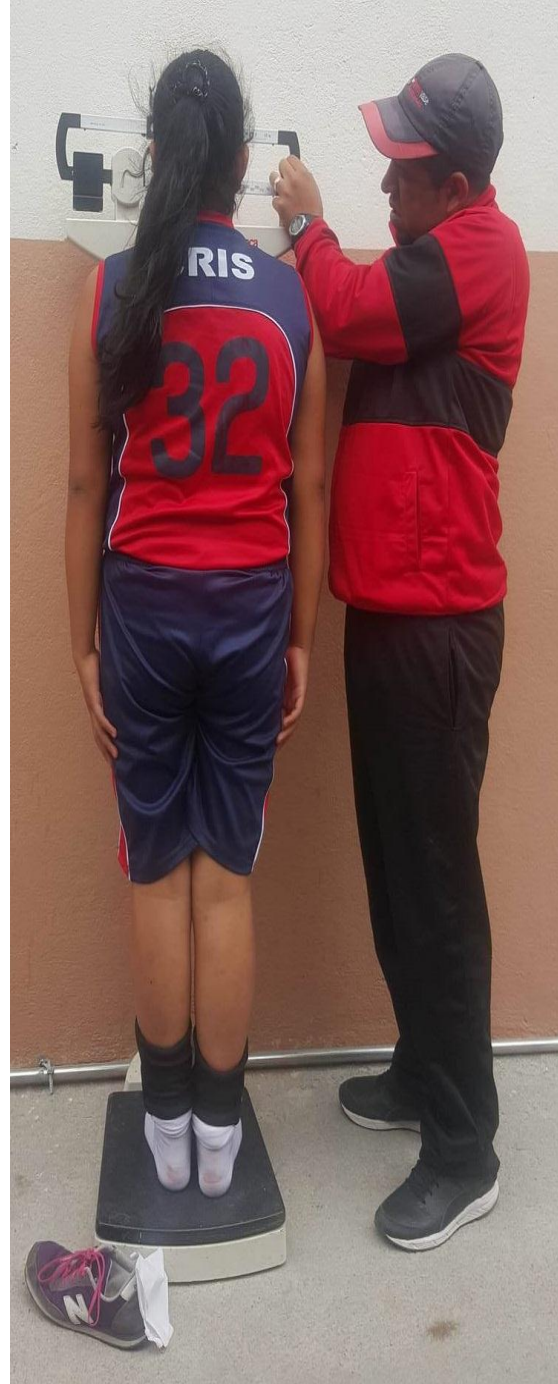
ACTIVIDADES	Mala	Buena	Muy Buena
Posición del balón.			
Movimiento al ejecutar.			
Tiempo de ejecución.			
Efectividad.			
<ul style="list-style-type: none">• 20-<20 seg. Muy buena; 21-22seg. Buena; >23 seg. Mala.• 9-10 conv. Muy buena; 7-8 conv. Buena; <7 conv. Mala			



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO VI:

EVIDENCIAS:





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA

