



**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

MANUAL PARA EL APRENDIZAJE DEL BÁSQUETBOL

SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL
GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN MEDIA EN
EDUCACIÓN FÍSICA

Escobar Asenjo Nicolas Andrés
Nuñez Nilo Javiera Alejandra
Osorio Diaz Estefany Constanza
Villagra Lizama Karla Andrea

PROFESOR GUÍA:

Profesor Luis Valenzuela Contreras

Santiago, Chile

2022

Dedicatoria

Nicolas escobar:

A mi madre y abuela por el empuje que siempre me han dado para perseguir mis sueños y metas, agradezco su apoyo incondicional, sus buenos deseos y respaldo en todo este proceso académico. De igual forma dedico esta victoria académica a toda mi familia, todos en general apoyaron mi carrera universitaria.

Javiera Nuñez Nilo:

A mis padres Avelino Nuñez y María Nilo que me han ayudado a seguir adelante pese a las complicaciones y adversidades en este último periodo y en mi vida completa hasta llegar aquí, además de su apoyo incondicional en mis decisiones.

Por otro lado, a mis hermanas Dayanna Miranda y Paola Cisternas por su guía y orientación en el proceso académico.

Estefany Osorio Diaz:

A mi familia, pero sobre todo a mi padre Mauricio que ha sido mi apoyo incondicional en todas las aventuras y proyectos que me he propuesto a hacer, siempre me alienta en no rendirme y en que debo superarme día tras día.

Karla Villagra Lizama:

A mi mamá Luisa, por estar presente siempre, por guiarme, aconsejarme, por demostrarme siempre su amor y apoyo a pesar de nuestras diferencias, por confiar y creer en mí, por ayudarme a seguir y no rendirme, todos mis logros se los debo a ella.

Además, a mi hermana Claudia y a mi pareja Yoan por apoyarme y animarme, sobre todo en este último periodo que ha sido muy complejo.

Agradecimientos

Nicolas Escobar:

Agradezco a Dios por haberme dado una familia increíble, quienes creyeron en mí desde el principio, me han inculcado de manera positiva y me han dado el ejemplo de superación y sacrificio. Mi madre quien supo orientarme respecto a lo que debía estudiar, visualizando mis capacidades y virtudes. De igual forma hacer una mención especial a mi grupo de tesis, decir que ha sido complejo este proceso al no poder seguir la línea de investigación que veníamos trabajando desde el semestre pasado y el tener que comenzar desde cero se nos ha hecho un gran desafío, el cual decidimos tomar y gracias al trabajo en equipo estamos culminando finalmente.

Javiera Nuñez Nilo:

Principalmente a mi familia por su apoyo dentro y fuera de lo académico.

Y a todas las personas que participaron en la elaboración de este manual, ya sea cooperando en la grabación, participando en los ejercicios o que de una u otra forma ayudaron pese a no ser expertos del deporte. Además de los profesores Orlando Silva Sánchez y Patricio Toledo Contreras de la universidad por sus aportes deportivos.

Estefany Osorio Diaz:

Quiero agradecer a mi padre quien me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

También quiero agradecer a mi madre y hermanos que pese a la distancia siempre me apoyan y me dan ánimos para seguir adelante y poder luchar por lo que quiero. Y a todas las personas y profesores que de una y otra manera contribuyeron en la realización de este trabajo.

Karla Villagra Lizama:

Agradezco a todas las personas que estuvieron presente en esta etapa universitaria que fue bastante compleja, en especial a mi madre y hermana que siempre me apoyan en todo.

También agradecer a nuestros compañeros, familiares y profesores que cooperaron en la realización de este manual.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo principal la elaboración de un manual sobre el deporte básquetbol, a través de una recopilación bibliográfica sobre la historia del deporte, fundamentos técnicos, fundamentos tácticos y supuestos de planificación mayoritariamente para su utilización en un contexto pedagógico escolar formativo, como serían las Actividades Curriculares de Libre Elección (ACLE) instauradas en el sistema educacional chileno con una visión a la iniciación del deporte en los cursos de educación media. Nuestro trabajo no contiene muestra ni resultados o principales hallazgos, pero aun así tiene consideraciones éticas al no obligar a ningún docente en la utilización del manual de manera estricta o arbitraria puesto que se tiene consciencia en que cada contexto es distinto. El manual va dirigido a los profesores como herramienta metodológica para la planificación de sus sesiones de clase, planificación semanal y planificación semestral, a través de una secuencia didáctica Sintético-Analítico-Sintético(SAS). Como metodología se realizó la revisión bibliográfica basada en el deporte escogido (básquetbol), además, es una investigación de carácter cualitativa con supuesto y como conclusión se reconoce la utilidad que puede tener este manual para docentes que quieran iniciar sus talleres ACLE del deporte básquetbol en las escuelas con cursos de educación media, dependiendo el contexto de los estudiantes y sus conocimientos.

Palabras Claves: básquetbol, fundamentos técnicos, planificación, sintético, analítico

ABSTRACT

The main objective of this work is the elaboration of a manual on the sport of basketball, through a bibliographic compilation on the history of sport, technical foundations, tactical foundations and planning assumptions mostly for use in a formative school pedagogical context, such as Free Choice Curriculars (ACLE) established in the Chilean educational system with a vision to the initiation of sport in secondary education courses. Our work does not contain samples or results or main findings, however, it has ethical considerations in that it does not oblige any teacher to use the manual in a strict or arbitrary manner, since it is aware that each context is different. The manual is aimed at teachers as a methodological tool for the planning of their class sessions, weekly planning and semester planning, through a didactic sequence Synthetic-Analytic-Synthetic (SAS).as methodology was conducted literature review based on the chosen sport (basketball), in addition, it is a qualitative research with assumption and as a conclusion it is recognized the usefulness that this manual can have for teachers who want to start their ACLE workshops of basketball sport in schools with secondary education courses, depending on the context of the students and their knowledge.

Keywords: basketball, fundaments technical, planning, synthetic, analytical

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
1. CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Pregunta de investigación o problema de estudio	11
1.3. Justificación de la investigación	11
1.4. Objetivos	13
1.4.1. Objetivo general	13
1.4.2. Objetivo específico	13
1.4.3. Supuestos	13
2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Actividades Curriculares de Libre Elección (ACLE)	14
2.2. Básquetbol, su historia y organización internacional (FIBA)	15
2.3. Técnica/táctica del básquetbol	17
2.4. Sistemas energéticos	19
2.5. Sistema energético predominante en el básquetbol	20
2.6. Maduración en jóvenes de 14 y 15 años	21
2.7. Fases sensibles y capacidades físicas-coordinativas	23
2.8. Entrenamiento del básquetbol	25
2.9. Estilos de la enseñanza	29
2.10. Métodos prácticos para la enseñanza de habilidades deportivas	31
3. CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	33
3.1. Diseño y tipo de investigación	33
3.2. Descripción y justificación del diseño metodológico	33
3.3. Fundamentación y descripción del diseño.	34

3.4. Modelo de instrumento a ocupar.	34
3.5. Consideraciones éticas	35
3.6 Alcances	35
3.7 Limitaciones	36
RESULTADOS	37
CONCLUSIÓN	38
DISCUSIÓN	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
ANEXO	42

INTRODUCCIÓN

Para efectos del estudio, nuestra investigación corresponde al Seminario de Grado para la obtención del Grado Académico de Licenciado en Educación y al Título Profesional de Profesor(A) de Educación Media en Educación Física.

El presente estudio de revisión documental adopta un diseño de investigación acción en su fase primera: diagnóstico y propuesta, este pretende la creación de un Manual para el Aprendizaje del Básquetbol. Donde propone una secuencia didáctica, que inicia desde el contexto del juego a una actividad aislada, que pone su énfasis en la corrección de la habilidad técnica o táctica, para luego volver al contexto del juego. Es decir, Sintético – Analítico – Sintético (SAS) o bien Juego – Ejercicio – Juego.

En el proceso de formación inicial, los estudiantes de Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez (UCSH) conocieron diferentes métodos en el proceso de aprendizaje de los deportes, en este caso el Básquetbol. El método analítico y el método sintético. Esa diferencia de métodos, en ocasiones cuando se está en proceso de formación, provoca confusión y seguramente lleva a cometer errores metodológicos.

Es, en ese contexto que nace este estudio, una propuesta o secuencias didácticas para utilizarla en el aprendizaje y enseñanza del básquetbol. Dos métodos que se conocieron en el proceso de formación inicial, como así también, otras indicaciones didácticas para comprender la utilización del deporte en el ámbito escolar como un medio, no como un fin. De lo último, está propuesta pretende mostrar una secuencia didáctica para utilizar en las actividades curriculares de libre elección (ACLE).

Luego de una primera revisión documental de dos estudios anteriores desarrollados en la carrera de educación física¹. Emerge la idea, elaborar un manual audiovisual de básquetbol que contenga ejercicios aplicables, y con una propuesta o secuencia didáctica enfocado al proceso de aprendizaje para ser utilizado en las Actividades Curriculares de Libre Elección (ACLE), en los establecimientos educacionales, por profesores/as y los propios estudiantes.

Es importante señalar, que el proceso de reforma educacional del año 1997 nos invita a la enseñanza de los deportes en oposición y colaboración propiciar el aprendizaje desde el contexto del juego, es decir, desde la táctica a la técnica. Sin embargo, esto no excluye que pueda ser un método sintético o pueda ser un método analítico, lo importante es que las acciones o actividades que se

¹ Manual de Fuerza y Manual de Flexibilidad

realicen deben estar orientadas metodológicamente a situaciones de juego, realidad de juego o para el aprendizaje de un fundamento técnico o táctico.

Así también, en el ámbito educacional debemos tener la capacidad de identificar cuando el deporte se utiliza como un medio para el desarrollo de una habilidad o capacidad física o como un fin, es decir para el aprendizaje técnico y táctico del deporte. Dado esto, es fundamental que el profesor o la profesora, tenga la capacidad para la selección de las actividades a desarrollar.

La propuesta o secuencia didáctica que se propone en este manual audiovisual para el aprendizaje del básquetbol, como se indica en los párrafos precedentes; es Sintético - Analítico - Sintético, o bien Juego – Ejercicio – Juego. Es decir, un juego en oposición y colaboración donde se ejercita un fundamento, táctico o técnico y luego un ejercicio aislado que permita mejorar el fundamento, que actúa como ejercicio correctivo y luego se vuelve al juego. Sintético - Analítico - Sintético o Juego - Ejercicio - Juego.

En este contexto señalamos, que el manual presenta una opción didáctica para propiciar la construcción de aprendizajes significativos que los y las estudiantes puedan desarrollar a través del Básquetbol, orientado a niño/as, estudiantes de educación física y profesores/as. La propuesta radica en que se puede guiar, orientar o promover el aprendizaje de un conocimiento y/o habilidad (Valenzuela, y Barella 2022). Además, consideramos que es una propuesta que puede generar, la creación otras actividades que permitan, porque no un mejor aprendizaje del deporte.

El texto cuenta de 4 capítulos donde se describen y detallan distintas cosas.

El primer capítulo hace referencia al problema de estudio ¿Es pertinente crear un Manual para el Aprendizaje del Básquetbol para el desarrollo de talleres ACLE como guía para los docentes y que impacte en la formación en los estudiantes de enseñanza media? y sus objetivos generales y específicos.

El segundo capítulo se relaciona con los puntos principales a tratar en el Manual para el Aprendizaje del Básquetbol. Como el propósito de nuestro estudio es entregar insumo metodológico para las Actividades Curriculares de Libre Elección, consideramos necesario incorporar una breve reseña del significado de estas actividades en el ámbito escolar.

Por otra parte, este capítulo menciona aspectos teóricos relevantes que consideramos son importantes para la construcción de este manual, como la historia del básquetbol, sistemas energéticos del deporte, etapas de maduración y sensibles de las y los jóvenes.

Y, por otra parte, señalamos consideraciones de metodologías de enseñanza tales como; los estilos de enseñanzas, mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas y descubrimiento guiado. Y los métodos prácticos para la enseñanza de los deportes (Rosotto, 2010).

El tercer capítulo nos da cuenta del marco metodológico, el cual nos señala que es un estudio de carácter cualitativo con un tipo de investigación documental o de revisión bibliográfico, con diseño de investigación acción, en dos fases diagnóstico y generación de una propuesta.

En el capítulo 4 de resultados y conclusiones se señala que es posible indicar que la secuencia didáctica propuesta cumple con los propósitos de aprender el básquetbol en una combinación de métodos para el aprendizaje de los deportes de oposición y colaboración desde el contexto del juego, en este caso el básquetbol.

Finalmente se presentan los anexos y referencias bibliográficas del estudio.

1. CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La ausencia de estudios suficientes o propuestas en la creación de manuales, para el aprendizaje del básquetbol y la gran explosión tecnológica en tiempos de pandemia, nos desafió pensar, si es ¿Es pertinente crear un manual para el aprendizaje del básquetbol para el desarrollo de talleres ACLE como guía para los docentes y que impacte en la formación de los estudiantes de enseñanza media?

La existencia de diferentes métodos de aprendizaje y que en ocasiones confunde a los y las estudiantes de formación inicial y a los propios profesores y profesoras, cuestión que fue posible observar en nuestro proceso de prácticas profesionales y en nuestra propia formación, es que nos atrevimos a pensar humildemente en una propuesta que logre reorientar el aprendizaje del deporte de oposición y colaboración.

En la educación chilena dentro del contexto escolar existen las Actividades Curriculares de Libre Elección (ACLE), comúnmente creadas para realizarse después de los horarios de clases como medio motivador de la vida sana y activa en estudiantes, además de funcionar como entrenamientos para las selecciones deportivas de la escuela. Sin embargo, es significativa las diferencias de métodos utilizados por los y las profesoras de educación física responsables de las ACLE.

Los profesores de educación física tienen una formación orientada a educar a través del movimiento y la expresión corporal, teniendo como objetivo principal el control y la regulación del movimiento, no es ejercitar a los estudiantes, los profesores son formadores y es por esto, que se ha diseñado el manual a modo de guía, no estricta (conociendo que existen diferentes realidades), para los docentes que quieran iniciar sus talleres o bien para la selección escolar de básquetbol, que lleven un orden en las sesiones de progresión física/técnica/táctica de todos sus estudiantes.

En conclusión, se identifican dos problemas uno la ausencia de manuales para realizar un ACLE de básquetbol y otro las diferencias de métodos utilizados por los y las profesoras de educación física.

1.2. Pregunta de investigación o problema de estudio

¿Es pertinente crear un manual audiovisual con una secuencia didáctica que permita propender a mejorar el aprendizaje del básquetbol, en las actividades de libre elección, de los establecimientos educacionales?

1.3. Justificación de la investigación

Dado los antecedentes entregados a la ausencia de propuestas o estudios similares, se justifica el optar por una propuesta que solo alcanza a una etapa de diagnóstico y propuesta, el cual permite mostrar

una opción didáctica, organizada desde lo sintético a lo analítico y luego nuevamente a lo sintético que es lo que busca este manual audiovisual.

Si bien es cierto por una parte al revisar los diferentes sitios web, nos encontramos con una infinidad de videos que permiten revisar ejercicios, sin embargo, no fue posible encontrar una propuesta didáctica como la que estamos proponiendo y que sea utilizada de manera sistemática.

Por otra parte, la ausencia de material creado por autores nacionales nos permite indagar un mundo de creación poco habitual en los propios profesores/as de educación física.

El presente estudio bibliográfico recopila información sobre el deporte básquetbol y su iniciación deportiva para jóvenes de enseñanza media en Chile. Es relevante en la pedagogía, ya que puede ayudar a docentes a lo largo del país para una construcción de planificación gracias al manual que se construyó y cooperar al desarrollo deportivo de los jóvenes, además de ser una herramienta y guía para los mismos profesores.

Desde un punto de vista social, el seguir este manual por parte del profesor a sus estudiantes, le permitirá ayudar a los mismos para poder mejorar sus técnicas de ejecución, conocer los fundamentos básicos del básquetbol. Todos estos beneficios pueden además ayudar a los jóvenes para mantenerse motivados por un estilo de vida más activo y saludable de la mano de deportes y/o actividad física.

A su vez este manual puede ser un buen material de apoyo para los establecimientos educacionales de todo el país sin importar si son gratuitos, particular subvencionados o particulares en su totalidad, contribuyendo a la educación sin fines de lucro y de calidad, que es el enfoque actual de la educación por parte del sistema educativo empujado por los movimientos sociales realizados en Chile, tanto como en la revolución pingüina y estallido social, siendo el caso más reciente.

Desde el punto de vista de la metodología, este estudio recopila una serie de procedimientos prácticos para llevar a cabo la enseñanza del deporte básquetbol en el ámbito escolar para ayudar a la metodología deportiva de planificación clase a clase. El presente estudio aporta una variedad de actividades que podrán llevar a cabo los docentes lectores en sus actividades deportivas, para así enriquecer la enseñanza y contribuir a un nutrido bagaje motriz de los estudiantes.

La presente revisión bibliográfica, es realizada con el propósito de aportar conocimientos existentes sobre el entrenamiento del básquetbol en su iniciación deportiva a nivel escolar para enseñanza media, cuyos resultados y datos contribuyen a la elaboración del manual, que contiene ejercicios, tiempos, distribución, etc. El objetivo de este manual es brindar una herramienta de trabajo para el futuro uso por parte de profesores de educación física.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Diseñar un manual audiovisual para el aprendizaje del básquetbol en los talleres de Actividades de Libre Elección en los establecimientos educacionales con ejercicios a la secuencia didáctica propuesta sintético-analítico-sintético (SAS).

i. 1.4.2 Objetivo específico

1. Elaborar un Manual para el aprendizaje del Básquetbol con una secuencia didáctica Sintético-Analítico-Sintético, de manera escrita y audiovisual.
2. Proponer una herramienta innovadora didáctica, que sea una alternativa para profesoras, profesores y estudiantes de Educación Física, para el aprendizaje del básquetbol en las ACLE.

ii. 1.4.3 Supuestos

¿Es pertinente la elaboración de un manual para el aprendizaje del básquetbol, como una propuesta didáctica a desarrollar en los establecimientos educacionales, en los talleres de actividades de libre elección?

2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Antes de iniciar los antecedentes de investigación en el marco teórico, es importante señalar y dar a conocer que se darán las definiciones y acercamientos a los temas principales que se mencionan en el manual, además de otras definiciones que ayudarán para la comprensión del mismo documento, manual y videos audiovisuales del canal de YouTube que contiene y contempla ejercicios para la secuencia didáctica SAS. Por otra parte, se darán definiciones a temas relacionados con el entrenamiento y enseñanza del básquetbol.

Se optaron por estos temas, porque se creen necesarios para una perfecta comprensión del entrenamiento, deporte básquetbol, contexto escolar, fundamentos técnicos principales del básquetbol y un acercamiento a la táctica.

2.1. Actividades Curriculares de Libre Elección (ACLE)

Las actividades de libre elección surgen como parte de las medidas políticas impuestas en el cambio de la reforma educativa de los 90s. En estos años, Chile estaba dando paso a la democracia y con el cambio de reforma se acompañaron varias modificaciones en el sistema educativo. Se da paso a un estado promotor de la calidad y equidad de la educación, más que el estado subsidiario que contemplaba un pobre apoyo a las escuelas. Tal como señalan Racynski y Muñoz (2007):

Se pasa de un ‘Estado subsidiario’ que gasta lo menos posible en educación y limita su papel casi exclusivamente a la asignación de recursos a sostenedores de colegios, a un ‘Estado promotor’, responsable de la calidad y equidad de la educación, que diseña e implementa directamente programas de mejoramiento educativo. (Racynski y Muñoz, 2007, pp.43).

Entre los principales hitos de esta reforma cabe señalar el mayor apoyo en inversión financiera e infraestructura, la ampliación de la jornada escolar, programas de mejoramiento educativo, nuevo currículum nacional para enseñanza básica y media (Racynski y Muñoz, 2007).

En 1994 fue que el programa de Mejoramiento de la Calidad y Equidad de la Educación Media (MECE/Media) y componentes jóvenes creó las actividades de libre elección como una forma de incentivar a los estudiantes a practicar actividades físicas de su propio interés en su tiempo libre. Todo lo anterior en vista al déficit de socialización que presentaban las escuelas chilenas y a la necesidad de enriquecer los demás aspectos de la vida escolar, de esta forma se le da la oportunidad al estudiante de aprender y a la vez divertirse (Castillo, 2000).

En su fundamentación, el Ministerio de Educación (MINEDUC) declara la idea de brindar la oportunidad de desarrollo integral a todos los jóvenes de establecimientos escolares tanto de enseñanza básica como de enseñanza media. Puesto que, estos ACLE permiten a los niños y jóvenes participar voluntariamente, y en su tiempo libre, de actividades diseñadas por los centros educativos en ámbitos tan diversos como la ciencia, el idioma, el arte y el deporte (Hirane, 2019).

Dentro de las actividades que se implementan en los ACLE, destacan talleres de arte, idiomas, historia y los que nos competen nosotros que son los deportivos, en los que se encuentran los tradicionales deportes colectivos como el fútbol sala, básquetbol, voleibol, balonmano, entre otros.

2.2. Básquetbol, su historia y organización internacional (FIBA)

El básquetbol o baloncesto es un deporte creado en el año 1891 por el profesor James Naismith, con el objetivo de incentivar a sus estudiantes del YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes) a realizar actividad física en un espacio techado o cerrado en los días que hiciera frío en la ciudad (Rossotto, 2010).

El básquetbol, es un deporte colectivo de oposición, el objetivo es insertar el balón con las manos en un cesto elevado las veces que sea necesario, el equipo que enceste más veces es el ganador. Son 12 jugadores totales y 5 en cancha (Rossotto, 2010). Las primeras exhibiciones de este deporte fueron en 1892 en Nueva York con 9 jugadores, seguido de esto en 1893 se celebra el primer encuentro oficial entre dos universidades, Universidad estatal agrícola de Minneapolis y Hamiline College (Rossotto, 2010).

Para jugar, normalmente usaban balones de distintos tamaños, entre los años 1891 y 1894 se daba preferencia al balón de fútbol inclusive se jugaba con balones medicinales (Rossotto, 2010).

En 1896, Brasil fue el primer país latinoamericano en practicar este deporte. Brasil, Uruguay y Argentina son los tres países mejor posicionados del baloncesto en Sudamérica (Rossotto, 2010).

En 1897 se organizó el primer partido con 5 jugadores por lado, obteniendo como resultado 32- 10 siendo ganador el equipo YALE contra Pennsylvania (Rossotto, 2010).

Los primeros cestos que se ocuparon en este deporte fueron unas canastas para guardar manzanas, en 1906 se introducen al juego tableros para sostenerlas (Rossotto, 2010).

En 1905 se formalizaron las primeras reglas del juego. En ese entonces ya existían algunas ligas de básquetbol (Rossotto, 2010).

Las reglas fueron modificándose a las necesidades de los espacios cerrados donde se jugaba y al número de participantes (Rossotto, 2010).

La Federación Internacional del baloncesto (FIBA) se creó en 1932, la FIBA desde 1950 ha organizado los campeonatos mundiales y desde 1953 los campeonatos mundiales femeninos.

La FIBA en 1950 decidió que cada cuatro años se realizará un campeonato mundial, y en este mismo año se jugó el primer torneo masculino en Argentina, en el cual participaron 10 países. Argentina, Estados Unidos, Chile, Brasil, Egipto, Francia, Perú, Ecuador, España y Yugoslavia. (Rossotto, 2010).

El baloncesto es un deporte de colaboración-oposición en el que se enfrentan dos equipos compuestos de 5 jugadores. El objetivo del juego es encestar el balón en la cesta del campo rival la mayor cantidad de veces posibles y evitar que el otro equipo anote (Pérez, 2014).

Posiciones de los jugadores

Dentro del deporte básquetbol existen cinco posiciones para cada uno de los jugadores que se encuentran dentro del campo de juego. En este apartado nombraremos cuáles son esas posiciones y de qué tratan, junto con sus principales características y funciones dentro del juego.

Base o conductor:

Se caracteriza por ser el jugador más bajo, ágil y habilidoso del equipo. Su rol es crucial para la realización de los movimientos tácticos, debido a que es él quien dirige el ataque y transfiere al juego las indicaciones técnicas del entrenador. Es señalado como el jugador 1 y las características de este jugador es que debe ser un buen pasador, conductor de balón, poseer buena visión de juego y ser preciso al lanzar de triple (Bustillos, 2017)

Escolta o alero:

El escolta o lanzador es el segundo más bajo del equipo, se caracteriza por ser habilidoso, buen pasador y especialmente por ser el anotador desde fuera del área. Se le señala como el número 2 del equipo y de igual forma puede jugar de base (Bustillos, 2017).

Alero:

El alero es uno de los tres jugadores más altos del equipo, es señalado como el 3 y se caracteriza por ser una mezcla de altura, fuerza y velocidad. Este jugador debe ser buen lanzador, tomador de rebotes y defensor importante (Bustillos, 2017).

Ala:

El ala-pívot es el segundo más alto, tiene un rol más físico en el equipo, pues al igual que el pívot, se encarga de tomar rebotes y conseguir puntos bajo la cesta. Es nombrado con el número 4 y posee una importante función defensiva (Bustillos, 2017).

Pívot:

Es el jugador más alto y fuerte del equipo, su rol es importante tanto en la cesta ofensiva y defensiva como tomador de rebotes y bloqueador de lanzamientos. Es nombrado como el jugador número 5 y es el más determinante a la hora de anotar bajo la canasta (Bustillos, 2017).

Por último, ¿qué es la FIBA? Es la Federación Internacional de Baloncesto, el organismo rector mundial del baloncesto y está reconocida por el Comité Olímpico Internacional (COI) en 1932 se fundó por ocho naciones: Argentina, Checoslovaquia, Grecia, Italia, Letonia, Portugal, Rumania y Suiza. Actualmente son 212 Federaciones Nacionales de Baloncesto (FIBA, 2022).

Esta Federación es sin fines de lucro, tiene como objetivo fomentar y desarrollar este deporte en la comunidad de aficionados, jugadores y deportistas (FIBA, 2022)

La FIBA se encarga de establecer las reglas oficiales del baloncesto, además de organizar y supervisar competencias nacionales, internacionales y torneos Olímpicos (FIBA, 2022).

La sede de esta federación está ubicada en Suiza y tiene 5 oficinas regionales: África, América, Asia, Europa y Oceanía (FIBA, 2022).

2.3. Técnica/táctica del básquetbol

La técnica, al igual que la táctica son fundamentos centrales en la composición de los deportes. Al respecto, Grosser M. y Naumahier A. (1986) definen la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva". Vargas (1987) citando a Ozolín apoya la definición anterior señalando que la técnica:

Induce a la transformación de un movimiento natural, espontáneo, en un determinado modelo preestablecido, creado gracias a estudios pertinentes bajo la incidencia de varias ciencias, que de esta forma garantizan una fiabilidad como modelo válido ideal, por tanto, muy difícilmente alcanzable. Implica la práctica continuada de ciertos movimientos para lograr alcanzar una ejecución semejante al modelo ideal. (Seirul-lo V., 1987, pp. 189)

En torno a lo descrito anteriormente, se puede decir que la técnica es un conjunto de movimientos estereotipados, elaborados bajo los estudios de las ciencias que han buscado la eficiencia y eficacia de los movimientos, para que el deporte pueda ser jugado de forma favorable.

Para los deportes colectivos Vargas (1987) citando a Mechiing (1983) describe la técnica como "aquellos movimientos o partes de movimiento que permiten realizar acciones de ataque y defensa en base a una determinada intención de juego, y con una calidad de ejecución más o menos buena".

De estas definiciones se puede desprender la idea de que los deportistas puedan tener un mayor rendimiento deportivo deben tener un conjunto de movimientos aprendidos y realizados constantemente, siguiendo un modelo ideal, con el fin de ir perfeccionando cada vez más su propia práctica motriz. Un deportista dispondrá de buena habilidad técnica cuanto mejor ajuste su movimiento al modelo ideal de juego según el deporte que quiera practicar, así el sujeto podrá sacar su máximo rendimiento en la práctica real. La aptitud de un sujeto para adquirir estas habilidades se entiende por capacidad. (Vargas, 1987 citando a Thiess,1980).

Pasando a la idea de táctica deportiva Matveiev L. (2001, p.49) nos dice que:

El concepto de táctica deportiva abarca tanto las operaciones mentales y construcciones (modelos) que determinan las líneas cardinales del comportamiento del atleta” o del equipo deportivo durante la competición, como así también “las formas prácticas de su comportamiento competitivo” que llevan a cabo esas operaciones mentales y modelos. (Matveiev, p.49)

Siguiendo lo anterior, se puede decir que el concepto de táctica está intrínsecamente ligado a dos aspectos fundamentales de la gestión, que vendrían siendo la eficacia y la eficiencia. La eficiencia es la elección correcta para hacer las cosas, es decir, de acuerdo con la situación de los oponentes y competidores, hacer lo que mejor se adapte a las características de tu equipo. La eficacia es la mejor manera de elegir. La eficacia y eficiencia del pensamiento táctico y sus procedimientos de implementación ayudarán a alcanzar las metas que nos propongamos. Somos eficaces cuando hacemos lo correcto y eficientes cuando lo hacemos de la forma más económica y precisa posible (Espasandín, 2019).

Desde la perspectiva de Matveiev (2002), Espasandín (2019) expresa que:

El sentido de la táctica de un equipo tiene como propósito la producción y el uso de las ideas, modelos y maneras prácticas de las acciones competitivas que permitirán concretar

su capacidad para alcanzar sus objetivos en el juego. Y lograrlo con la mayor efectividad superando las acciones del adversario con menores dificultades o menores esfuerzos.
(Matveiev, 2002, pp.49)

Entendiendo lo que expresan los autores, se entiende que la táctica y técnica están estrechamente ligadas. De hecho, se puede decir que la táctica es la forma estratégica de utilizar la técnica en las distintas situaciones cambiantes del juego colectivo.

2.4. Sistemas energéticos

Siguiendo las ideas de Bompa y Buzzichelli (2016) para la realización de cualquier tipo de movimiento humano, nuestro organismo requiere de la utilización de energía bioquímica que movilice la musculatura implicada y estructuras para la acción. Apoyándonos en lo que señala Tudor Bompa, es pertinente mencionar que para la realización de un trabajo físico durante una actividad deportiva se requiere energía. Esta energía se sustrae de tres mecanismos fisiológicos y metabólicos, los cuales llamamos sistemas energéticos. La energía se obtiene de la conversión de miocitos o células musculares de los componentes o macronutrientes de las comidas del compuesto llamado adenosintrifosfato (ATP) el cual es rico en energía y el que se almacena en forma de miocitos (Bompa, 2016).

Para reponer el ATP gastado durante las sesiones de entrenamiento el cuerpo usa uno o más de uno de los sistemas energéticos, de los cuales son 3: Sistema anaeróbico aláctico (ATP-CP), sistema anaeróbico láctico y finalmente, el sistema aeróbico (Bompa, 2016).

Además, según Bompa y Buzzichelli (2016) los sistemas energéticos se definen como:

- Sistema anaeróbico aláctico:

También conocido como sistema ATP-CP. Este sistema solo aporta energía durante periodos cortos de 8 a 10 segundos de esfuerzo máximo, dura un poco más de 10 segundos si el esfuerzo es submáximo. Este sistema actúa frente a actividades muy rápidas y explosivas dada su duración en la entrega de energía (Bompa, 2016)

- Sistema anaeróbico láctico:

Cuando el cuerpo se somete a ejercicios intensos, pero con una duración más larga, durando entre 10 y 60 segundos (como en el caso 200m y 400m lisos y series de entrenamiento de fuerza hasta con 50 repeticiones rápidas aproximadamente presentes en conversión de la fase de entrenamiento de resistencia muscular en duración corta (Bompa, 2016).

- Sistema aeróbico:

El último sistema energético desde los 60 a 80 ppm comienza a producir energía para una resíntesis de ATP. Este sistema se diferencia de los dos anteriores porque la resíntesis de ATP precisa de oxígeno y a diferencia del sistema anaeróbico láctico no se produce o se produce muy poco ácido láctico, permitiendo seguir con la realización del ejercicio (Bompa, 2016).

El ácido láctico se produce cuando la intensidad del entrenamiento se da en un tiempo prolongado, se acumula en grandes cantidades en los músculos, provoca cansancio y previene gradualmente que el cuerpo mantenga los mismos niveles de producción de potencia (Bompa, 2016).

Durante la realización de ejercicio físico se recurre a los sistemas energéticos antes mencionados, pero el sistema elegido por el metabolismo depende de la intensidad y duración de las actividades (Bompa, 2016).

El sistema anaeróbico aláctico que produce energía prioritariamente para deportes de duración corta (8-10 segundos) donde predomina la potencia y velocidad. Algunos ejemplos de deportes donde predomina este sistema energético son: pruebas de lanzamiento y salto en atletismo, saltos de esquí, saltos de trampolín, la halterofilia olímpica, etc.

Por otra parte, en el sistema anaeróbico láctico se recluta mayor número de fibras musculares de contracción rápida e incremento de velocidad en la descarga de esas mismas fibras. Este sistema produce energía para actividades de mucha intensidad y/o duración prolongada (15 a 60 segundos). Algunos ejemplos donde predomina este tipo de sistema energético son: las carreras de 200 y 400 metros lisos, pruebas de natación de 50 metros, ciclismo de pista, 500 metros de patinaje de velocidad, entre otros (Bompa, 2016).

Por último, tenemos el sistema aeróbico, que funciona para producir energía en deportes cuya duración va desde un minuto hasta más de tres horas, en conclusión, cuanto mayor sea la duración del ejercicio, más dominante es el sistema aeróbico (Bompa, 2016).

2.5. Sistema energético predominante en el básquetbol

El básquetbol, según Dal Monte y Cols. (1987) se clasifican como un deporte aeróbico-anaeróbico alternado. Bonafonte (1988) complementa lo anterior señalando que “fisiológicamente el baloncesto requiere, energía aportada por los sistemas aeróbico y anaeróbico, fuerza-resistencia muscular y flexibilidad. Estas cualidades, deben dar como resultado el desarrollo de la potencia deportiva, definida como el rendimiento más rápido y explosivo con una menor fatiga”.

Además, continuamos con lo que Bompa y Buzzichelli (2016) señalan sobre el básquetbol, que al ser un deporte colectivo con intensidades altas y de corta duración contiene movimientos explosivos, también requiere de una capacidad aeróbica para resistir la duración de todo el partido.

Por lo cual propone un modelo de entrenamiento que grava los sistemas anaeróbico y aeróbico, que comprende de tres partes:

2. Calentamiento
3. Entrenamiento técnico y táctico de larga duración (entre 1,5 y 8 minutos)
4. Entrenamiento de la resistencia muscular de media duración

Además, señalan que el modelo de entrenamiento que grava el sistema anaeróbico láctico también es beneficioso para los deportes de equipo, comprendidos en 4 partes:

1. Calentamiento
2. Entrenamiento técnico y táctico de duración media (10 a 60 segundos)
3. Entrenamiento de la resistencia de la velocidad y la agilidad de larga duración (entre 15 y 50 segundos) o repeticiones cortas (3 a 10 segundos) con intervalos cortos de descanso
4. Entrenamiento de la resistencia de la potencia o de la resistencia muscular de corta duración

Y, por último, el modelo de entrenamiento que grava el sistema anaeróbico aláctico también es aplicable en los deportes de equipo y se comprende de 5 partes:

1. Calentamiento
2. Entrenamiento técnico de corta duración
3. Entrenamiento de la agilidad y la velocidad máxima (dos a ocho segundos)
4. Entrenamiento de la fuerza máxima
5. Entrenamiento de la potencia

2.6. Maduración en jóvenes de 14 y 15 años

A la hora de estar frente a un grupo de deportistas jóvenes, debemos ser conscientes y tener en consideración la etapa de maduración biológica en la que se encuentran. Según Verdugo (2015) la maduración biológica se define como el conjunto de fenómenos de crecimiento y diferenciación celular que contribuyen a la aparición de determinadas funciones en el organismo.

En todo este proceso ocurren cambios físicos, biológicos y fisiológicos, asociados a lo sexual y estructural, como el aumento de la estatura y el peso. Al ser una etapa muy crítica, cualquier estímulo inadecuado provocará alguna alteración en su desarrollo (Gómez, 2012). Es por eso, que las cargas de entrenamiento deben ir planificadas en torno a la velocidad de maduración del sujeto y sus aptitudes físicas (Benavides, 2009).

Además, cabe agregar que el nivel de desarrollo no siempre coincide con la edad cronológica, al subestimar esta variable, se corre el riesgo de sobrecargar a un joven que aún no está en plena

condición biológica, o, por el contrario, si no se estimula de manera favorable a un joven con maduración acelerada se podrían perder ventanas importantes de desarrollo (Verdugo, 2015). Como señala (Ruiz, 2013) “si la aplicación de los estímulos de entrenamiento es inadecuada a la edad correspondiente, podría producir una falta de motivación, un abandono temprano del deporte, lesiones crónicas o finalmente limitaciones en la obtención de un máximo rendimiento deportivo”

Para conocer bien al grupo/curso que se está entrenando, es importante identificar su edad madurativa, al hacerlo tomamos en consideración sus ventanas de entrenabilidad y capacidades físicas adecuadas para entrenar, respetando las sesiones de entrenamiento, duración, intensidad, etc. Para aquello se evalúa y se conocen dos directrices, definidas por (Cappa, 2000):

1. La edad cronológica, es definida por los años, meses, semanas y días que un individuo ha cumplido hasta una fecha determinada.
2. Y la edad biológica, es definida por procesos de maduración del individuo sin considerar la edad cronológica y también, por influencias exógenas. Frecuentemente se usan cuatro sistemas para medir la edad de desarrollo, edad esquelética, edad dental, morfológica y de los caracteres sexuales secundarios. (Miló M., 2012)

Es posible encontrar distintas edades biológicas en un grupo de jóvenes de la misma edad cronológica. A continuación, se presenta una ilustración de cómo se desarrolla la velocidad de crecimiento y el pico máximo de ésta.

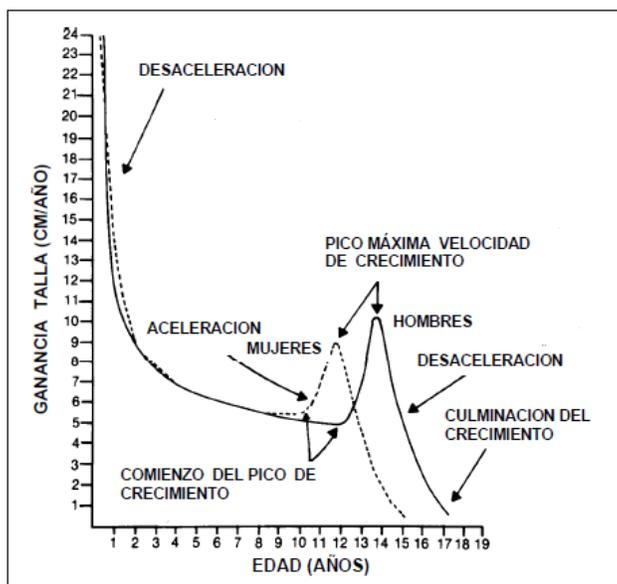


Figura 7.6

Material completamente original del autor (Cappa, 2000) (p. 136., Fuente: elaboración propia.)

A continuación, se presentan los hitos y características madurativas más destacadas en las edades de 14 a 15 años según Rossotto y cols., (2010):

En jóvenes entre 14 y 15 años, la maduración física:

-En hombres, la velocidad de crecimiento disminuye a los 14 años y a los 16 años se ven los cambios más notorios. la capacidad de fuerza incrementa de la mano con la madurez sexual.

Entre los 13 y 14 años se puede comenzar con entrenamientos de levantamiento de pesas.

El incremento de peso influye en el incremento de altura y masa muscular.

Las articulaciones de la muñeca carpo-radio-cubital, aún están en formación y son zonas frágiles y, por último, el sistema cardiorrespiratorio se aproxima a la madurez.

-En mujeres, la velocidad de crecimiento disminuye a los 14 años, entre los 12 y 15 años la fuerza muscular alcanza solo un 60%. Además, al alcanzar la pubertad las caderas se ensanchan y el centro de gravedad baja. Existe una pérdida de flexibilidad durante el crecimiento a causa del aumento de rigidez tendinomuscular.

2.7. Fases sensibles y capacidades físicas-coordinativas

Las fases sensibles o ventanas de desarrollo son etapas o periodos de tiempo en los que el organismo de un menor se encuentra más receptivo ante ciertos estímulos. Tal como señala Winter (1986) “son periodos delimitados en el tiempo en los cuales el organismo reacciona ante determinados estímulos de forma intensa” (Winter 1986,1987). De acuerdo con lo descrito por Bojanich (2020) en un periodo sensible, el cuerpo está en condiciones favorables para ser estimulado, es decir, manifiesta una sensibilidad a determinadas experiencias que favorece el desarrollo de las capacidades coordinativas y físicas.

Respecto a la coordinación motriz, los autores recomiendan la estimulación temprana en un rango de edad de 6 a 12 años. Puesto que, en estas edades, la plasticidad cerebral de los niños permite un amplio y enriquecedor aprendizaje motriz gracias a su capacidad de captación y asimilación de informaciones. El desarrollo de las habilidades motrices y coordinativas permitirán al niño adquirir progresivamente las habilidades generales y específicas del deporte (Bojanich, 2020).

Asimismo, Ruiz (2013) apoyándose de la bibliografía, sugiere que existe una segunda etapa sensible llegando a los 15 años, momento en que los jóvenes alcanzan su máximo desarrollo madurativo y donde los acompaña una mayor experiencia deportiva.

Durante las fases sensibles, también se abren ventanas de desarrollo para las capacidades físicas. Hablando de la fuerza, se aconseja el entrenamiento de la potencia desde los 8 a 12 años, siempre con cargas bajas y a elevadas velocidades de ejecución. (Díaz-Vélez, 2020) Además, la fuerza resistencia se puede trabajar a la misma edad que la potencia y de igual forma con cargas bajas, pero con altas repeticiones. Cabe señalar que en estas edades el desarrollo de la fuerza se genera principalmente por vía de las adaptaciones neuromusculares y no de hipertrofia. La bibliografía aconseja estimular la fuerza máxima luego de los 14 años cuando ya se ha llegado a una maduración avanzada (Coronel, 2011).

En cuanto a la velocidad, se puede entrenar desde los 7 años partiendo por las capacidades de reacción y frecuencia de movimiento. para luego lograr una favorable estimulación de velocidad máxima llegando a la pubertad hasta los 18 años (Bojanich, 2020) (Coronel, 2011)

Por otra parte, la resistencia aeróbica tiene su etapa sensible desde los 8 años a través de juegos y actividades lúdicas. Para luego tener su momento crítico pasando por la maduración biológica desde los 14 años de edad. En cambio, la resistencia anaeróbica es recomendable estimular pasando por la maduración biológica, teniendo su momento crítico pasando la mayoría de edad (Bojanich, 2020) (Coronel, 2011).

La flexibilidad en cambio, a diferencia de las otras capacidades físicas, tiene su momento de mayor sensibilidad en edades de 5-7 años. En este tiempo, debido a su escaso desarrollo biológico y crecimiento, sus articulaciones poseen mayor movilidad y su musculatura al ser menos rígida permite que los niños logren desarrollar mayores rangos de movimiento (Bojanich, 2020) (Coronel, 2011).

A continuación, se presenta una ilustración de las ventanas de entrenabilidad tomado de Molnar (1995):

CAPACIDAD MOTORA	PREESCOLAR	PREPUBERAL	PUBERAL	POSPUBERAL
VEL. DE REACCION VEL. DE MOVIMIENTO	INICIO INICIO	INICIO+DESARROLLO INICIO+DESARROLLO	DESINTENSIFICACION INTENSIFICACION	INTENSIFICACION INTENSIFICACION
METABOLISMO AEROBICO MET. ANAER. ALACTICO MET. ANAER. LACTICO	INICIO INICIO	INICIO+DESARROLLO DES+NTENSIF	DES+INTENSIFICACION INTENSIFICACION INICIO	INTENSIFICACION INTENSIFICACION DESINTENSIF
FUERZA RAPIDA FUERZA RESISTENCIA FUERZA MAXIMA HIPERTROFIA MUSCULAR		INICIO+DESARROLLO INICIO	DES+INTENSIFICACION DESARROLLO INICIO+DESARROLLO INICIO	INTENSIFICACION INTENSIFICACION DESINTENSIF DESINTENSIF
COORD GENERAL COORDESPECIFICA	INICIO+DESA INICIO	DESINTENSIF DESINTENSIF	INTENSIFICACION INTENSIFICACION	INTENSIFICACION INTENSIFICACION
FLEXIBILIDAD	INICIO+DESA	DESINTENSIF	INTENSIFICACION	INTENSIFICACION
ETAPAS DE LA FORMACION DEPORTIVA	EDUCACION DE MOVIMIENTO	INICIACION DEPORTIVA GENERALIZADA		ESPECIALIZACION DEPORTIVA

Tomado de Molnar (1988-1995)

(Extraído: (Ruiz, 2013)

2.8. Entrenamiento del básquetbol

Respecto al entrenamiento físico para el básquetbol, Lekue y cols. (2005) realizaron un análisis general a la disciplina llegando a las siguientes conclusiones:

La capacidad o resistencia aeróbica parece no ser una cualidad determinante para el rendimiento en baloncesto. Si bien en la base para desarrollar las capacidades cardiovasculares específicas y sustento para una rápida recuperación ante trabajo físico intenso, los estudios publicados al respecto sugieren que el entrenamiento debiese estar orientado hacia el desarrollo de la capacidad láctica o cómo se conoce actualmente la resistencia anaeróbica láctica

Evidentemente el baloncesto es un deporte que requiere la utilización de las 3 vías energéticas, sin embargo, debido a las acciones explosivas de cambios de velocidad y sprint es que predomina tanto el sistema anaeróbico láctico como el aláctico (Schelling X. et. al, 2013).

Finalmente, los estudios arrojan la idea de que debe existir un importante desarrollo de la fuerza dinámica y estática, así como de la capacidad de salto de los deportistas, puesto que, como se hizo mención anteriormente, las acciones de entradas, saltos, taponos, tiros y corridas se realizan a máxima intensidad por lo que se requiere gran fuerza y potencia.

- Planificación y organización del entrenamiento:

En la realidad educativa, a la hora de realizar talleres ACLE, los docentes de la educación física se encuentran en la situación de disponer con muy poco tiempo para la actividad deportiva y ahí es donde comienza la problemática de cómo organizar y planificar los entrenamientos. Al respecto, existen muchos métodos para llevar a cabo un plan de entrenamiento, sin embargo, la bibliografía sugiere que la forma que más se acerca a la praxis es la organización o entrenamiento integrados.

En torno a esto, Antón (1994) define entrenamiento integrado como “la preparación integral física-técnica-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición”

Esta forma de planificar el entrenamiento es la que más se acomoda a la realidad de los deportes de conjunto que desarrollan su actividad en limitados momentos de tiempo, como entrenamientos de 3 o 4 veces por semana. Indudablemente, existen muchos contenidos a tratar en corto tiempo y la idea es lograr abarcar la mayor cantidad de fundamentos del deporte posible (fundamentos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, entre otros) (Benítez, 2013).

Tal y como establecen algunos autores, este tipo de entrenamiento requiere aplicar de manera conjunta una economía del trabajo que permita incidir sobre varios objetivos a la vez, la selección de ejercicios que impliquen las capacidades propias del deporte, fortaleciendo los mecanismos de toma de decisión y por último la adaptación a las posibilidades-necesidades del deportista (Pablos y Huerta, 2000).

Sintetizando la idea anterior aportada por los autores, cabe entonces dar claridad a cómo se lleva a cabo este entrenamiento integrado. A modo de ejemplo, se puede comenzar el entrenamiento con una activación, luego realizar una tarea de carácter técnico, coordinativa, para luego progresar con una tarea de acondicionamiento físico y para finalmente concluir la sesión con tareas de organización táctica sumada a realidad de juego.

- Periodización:

Según la RAE el término “periodizar” se define como establecer períodos para un proceso histórico, cultural, científico, etc. (RAE, 2021)

En el ámbito deportivo, la periodización se conoce como la división temporal del entrenamiento en ciclos y fases que persiguen un objetivo en particular. Heredia (2013) describe la periodización como “el aspecto de la programación dedicado a secuenciar y temporalizar las actividades que constituyen

el ciclo de entrenamiento, en periodos particulares de tiempo, con objetivos y contenidos bien determinados”.

- Ciclos de entrenamiento:

Garcés, O. (2013) citado por (Bustillos, 2017):

Los ciclos de entrenamientos se refieren a periodos en los cuáles entrenamos en una forma específica. Hemos de partir del hecho de que el entrenamiento tiene un carácter cíclico, donde algunos ciclos más pequeños se constituyen en componentes de otros mayores. Planificamos el entrenamiento por días, en función del ciclo semanal denominado microciclo. Un número determinado de microciclos llega a determinar otros ciclos mayores. Así, surgen los mesociclos y microciclos. La planificación cíclica permite alternar eficientemente las tareas de trabajo y el descanso.

- Macro ciclo:

El macrociclo es el concepto que hace referencia al plan de organización general del entrenamiento, pudiendo dividirse en: anual, bianual y olímpico. La temporada o macrociclo está comprendida más o menos de 4 a 6 meses, este periodo es a su vez dividido según Manso (1996):

Periodo de Preparación General: Tiene por objetivo la preparación física general, el perfeccionamiento de los elementos técnicos y las maniobras tácticas básicas.

Periodo de Preparación Específica: Los objetivos de entrenamiento son bastante parecidos a los de la etapa anterior, el carácter de entrenamiento se va haciendo más específico. Aunque el volumen de entrenamiento es todavía alto, la mayor parte del esfuerzo es dirigido hacia ejercicios específicos directamente relacionados con las destrezas y/o modelos técnicos del deporte.

Periodo de Competición: Las principales tareas de la fase competitiva son la producción de todos los factores de entrenamiento, permitiendo al atleta mejorar sus habilidades y poder competir exitosamente en la principal competición.

Periodo de Transición: Serán los 15 días siguientes a la realización de la última prueba física. Se procura el descanso y actividades de baja intensidad para permitir una recuperación óptima.

- Mesociclo:

Mesociclo o ciclos medios comprenden de 4 a 6 semanas. Esta es una estructura media, está integrada dentro del macrociclo y a su vez está formada por microciclos. Siendo su característica fundamental,

que siempre termina en un microciclo de súper compensación. La sumatoria numérica de los estímulos en el mesociclo, permite visualizar, donde se ubicarán las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas (Manso, 1996).

- Microciclo:

La palabra microciclo proviene del griego, “micros” que significa pequeño y kilos que quiere decir círculo. Esto es, círculo o ciclo pequeño. En el microciclo podemos recalcar que son las unidades menores del entrenamiento, cuya duración oscila entre 3 a 4 días hasta 10 a 15 días, aunque suelen durar una semana (Manso, 1996).

- Forma deportiva:

Es la consecuencia de los grados de adaptación que el organismo alcanza por acción de las cargas específicas o globales de entrenamiento (Manso, 1996).

Según L.P. Matveyev (1965) quien reformuló este concepto luego de un análisis crítico a los postulados que se habían realizado en esos años, la forma deportiva “es el estado de capacidad de rendimiento óptima que alcanza el deportista en cada fase de su desarrollo deportivo gracias a una formación adecuada” (17, p. 34).

Manso (1996) señala tres fases que posee la forma deportiva:

1. Fase de adquisición: Coincide con el periodo preparatorio, su principal característica es que se da una dinámica creciente de rendimiento en donde se edifica la capacidad del mismo. Se pretende desarrollar y potenciar los órganos y estructuras que van a acompañar el resto de la vida deportiva.
2. Fase de mantenimiento: Coincide en los momentos en que el deportista se encuentra en óptima forma, es decir, en disposición de competir a gran nivel y resistir grandes cargas de trabajo. Esta fase puede durar hasta 7 días dependiendo del trabajo realizado en la fase anterior.
3. Fase de pérdida: Coincide con el periodo transitorio, se caracteriza por una pérdida en la capacidad de rendimiento debido a las altas cargas de trabajo o competencias participadas. (Manso, 1996, pp.)

- Programación del entrenamiento:

- El diccionario de la RAE (2021) define este término como la “acción y efecto de programar”, y define “programar” como la “acción de formar programas” o la “previa declaración de lo que se piensa hacer y anuncio de las partes de que se ha de componer un acto o espectáculo o una serie de ellos”. En su segunda acepción el término programar viene definido como “idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto”.

Por tanto, se puede decir que la programación es el proyecto a largo plazo que realiza el entrenador, a través del cual contempla las múltiples actividades que se requerirán en los procesos del entrenamiento deportivo. Al respecto Heredia (2013) señala:

La "programación del entrenamiento" es el establecimiento y determinación de los elementos y factores que se proponen llevar a cabo (y que previamente son determinados en la planificación, detallando todos los aspectos que concretan la misma) que serán definidos atendiendo a una serie de estructuras y variables que determinarán la periodización. El hecho de que programar implique establecer y determinar las acciones a llevar a cabo implicaría, en el caso del entrenamiento, organizar, de manera concreta y al detalle, todos los elementos y factores que se proponen en la planificación: objetivos, actividades, controles, etc., dándoles un orden, una distribución en el tiempo y una secuenciación de acuerdo con unos criterios derivados del conocimiento procedente de la investigación en ciencias del ejercicio. (Heredia, 2013)

2.9. Estilos de la enseñanza

Los estilos de enseñanza están referidos a la forma con la que se realiza la docencia, existiendo diferentes maneras de impartir como los resultados obtenidos de ellas. Cabe señalar que no existe un estilo único o ideal de enseñanza, pues dependerá de los objetivos que se necesiten alcanzar, ya que cada uno de ellos tiene sus propias características.

Apoyando lo anterior, Noguera (1992):

Define los estilos de enseñanza como los modos o formas que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor. (Noguera, 1992)

A continuación, se presentan los estilos más conocidos y característicos encontrados en la literatura: Delgado N. 1992, Rossotto, 2010)

Mando Directo

Se usa más comúnmente en niños de 10 a 11 años de edad y mayores. Este enfoque gira en torno al docente. Se estructura en cuatro partes: a) Voz explicativa: El profesor anuncia el ejercicio o explica verbalmente en caso de ser desconocido. Aquí podemos encontrar demostraciones, el maestro debe ser un buen ejecutante. b) Voz Preventiva: Consta casi de una sola palabra, "Prepárense". A través de él, los alumnos toman una posición inicial de ejecución. c) Voz ejecutiva: también compuesta por una palabra "ya". Indicaciones claras y estimulantes para que los estudiantes comiencen a practicar. d) Corrección de faltas: Utilizar sólo cuando sea necesario. Las que sean pocas o poco graves, corrija cómo se realizan; si son generales y graves, detenga la práctica, explique y muestre de nuevo cuidadosamente, y repita de nuevo (Rossotto, 2010).

Pros: Buen dominio de grupo, todos los estudiantes se mantienen trabajando.

Desventajas: Ineficacia de la espontaneidad y creatividad del estudiante.

Asignación de Tareas

Como su nombre lo indica, consiste en asignar tareas a los estudiantes, quienes las realizan bajo su propia responsabilidad. Por lo tanto, se aplica mejor a estudiantes de 12 a 13 años o más. La organización se basa en sitios que realizan diferentes tareas, y es necesario dividir las clases en grupos. Las responsabilidades del profesor incluyen explicar cada actividad, comenzar y finalizar las horas de trabajo en cada sitio y corregir las deficiencias técnicas (Rossotto, 2010).

Pros: Brinda independencia a los estudiantes; los estudiantes buscan sus propios conceptos deportivos basados en el consejo del maestro.

Desventajas: Poca espontaneidad del alumno.

Problema o Resolución de Problemas

Se trata de presentar un problema físico-psíquico a los alumnos para que ellos lo resuelvan. Generalmente se presenta una situación incompleta, dando la oportunidad de resolverlo por más de una vía. El profesor ha resuelto el problema (mental y físicamente), pero no debe hacer demostraciones. En caso de que fuera necesario se dará alguna orientación que no conteste por sí sola el problema (Rossotto, 2010).

Ventajas: propicia la espontaneidad y creatividad de los alumnos.

Desventajas: se puede ver un aprendizaje lento; una disminución de la actividad.

Descubrimiento Guiado

Aquí el alumno actúa individualmente con gran flexibilidad, pero dentro de ciertas restricciones que sutilmente plantea el profesor (Rossotto, 2010).

Ventajas: Aumenta la capacidad de análisis; promueve la espontaneidad y creatividad de los alumnos.
Desventajas: el aprendizaje es lento; puede haber una mala interpretación de las técnicas.

2.10. Métodos prácticos para la enseñanza de habilidades deportivas:

El papel del método es guiar al profesor o entrenador en sus esfuerzos por llevar a cabo el proceso de enseñanza y alcanzar las metas establecidas. Estos métodos son los medios de enseñanza o medios por los cuales el docente promueve el aprendizaje con el objetivo de provocar en sus alumnos los cambios deseados en su conducta. Estos enfoques se sustentan en los paradigmas conductista y constructivista, cuyos conceptos hemos desarrollado previamente (Rossotto, 2010).

Método Sintético o Global

Es un método de enseñanza por el cual se enseña un ejercicio o destreza presentando lo que se va a aprender en forma de conjunto. Se proporciona una demostración completa, omitiendo el análisis y el aprendizaje parcial de sus detalles (Lopez, 2017).

Complementando lo anterior, Blázquez, D. (1992) plantea que:

El método global consiste en el aprendizaje de la acción motriz desde el inicio hasta el final, es decir, la ejecución de forma integral, la cual se utiliza fundamentalmente en las acciones motrices simples que son fáciles de ejecutar y que su estructura permite dividirla para su ejecución. (Blázquez, 1988)

Desde esta perspectiva, una tarea global sería, por ejemplo, realizar una tarea de 5 contra 5 en realidad de juego.

Ventajas: Participación mayor del cuerpo; amplias posibilidades de expresión; facilita la continuidad de la acción; mejora el ritmo; motiva fácilmente (Rossotto, 2010).

Desventajas: limita la progresión técnica.

Método Analítico

Esté método es lo contrario al sintético. Consiste en aprender por partes para, después de aprendidas éstas, unir las entre sí. Verdú (2015) señala que el método analítico consiste en presentar la tarea descompuesta por partes aisladas del juego real, habitualmente a modo de repeticiones. El juego se descompone de forma que solo se tienen en cuenta algunos elementos y aspectos (técnica)

Ventajas: Rápido mejoramiento de la técnica (Rossotto, 2010).

Método SAS o mixto (Sintético-analítico-sintético)

Este método busca integrar tanto actividades globales como analíticas, se caracteriza por la positiva transferencia que se logra al trabajar un gesto técnico de manera aislada, para luego llevarla a su debida práctica en la realidad de juego.

Al respecto Verdú (2015) señala que el método SAS:

Consiste en combinar el método analítico y el método global. La ejecución de este método se comienza con un ejercicio global, después se realiza un ejercicio analítico, y se termina volviendo a un ejercicio global. La secuencia sería: Tarea Global – Tarea Analítica – Tarea Global. Ejemplo: Juego reducido (posesión) 7x7 – Regate 1x1 – Juego reducido (posesión) 7x7 prestando atención en el regate.

3. CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

4.

4.1. Diseño y tipo de investigación

El diseño que se emplea en esta investigación es de tipo investigación-acción, el cual se puede definir como “una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales con objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar” (Cruz B.,1992)

La investigación-acción es un método que últimamente se aplica a procesos de transformación, porque estudia, controla y alcanza modificaciones en el entorno social donde se aplica. (Cruz B.,1992)

Kurt Lewin acuñó el término de investigación-acción por primera vez en 1944. Lewin describe este diseño como una forma de investigación donde ligaba el enfoque experimental con programas de acción social. Además, se proponen 3 etapas del cambio social: descongelación, movimiento, recongelación. (Bauselas E., 2004)

Lo fundamental en la investigación-acción, es la reflexión que hace el profesional desde la práctica y que así la planifique y sea capaz de incluir mejoras progresivas dentro de esta.

Como señalan Kemmis y MacTaggart (1988), la investigación – acción se presenta como una metodología de investigación orientada hacia el cambio educativo y se caracteriza entre otras cuestiones por ser un proceso.

En conclusión, se decidió la investigación acción por que se construye desde y para la práctica y la pretende mejorar a través de su transformación, Este tipo de investigación, demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias prácticas, por lo que exige una actuación grupal (Kemmis S. & Mctaggart R. (1988).

4.2. Descripción y justificación del diseño metodológico

El siguiente apartado de la investigación expondrá a la población a la cual va dirigida el manual para el aprendizaje del básquetbol.

- Población y muestra:

La población de estudio a quien está dirigida son los y las jóvenes estudiantes escolares en enseñanza media, como así también áreas docentes que imparten talleres deportivos en la escuela.

4.3. Fundamentación y descripción del diseño.

- Metodología del trabajo:

La metodología de búsqueda de información, para dar cuenta de las fases del estudio, se inició una revisión diagnóstica, como primera fase que propone la investigación acción. Tomado en cuenta dos estudios anteriores de seminarios de grado de la carrera de educación física de la Universidad Católica Silva Henríquez². Se observaron fortalezas y debilidades que fueron registradas, en fichas de registro de análisis documental, además se revisaron propuestas digitales de ejercicios de resistencia cardiovascular utilizando buscadores virtuales como: Google académico, Blogs científicos, Literatura y teoría científica (libros), PubMed, Revistas científicas indexadas; Scielo, Scopus, Dialnet. De los resultados de esta indagación se definió que la propuesta fuera con un medio audiovisual, con el propósito de innovar en la presentación y se encuentre al alcance de todos y todas.

Luego de esta revisión se instaló la propuesta a desarrollar, en este caso una propuesta audiovisual. en el sentido que es posible sea de mayor atracción. No obstante, la propuesta cuenta con sustento teórico, que permite comprender las actividades descritas.

Las actividades o ejercicios fueron realizadas por los propios integrantes de este estudio, como así también la edición y animación del manual, hecho esto se creó un canal YouTube para su difusión.

- Variables:

Estrategias de aprendizajes

- Método Sintético
- Método Analítico

4.4. Modelo de instrumento a ocupar.

El instrumento por utilizar en nuestra investigación será un manual audiovisual para el aprendizaje del básquetbol, diseñado gracias a la información recopilada en el análisis documental, el cual tendrá como base puntos esenciales para su estructuración, siendo estos los siguientes:

² Manual de Fuerza y Manual de Flexibilidad

MANUAL PARA EL APRENDIZAJE DEL BASKETBOL

- Índice
- Introducción
- Terminología
- Línea de tiempo de HISTORIA
- Fundamentos técnicos del básquetbol
 - Pase y recepción
 - Dribbling
 - Lanzamiento
 - Movimientos individuales
- Fundamentos tácticos del básquetbol
 - Táctica Defensivo
 - Táctica Ofensivo
- Fundamentos reglamentarios
- Supuesto de planificación

4.5. Consideraciones éticas

Este manual de ninguna forma debe ser considerado como un escrito estricto en su planificación, entendiendo la diversidad de los grupos/cursos que puede tener el profesor. Debe ser considerado como una guía de apoyo y ayuda para planificar, organizar, así como para prescribir ejercicios específicos para el deporte básquetbol.

3.6 Alcances

- El manual pretende ser una herramienta didáctica para ser utilizada por los/las profesores de educación física en sus Actividades Curriculares de Libre Elección.
- La propuesta es una secuencia didáctica que utiliza el método sintética-analítico-sintético (SAS) puede ser utilizada como propuesta investigativa para cualquier deporte.
- El manual presentado se sugiere ser sometido a un proceso de validación y otras investigaciones o estudios posteriores.

4.6. 3.7 Limitaciones

1. Construir un nuevo proyecto investigativo, al inicio nuestro tema era completamente distinto al que se elaboró finalmente, por falta y dificultades para conseguir la muestra no logramos terminar nuestra investigación anterior.
2. Capacidad de edición de videos, ningún integrante de este manual tenía el conocimiento necesario y material para editar los videos.
3. Dificultad para tener reuniones presenciales, ya sea como grupo o con nuestro profesor colaborador por problemas personales de tiempo, por los horarios laborales, de práctica, etc.
4. La imposibilidad de contar con mayor número de participantes en los videos.
5. Deficiencias de ejecuciones técnicas, nuestro grupo no tenía mayor acercamiento al básquetbol y ninguno contaba con experiencia previa practicando el deporte, por ende, hubo problemas con detalles de las ejecuciones en las técnicas

5. RESULTADOS

El resultado de la investigación de recopilación bibliográfica fue la creación de un manual para el aprendizaje del básquetbol que contiene material audiovisual, el manual se puede leer en los anexos de este documento, y además se encontrarán los enlaces que conducen al canal de YouTube para encontrar y ver los videos con la secuencia didáctica Sintético - Analítico - Sintético (SAS).

6. CONCLUSIÓN

Como una primera conclusión se señala que dentro del universo de la pedagogía y del entrenamiento, existen variedades de creaciones sobre métodos de enseñanza y formas de aplicar los ejercicios físicos que explican y señalan el cómo aplicarlas, cuando aplicarlas, con qué contenidos, etc.

Como segunda conclusión es posible indicar que la secuencia didáctica cumple con los propósitos de aprender el básquetbol en una combinación de métodos propuestos para el aprendizaje de los deportes de oposición y colaboración desde el contexto del juego. Sin embargo, esta propuesta no está validada, solo cumple que los ejercicios se presentan desde el contexto del juego.

De acuerdo al primer objetivo específico que se propuso; Diseñar una efectiva herramienta didáctica, que sea una alternativa de utilidad para profesoras, profesores y estudiantes de Educación Física, para la enseñanza del básquetbol en las ACLE. Podemos afirmar en relación al diseño que cumple con una propuesta metodológica coherente en relación al método de aprendizaje propuesto (SAS), sin embargo, en relación a que sea una herramienta efectiva necesariamente debiera someterse a un proceso de validación.

El proceso de creación y construcción del manual surgió a través de las problemáticas que se viven día a día en los talleres de los colegios, ya que cada vez se ven menos planificaciones o no existen variedades de ejercicios para poder desarrollar las clases o actividades de manera lúdica y entretenida, cuestión que se pudo observar en procesos de práctica profesional básica y media.

En ese contexto es posible concluir y sugerir humildemente que la innovación y participación de los estudiantes en la construcción de estos elementos didácticos sean considerados como una posibilidad para el aprendizaje del básquetbol.

Finalmente señalamos como una última reflexión dada en nuestra experiencia como estudiantes, que pudimos vivenciar el escaso material pedagógico disponible para apoyarse a la hora de impartir clases de baloncesto. Por otra parte, según la bibliografía consultada, en las aulas se siguen aplicando metodologías conductistas y analíticas que se alejan de la realidad de juego. Esta propuesta en cambio se prescribe de tal manera, que se encamina al desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social, a través del sistema SAS, el cual persigue un objetivo global y orientado a la incertidumbre de los juegos colectivos. Como bien sabemos, los deportes son el medio para un fin, que es la educación a través del movimiento. Es por esto, que las metodologías a utilizar siempre debieran ser encaminadas a una comprensión cognitiva por parte del estudiante, para que así puedan ser más activos en su aprendizaje y también logren ejecutar movimientos globales enriquecidos con la técnica adecuada.

7. DISCUSIÓN

Al momento de contrastar los resultados, en este caso el producto final (manual para el aprendizaje del básquetbol), se hace complejo poder discutir ante la ausencia de estudios similares, sin embargo, es posible asegurar que, en la búsqueda de la web, ante ejercicios y actividades muy innovadores, estas no indican el método a utilizar uno puede identificar el método, pero no una propuesta. En este sentido la secuencia didáctica sugerida, cobra relevancia.

Pero es interesante para quienes ya tienen un conocimiento adquirido, poder elegir actividades y construir una idea de aprendizaje dándole coherencia, que es lo que logra desde nuestra perspectiva una estrategia coherente desde el contexto del juego para el aprendizaje del básquetbol como un deporte de oposición y colaboración.

De igual manera, al revisar dos estudios similares en nuestra carrera un Manual de fuerza realizado en tiempos de Pandemia y otro de Flexibilidad, tomamos la opción de realizarlo como un material audiovisual, que permitiera ser más atractivo. Por una parte, esta herramienta, permite que docentes y estudiantes creen sus propias secuencias, con un método, dado que desde nuestra perspectiva que este manual a diferencias de los revisados, por el solo hecho de ser audiovisual permite, crear más al momento de ver imágenes. Por otra parte, además otorga una herramienta evaluativa a utilizar por los y las profesoras/es, donde los y las estudiantes puedan crear sus secuencias y videos.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antón. (1994). *Balonmano: Metodología y alto rendimiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Bauselas E (2004). La docencia a través de la investigación-acción. *Revista Iberoamericana de Educación*, p.1-10. España.
- Benítez, S. (2013). *Entrenamiento integral*. Uruguay: G-SE.
- Bojanich, J. D.-V. (2020). *Curso de formación de entrenadores de básquetbol en los niveles de mini básquetbol y U13*. Uruguay: BVB.
- Bonafonte, L. (1988). Fisiología del baloncesto. *Archivos de Medicina del Deporte*, 479-483.
- Benavides L, Santos P. y Guajardo L. (2009). Valoración del pico de velocidad de crecimiento y estatura prevista definitiva de acuerdo a las posiciones de juego de los futbolistas sub-15 y sub-16 de Rangers de Talca. *Revista digital de educación física*, 108-113.
- Borroto CR, Aneiros RR. Investigación-acción. Resumen y revisión de Kemmis S. *Action Research*, 1992. Escuela Nacional de Salud Pública. (Consultado 16/3/07). Disponible en URL: http://www.sld.cu/galerias/doc/sitios/infodir/39_investigacion_accion.doc
- Cappa, D. (2000). *Entrenamiento de la potencia muscular*. Mendoza.
- Castillo, J. (2000). *Alternativas curriculares de libre elección, una mirada evaluativa*. Santiago: MINEDUC.
- Coronel, C. (2011). *“Propuesta de entrenamiento de capacidades condicionales en periodos sensibles de los niños de 10 a 12 años de edad de la academia Alfaro Moreno Cuenca*. Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Dagmar Racynski, M. G. (2007). Reforma educacional chilena: El difícil equilibrio entre el macro y micropolítica. *REICE revista iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio de educación*, 40-83.
- Espasandín, A. (2019). La táctica: los deportes colectivos y su complejidad. *Revista universitaria de la educación física y el deporte*, 11-16.
- FIBA. (2022). *FIBA*. Obtenido de FIBA: <https://www.fiba.basketball/es/presentation>
- Gustavo Rossotto, M. C. (2010). *Iniciación al básquetbol*. Buenos Aires, Argentina: CABB-ENEBA.
- Hirane, A. (2019). *RSE*. Obtenido de Fundación educarse: <https://educarse.cl/programa-de-apoyo-al-desarrollo-de-acle-en-colegios-ensenanza-basica-y-media/>

- Huertas, C. P. (2000). Entrenamiento integrado: Justificación de las nuevas propuestas de entrenamiento y evaluación del rendimiento aero-anaeróbico en fútbol. *Revista de entrenamiento deportivo*, 4-15.
- KEMMIS, S. & MCTAGGART, R. (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*, Barcelona: Laertes.
- Lekue, L. C. (2005). *Iniciación al alto rendimiento deportivo*. España.
- Matveiev L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Monte, D. (1987). Evaluación funcional del jugador de baloncesto y balonmano. *Apuntes*, 243-251.
- Naumahier August, M. G. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Pombo R. (2021) PERSPECTIVA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE PRINCIPIOS Y REGLAS DE ACCIÓN EN DEPORTES COLECTIVOS DE INVASIÓN. PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, p.1-13.
- Roberto Hernández, C. F. (2014). *Metodología de la investigación 6ta edición*. México: MCGRAW-HILL Interamericana editores.
- Rossana Gómez, J. H. (2012). Predicción de la maduración somática a partir de variables antropométricas: Validación y propuesta de ecuaciones para escolares de Brasil. *Nutrición clínica dietética hospitalaria*, 7-17.
- Ruiz, D. (2013). Crecimiento, maduración, desarrollo y fases sensibles de las capacidades físicas en el béisbol menor. *EFdeportes, revista digital*.
- Tudor Bompa, C. B. (2016). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Valenzuela, L., Barontti, R. (2022). *FUTBOL DIDÁCTICO: UNA PROPUESTA DE APRENDIZAJE*. Ediciones ucsh.
- Vargas, S. (1987). La técnica y su entrenamiento. *Apuntes Medicina de l'Esport*, 189-199.
- Verdugo, F. (2015). El proceso de maduración biológica y el rendimiento deportivo. *Revista chilena de pediatría*, 383-385.

9. ANEXO

En conjunto con el manual escrito existe un apoyo audiovisual, específicamente un canal de YouTube dedicado a mostrar los ejercicios SAS de manera más didáctica junto con las descripciones de cada ejercicio y materiales didácticos.

Enlace del canal:

<https://youtube.com/@MANUALBASQUETBOL-UCSH2022>

Enlace de lista de reproducción “Familia de pases”:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLaOh17mep49HGCxjSaedrWpngCMQyGL1m>

Enlace de lista de reproducción “Familia de dribling”:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLaOh17mep49FQuEMYANwc2ohAyC126j_B

Enlace de lista de reproducción “Familia de lanzamientos”:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLaOh17mep49Ei24y1FRYc7cO0iaqjgoGS>



Manual para el Aprendizaje del Básquetbol

Guía para ACLE

Escobar Asenjo, Nicolás
Andrés

Núñez Nilo, Javiera Alejandra

Osorio Díaz, Estefany
Constanza

Villagra Lizama, Karla
Andrea

2022

ÍNDICE

Introducción	3
Terminología.....	4
Historia.....	7
Fundamentos técnicos.....	8
Pase y recepción.....	9
Dribling.....	25
Lanzamiento.....	35
Movimientos individuales.....	47
Fundamentos tácticos	54
Táctica defensiva.....	56
Táctica ofensiva.....	57
Fundamentos reglamentarios del básquetbol.....	59
Supuesto de planificación.....	62
Bibliografía.....	79

Introducción

El siguiente manual de entrenamiento para el básquetbol tiene como objetivo principal, entregar material teórico y audiovisual para la aplicación del método sintético-analítico-sintético dentro de las clases de talleres ACLE (actividad curricular de libre elección) en las diversas escuelas.

El manual pretende entregar ayuda a los profesores que quieran realizar los talleres con el deporte básquetbol en etapas de educación media y/o integrando cursos de 7mo y 8vo

Dentro del material audiovisual presentado en nuestro canal de YouTube “NOMBRE DEL CANAL” existen diversos ejercicios para los fundamentos técnicos principales del básquetbol.

Como aporte a los profesores quisimos entregar de manera didáctica dichos ejercicios a la par que escritas dentro del manual las descripciones, objetivos, etc. de cada ejercicio para que fuese de mejor y más fácil entendimiento atendiendo a las diversas maneras de aprendizaje y memorización, por otro lado, también entregar a los mismos profesores supuestos de planificaciones para la realización de los mismos talleres, incluye planificación semestral, semanal y diaria



Terminología

Desmarque:

“Se trata de hacer movimientos para quedar libre de los movimientos de tu defensor. Puedes conseguirlo mediante una finta (acción de engaño que simula un desmarque hacia un lugar, para lograr que el adversario se desplace hacia otro lugar, dejando libre el lugar deseado). Normalmente suele llevar implícito un cambio brusco de dirección.” (Simarro, 2017)

Visión periférica:

“La visión periférica es la habilidad de localizar, reconocer y responder a la información en las distintas áreas del campo visual alrededor del objeto sobre el cual se fija la atención. La retina periférica es especialmente sensible a los desplazamientos, siendo su función más característica la detección del movimiento, aunque también se ha constatado su utilización durante acciones de alcanzar y atrapar; también parece jugar un importante papel en la coordinación visomotora, la postura y locomoción en el espacio”. (Quevedo, 2007)

pívot:

” Un buen pívot debe ser alto, normalmente por encima de los 2 metros y en equipos profesionales, suelen buscar pívots por encima de los 2,05 metros de altura. Juega siempre cerca del aro, ya que su altura le permite capturar los rebotes con mayor facilidad que el resto de los jugadores.

Su función por lo tanto es tanto rebotar, como anotar en ataque, como intimidar en defensa.” (Bustillos, 2017)

Pivote:

” Consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha. El pivote se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos. (Básquetbol, 2021)

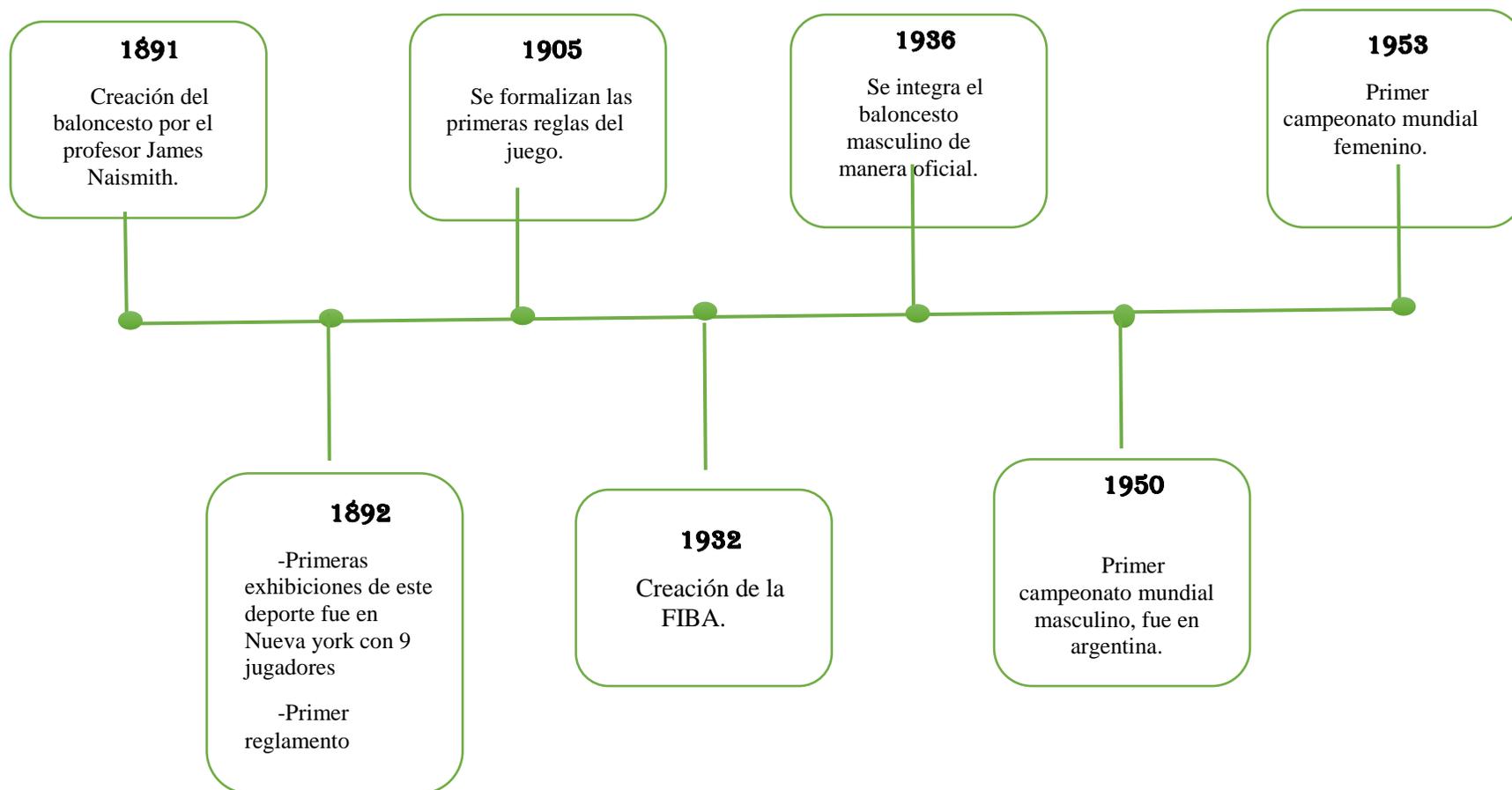
Marcaje:

“Acción y efecto de marcar a un jugador del equipo contrario.” (RAE, 2021)

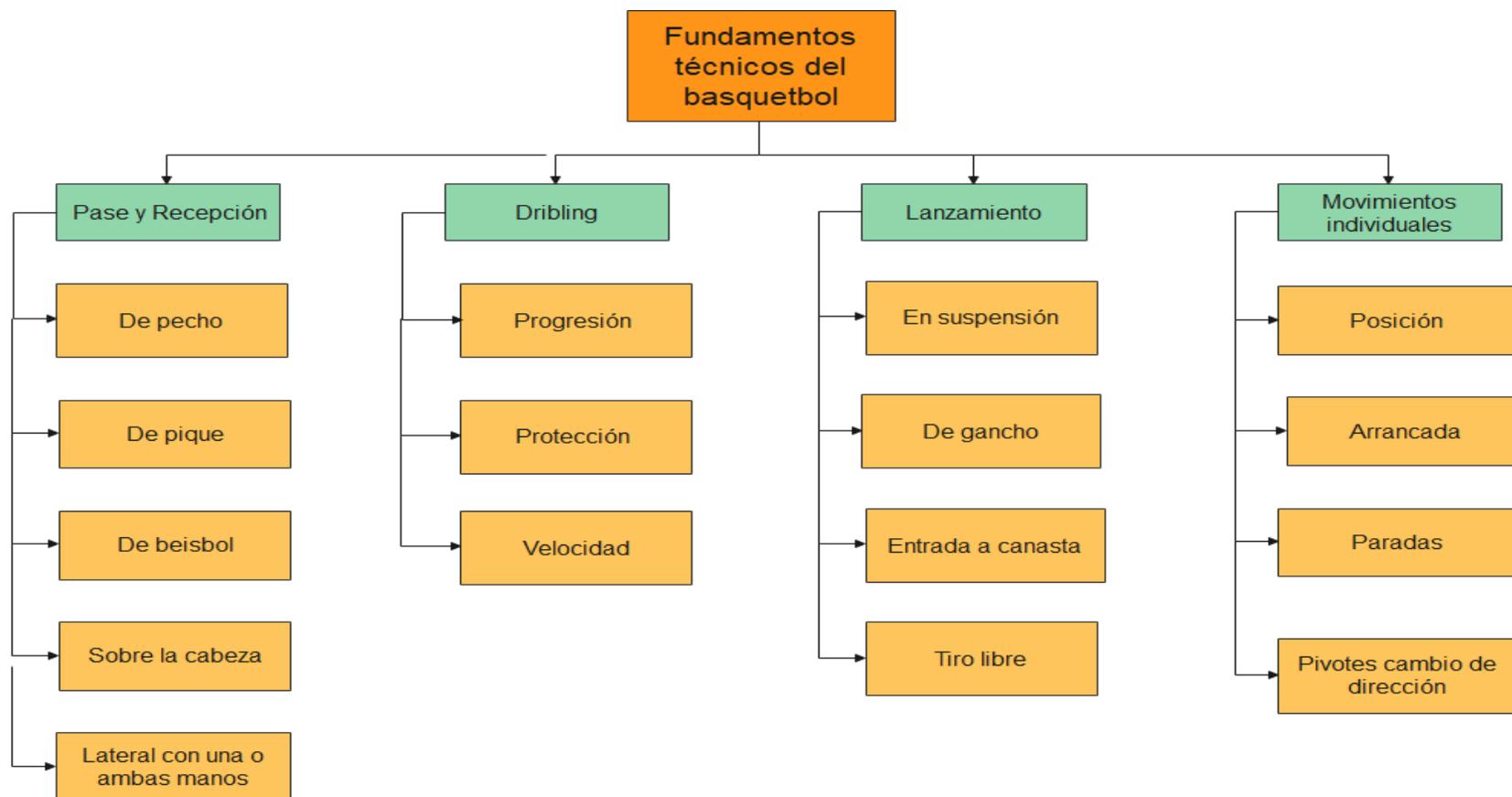
Velocidad de reacción:

“Es la posibilidad del organismo de realizar movimientos por separado o complejos en un período corto de tiempo. Dependerá de la coordinación de los movimientos, de la elasticidad muscular, de la fuerza y movilidad de los procesos nerviosos. La velocidad de reacción se relaciona con la agilidad, con la fuerza y rapidez de los movimientos.” (básquetbol, 2021)

Línea de tiempo - Historia



1. Fundamentos técnicos del básquetbol



¿Qué son los fundamentos técnicos?

Se entiende por fundamento técnico, al conjunto de acciones motrices específicas de un deporte que se realizan de acuerdo con un patrón o estereotipo técnico ampliamente estudiado, el cual optimiza la ejecución del movimiento. Al realizar un lanzamiento, recepción, pase o dribling de manera técnica, el jugador podrá generar un menor gasto energético, una mayor economía de movimiento y obtendrá resultados más favorables que al hacerlo de manera arbitraria. (Rossoto, 2010) (Castillo, 2014)

1.1 Pase y recepción

¿Qué es el pase?

El pase es uno de los fundamentos técnicos más importante de los deportes colectivos, pues es la fuente de conexión entre un jugador y otro. Explicándolo de manera sencilla, el pase es el lanzamiento del balón hacia un compañero de equipo y en el caso del básquetbol siempre se realiza con las manos. (Salmerón, 2012). “La noción de pase tiene diferentes usos. En el contexto del deporte, un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar.” (Porto, 2012)

¿Qué es la recepción?

La recepción se puede definir como el movimiento que se realiza para hacerse de la posesión del balón. En baloncesto se ejecuta con las manos y se produce tras un pase del compañero de equipo o de algún rebote que haya dado el balón en situación de juego. (Salmerón, 2012)

1.1.1. Pase de pique

Descripción: Es un movimiento de entrega del balón hacia un compañero de equipo, que se realiza con una o dos manos, que pretende contactar el suelo antes de ser recepcionado. Esto con la intención de que el pase no sea interceptado por el jugador adversario.

Ejecución técnica:

El balón sale del pecho con extensión de codos y muñecas. Y la yema de los dedos empujan el balón durante el movimiento de extensión, los brazos quedan en flexión y abducción frente al pecho, con las palmas de las manos hacia el suelo y hacia afuera debido a la rotación de las muñecas. La orientación del pase es dirijo hacia al suelo para que pique antes de llegarle al compañero. Si no se tiene fuerza al principio se puede dar un paso hacia adelante antes de pasar, y hay que evitar separar los codos del tronco exageradamente. CITATION Mig12 \l 13322 (Salmerón, 2012)

Imagen A preparación



Imagen B Armado



Imagen C Extensión



SINTÉTICO

Título: Rondo triangular, pase de pique

Objetivo: Ejecutar pases de pique, acción defensiva de interceptar el balón

Objetivo secundario: Desarrollar la velocidad de reacción en la defensa y visión periférica

Descripción: 4 jugadores; 3 jugadores formarán un triángulo con 1 jugador por lado del triángulo y el cuarto jugador en medio. Los estudiantes ubicados en los vértices realizarán pases de pique entre ellos mientras el estudiante que está en medio intentará interceptar el balón.

Cuando el jugador de en medio logre interceptar el balón cambia de lugar con el compañero a quien le quitó el balón.

Tiempo: 3 series de 3 minutos.

Materiales:

- Conos
- Balones

ANALÍTICO

Título: Pase de pique en parejas con aro

Objetivo: Trabajar la técnica del pase de pique con dirección y coordinación en el pase

Objetivo secundario: Desplazamiento con balón y sin balón, dribling hacia delante y atrás

Descripción: En parejas los estudiantes se ubican frente a un aro colocado en el suelo.

Dar pases de pique en el lugar realizando el bote del balón dentro del aro, sin desplazamientos

Dar pases de pique realizando el bote del balón dentro del aro, desplazándose adelante y atrás

Dar pases de pique realizando el bote del balón dentro del aro, desplazándose alrededor del aro

Repeticiones: 30 pases con cada variante

Materiales:

- Aro
- Balón
- Conos (opcional)
- Lentejas

SINTÉTICO

Título: Rondo triangular, pase de pique

Objetivo: Ejecutar pases de pique, acción defensiva de interceptar el balón

Objetivo secundario: Desarrollar la velocidad de reacción en la defensa y visión periférica

Descripción: 4 jugadores; 3 jugadores formarán un triángulo con 1 jugador por lado del triángulo y el cuarto jugador en medio. Los estudiantes ubicados en los vértices realizarán pases de pique entre ellos mientras el estudiante que está en medio intentará interceptar el balón.

Cuando el jugador de en medio logre interceptar el balón cambia de lugar con el compañero a quien le quitó el balón.

Tiempo: 3 series de 3 minutos.

Materiales:

- Conos
- Balones

ENLACE DEL VIDEO: <https://youtu.be/-pr74Kjpk88>

1.1.2. Pase de pecho

Descripción: Es un movimiento de entrega del balón hacia un compañero de equipo que nace desde la zona alta del tronco y que se realiza de manera directa con ambas manos.

Ejecución de técnica: El balón sale desde el pecho con extensión de codos y muñecas. Y la yema de los dedos empujan el balón durante el movimiento de extensión, los brazos quedan en flexión y abducción frente al pecho, con las palmas de las manos hacia el suelo y hacia afuera debido a la rotación de las muñecas. Si no se tiene fuerza al principio se puede dar un paso hacia adelante antes de pasar, y hay que evitar separar los codos del tronco exageradamente. CITATION Mig12 \l 13322 (Salmerón, 2012)

Consiste en tomar el balón con ambas manos a la altura del pecho, separar los codos del cuerpo ligeramente y ubicar los dedos pulgares apuntándose mutuamente, para finalmente arrojar la pelota dando un paso hacia adelante y orientando el balón con todo el cuerpo. CITATION Per12 \l 13322 (Porto, 2012)

Imagen A Preparación



Imagen B Armado



Imagen C Extensión



SINTETICO

Título: 3 c 2 con pase de pecho

Objetivo: Ejecutar el pase de pecho en una situación de posesión de balón con superioridad numérica

Objetivo Secundario: Trabajar en forma paralela la intercepción del balón y demarcación, dribling, visión periférica y toma de decisión

Descripción: En un rectángulo habrá 2 equipos conformados por 3 jugadores en un equipo (con balón) y 2 jugadores en el otro equipo los cuáles serán defensores.

En primera instancia un equipo estará realizando pases de pecho sin la ejecución del dribling, pero si con la posibilidad de realizar pivot con el balón, mientras los otros 2 jugadores hacen una marca pasiva.

Tiempo: 4 series de 1 minuto

Materiales:

- Balones
- Petos
- Lentejas

ANALITICO

Título: Pase y cambio de lugar

Objetivo: Desarrollar la técnica de pase de pecho

Objetivo secundario: Desarrollar la visión periférica y velocidad de reacción, desplazamientos

Descripción: Los estudiantes formarán un círculo de 5 estudiantes, cada uno con una lenteja para marcar su ubicación. Se trabajará solo con un balón, el estudiante al dar el pase de pecho a un compañero deberá ir a ocupar rápidamente su posición, mientras el que recibe deberá continuar dando pases a cualquier compañero

Tiempo: 3 series de 3 minutos.

Materiales:

- Lentejas
- Balones

SINTETICO

Título: 3 c 2 con pase de pecho

Objetivo: Ejecutar el pase de pecho en una situación de posesión de balón con superioridad numérica

Objetivo Secundario: Trabajar en forma paralela la intercepción del balón y demarcación, dribling, visión periférica y toma de decisión

Descripción: En un rectángulo habrá 2 equipos conformados por 3 jugadores en un equipo (con balón) y 2 jugadores en el otro equipo los cuáles serán defensores.

En primera instancia un equipo estará realizando pases de pecho sin la ejecución del dribling, pero si con la posibilidad de realizar pivot con el balón, mientras los otros 2 jugadores hacen una marca pasiva.

Cuando los estudiantes hayan dominado, mejorado o comprendido mejor el ejercicio se desplazarán por el lugar delimitado realizando dribling en conjunto con los pases y la defensa hará una marca activa.

Tiempo: 4 series de 1 minuto

1.1.3. Pase de béisbol

Descripción: Movimiento de entrega del balón a un compañero de equipo, que se realiza habitualmente en contraataque, el cual se ejecuta con una sola mano y en trayectoria larga. Se debe ejecutar dejando la mano de lanzamiento retrasada, luego rotando el tronco y finalmente extender el codo proyectando el balón hacia dónde se dirige el pase.

Ejecución de técnica:

La ejecución correcta del pase de béisbol sigue estas fases:

Partiendo de posición básica con el balón agarrado con las dos manos. Adelantamos el pie opuesto a la mano que va a lanzar el pase. La línea que une los dos hombros debe apuntar hacia el objetivo. Elevamos el balón para situarlo al lado de la cabeza de la mano que va a lanzar. Impulsamos el balón con la fuerza del hombro y de la cadera, para ello debemos flexionar la pierna atrasada para impulsar con ese pie mientras lanzamos el balón. Al final del lanzamiento la mano que ha lanzado debe quedar apuntando al objetivo, y completamente extendido, como en la técnica de tiro a canasta; el pie que empezó atrás ahora debe estar delante. CITATION Fau22 \l 13322 (Ruiz, 2022)

Imagen A Preparación



Imagen B Armado



Imagen C Extensión



SINTÉTICO

Título: 2c2 con pase de beisbol

Objetivo: Ejecutar el pase de béisbol en una acción ofensiva

Objetivo Secundario: Velocidad de reacción y dirección de pase, dribling, variedad de pases en la situación 2c2, lanzamiento, contraataque

Descripción: Dentro de la línea de 3 metros se jugará un 2c2, tratando de mantener la posesión de balón. Cuando los 2 minutos finalicen el entrenador hará sonar el silbato y la persona que quede con el balón en la mano deberá realizar un pase de béisbol en contraataque con su compañero, quien correrá al aro contrario para realizar un lanzamiento.

Tiempo: 3 series de 2 minutos.

Materiales:

- Conos (opcional)
- Balones

ANALÍTICO

Título: Pase de béisbol en retroceso

Objetivo: Desarrollar la técnica de pase de béisbol

Objetivo secundario: Recepción de balón con 2 manos o 1 mano

Desarrollo: Este ejercicio se realizará en parejas a una distancia de 5 metros. Frente a frente a sus parejas deben practicar el lanzamiento de béisbol, cada vez que logren realizar bien el pase y la recepción deberán dar dos pasos hacia atrás para ir aumentando la distancia del pase.

Repeticiones: Hasta que los jugadores alcancen la mayor distancia posible ejecutando correctamente la técnica

Materiales:

- Balones
- Conos o lentejas

SINTÉTICO

Título: 2c2 con pase de beisbol

Objetivo: Ejecutar el pase de béisbol en una acción ofensiva

Objetivo Secundario: Velocidad de reacción y dirección de pase, dribling, variedad de pases en la situación 2c2, lanzamiento, contraataque

Descripción: Dentro de la línea de 3 metros se jugará un 2c2, tratando de mantener la posesión de balón. Cuando los 2 minutos finalicen el entrenador hará sonar el silbato y la persona que quede con el balón en la mano deberá realizar un pase de béisbol en contraataque con su compañero, quien correrá al aro contrario para realizar un lanzamiento.

Tiempo: 3 series de 2 minutos.

Materiales:

- Conos (opcional)
- Balones

ENLACE DEL VIDEO: <https://youtu.be/HokuveBRbwY>

1.1.4. Pase por encima de la cabeza

Descripción: Movimiento de entrega del balón a un compañero de equipo que se realiza con ambas manos, iniciado con el balón por detrás de la cabeza para luego proyectarlo hacia adelante, habitualmente se utiliza ante defensores que sean más bajos, así el pase va dirigido desde arriba a abajo.

Ejecución de técnica:

Su técnica de ejecución consiste en agarrar el balón con ambas manos por encima de la cabeza, flexionando los codos. El balón es impulsado hacia delante con los dedos y las muñecas principalmente, sin tener que llevarlo hasta detrás de la cabeza. CITATION Leo21 \l 13322 (Davinci, 2021)

Imagen A Preparación



Imagen B Armado



Imagen C Extensión



SINTÉTICO

Título: 3c2 con pase sobre la cabeza finalizando con lanzamiento

Objetivo: Realizar pases por sobre la cabeza en diversas distancias

Objetivo secundario: Desarrollar visión periférica, comunicación con los pares y uso de espacios libres, lanzamiento, dribling

Descripción: Se trabajará en la mitad de la cancha con 2 equipos, uno conformado por 3 jugadores y otro con 2 jugadores. Durante el ejercicio los jugadores podrán realizar dribling, desplazamientos sin balón, lanzamientos cuando estimen que sea un momento adecuado, pero el foco principal está en que solo se deben dar pases sobre la cabeza

Materiales:

- Lentejas
- Balones
- Petos

Tiempo: 5 series de 2 minutos.

ANALÍTICO

Título: Pase sobre la cabeza en T

Objetivo: Ejecutar la técnica del pase por encima de la cabeza

Objetivo secundario: Trabajar la velocidad de reacción por medio de estímulos sonoros y colores

Descripción: La actividad se realizará en parejas, en el suelo se encontrarán 2 lentejas de diferentes colores, por ejemplo: verde y roja. El jugador que tiene el balón será el encargado de darle la señal diciendo uno de los dos colores que se encuentran en suelo, al momento de decir el color el jugador que se encuentra sin balón deberá ir rápidamente a esa lenteja para recibir el pase del compañero, al recepcionar el balón se lo devolverá realizando el mismo pase y debe volver al centro para esperar la nueva indicación.

Repeticiones: 10 pases por jugador

Materiales:

- Balones
- Lentejas
- Conos

SINTÉTICO

Título: 3c2 con pase sobre la cabeza finalizando con lanzamiento

Objetivo: Realizar pases por sobre la cabeza en diversas distancias

Objetivo secundario: Desarrollar visión periférica, comunicación con los pares y uso de espacios libres, lanzamiento, dribling

Descripción: Se trabajará en la mitad de la cancha con 2 equipos, uno conformado por 3 jugadores y otro con 2 jugadores. Durante el ejercicio los jugadores podrán realizar dribling, desplazamientos sin balón, lanzamientos cuando estimen que sea un momento adecuado, pero el foco principal está en que solo se deben dar pases sobre la cabeza

Materiales:

- Lentejas
- Balones
- Petos

Tiempo: 5 series de 2 minutos.

ENLACE DEL VIDEO: https://youtu.be/vHwqtl_vdww

1.1.5. Pase lateral

Descripción: Movimiento de entrega del balón a un compañero de equipo, que se realiza con una mano y de manera lateral cuando se encuentra ante presión defensiva.

Descripción técnica

Desde la posición de inicio, se cruza el pie frente el defensor para proteger el balón, mientras se lleva por el lado del cuerpo atrasado al defensor y se pasa con una mano. Puede ser ejecutado de manera directa o con un bote. CITATION Ang21 \l 13322 (Gonzalez, 2021)

Imagen A Preparación



Imagen B Armado



Imagen C extensión



SINTÉTICO

Título: 3c1 en ataque con pase lateral

Objetivo: Desarrollar el pase lateral en una situación de impedimento para seguir avanzando

Objetivo Secundario: Desarrollo del dribling y visión periférica, lanzamiento, cobertura defensiva

Descripción: 3 atacantes vs. 1 defensa. Los atacantes irán avanzando casi en línea recta entre ellos para tener posibilidades de realizar pases laterales cuando un defensa los vaya a marcar. Los defensas se desplazarán en dirección al jugador que tenga el balón para impedir que avance en línea recta hacia el aro realizando dribling

Repeticiones: 5 repeticiones por roles (defensiva/ofensiva)

Materiales:

- Balones
- Petos

ANALÍTICO

Título: Pase lateral en un cuadrado

Objetivo: Realizar un pase lateral

Objetivo secundario: Desplazamiento, lateralidad

Descripción: Se forma un cuadrado, puede ser marcado el espacio con conos y/o lentejas. Se ubicará un jugador en cada vértice del cuadrado y continuamente se darán pases laterales hacia una dirección (derecha) hasta quedar en el vértice diagonal al cual empezaron para cambiar de dirección (izquierda) los pases.

Repeticiones: 4 cambios de dirección

Materiales:

- Conos
- Balones

SINTÉTICO

Título: 3c2 en ataque con pase lateral

Objetivo: Desarrollar el pase lateral en una situación de impedimento para seguir avanzando

Objetivo Secundario: Desarrollo del dribling y visión periférica, lanzamiento, cobertura defensiva

Descripción: 3 atacantes vs. 2 defensas. Los atacantes irán avanzando casi en línea recta entre ellos para tener posibilidades de realizar pases laterales cuando un defensa los vaya a marcar. Los defensas se desplazarán en dirección al jugador que tenga el balón para impedir que avance en línea recta hacia el aro realizando dribling

Repeticiones: 5 repeticiones por roles (defensiva/ofensiva)

Materiales:

- Balones
- Petos

ENLACE DEL VIDEO: <https://youtu.be/LvTsBeAhbRQ>

1.2. Dribling

¿Qué es el dribling?

El dribling es la acción de conducir el balón mediante botes con una mano, que se realiza con el fin de avanzar o eludir al jugador defensor. Según Gudiño, P. (2013). Pág. 32. “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.” Este movimiento se debe realizar para cumplir con el reglamento, pues no es posible desplazarse en posesión del balón sin realizar el dribling (Cordova, 2021) El dribling se debe realizar contactando el balón con la yema de los dedos e impulsándolo hacia el suelo las veces que sea necesario mientras se camina o corre.

1.2.1. Dribling en progresión

Es la conducción más habitual en donde se bota el balón por delante y al costado del cuerpo hasta la altura de las caderas.

Ejecución técnica:

(Salmerón, 2012)

Al botar, los dedos deben de estar abiertos, con la mano, la muñeca y el antebrazo en estado relajado de preparación. Se mantiene el codo flexionado cerca de la cadera, el antebrazo separado del cuerpo y paralelo al suelo. Las rodillas deben de estar flexionadas para asumir una posición ligeramente inclinada. La espalda debe conservarse relativamente derecha con la cabeza levantada, para poder ver todas las áreas de juego. Se empuja al balón contra el suelo con las puntas de los dedos, mediante flexión de muñeca, a una distancia cómoda del cuerpo. La distancia desde el cuerpo se determina por la velocidad a la que se está moviendo y por la proximidad de un defensor. Se controla el balón con los dedos y nunca se golpeará el balón o se le impulsará con las palmas de las manos.



SINTÉTICO

Título: 2c2, posesión de balón

Objetivo: Ejecución de dribling de progresión y posesión de balón

Objetivo secundario: Pases, pivot, marcaje, intercepción, mirada periférica, toma de decisiones.

Descripción: El 2c2 será un juego de posesión de balón con principal énfasis en el dribling

Se necesitará la mitad de la cancha demarcado con lentejas o con las líneas de referencia de la cancha

Necesitaremos dos equipos de dos jugadores cada uno

Materiales:

- Balones
- Lentejas/ conos (opcional)

Tiempo: 3 series de 3 minutos.

ANALÍTICO

Título: Dribling con variaciones en un cuadrado

Objetivo: Realizar el dribling en distintas dirección y velocidades

Objetivo secundario: Cambios de direcciones y coordinación

Descripción: Todos los jugadores van a realizar dribling por los bordes de un cuadrado

2 laterales del cuadrado se realizarán en dribling medio (trote) y 2 laterales del cuadrado se realizarán con dribling alto (corriendo). Se iniciará en dirección hacia la derecha y cuando el jugador vuelva a su puesto se cambiará la dirección hacia la derecha.

En el mismo cuadrado cada jugador hará la secuencia de: diagonal -lateral -diagonal -lateral

La última secuencia será: Ir al centro para cambiarse al vértice de la derecha -lateral -ir al centro para ir al vértice de la derecha -lateral, para volver a la ubicación inicial

Materiales:

- Balones
- Lentejas

Repeticiones: 3 series.

SINTÉTICO

Título: 2c2, posesión de balón

Objetivo: Ejecución de dribling de progresión y posesión de balón

Objetivo secundario: Pases, pivot, marcaje, intercepción, mirada periférica, toma de decisiones.

Descripción: El 2c2 será un juego de posesión de balón con principal énfasis en el dribling

Se necesitará la mitad de la cancha demarcado con lentejas o con las líneas de referencia de la cancha

Necesitaremos dos equipos de dos jugadores cada uno

Materiales:

- Balones
- Lentejas/ conos (opcional)

Tiempo: 3 series de 3 minutos.

1.2.2. Dribling de protección

Es la conducción que se realiza ante una presión frontal del defensor, en este caso se debe botar el balón por el lado del cuerpo más lejano al defensor, proteger la posición con el brazo adelantado, flexionar bien el cuerpo y realizar el bote corto a la altura de las rodillas

El objetivo a conseguir es la seguridad en el bote. Hay cuatro tipos de situaciones: cuando se está defendido de cerca, cuando se intenta progresar al aro bajo un fuerte marcaje, cuando se espera botando a que mis compañeros acción de desmarque, y cuando se quiere conservar la posesión del balón en los finales de partido. (Salmerón, 2012)

Descripción técnica:

La altura del bote es baja, entre la rodilla y la cadera. La dirección es casi vertical, la mano contacta justo encima del balón. Los desplazamientos serán, cortos. Con respecto al cuerpo, el bote se realiza lateral a nivel del pie retrasado. El brazo libre se aleja del cuerpo a modo de escudo protector y se interpone mi cuerpo entre el balón y el defensor. (Salmerón, 2012)



SINTÉTICO

Título: 1c1 a toda la cancha

Objetivo: Realizar dribling de protección colocando el brazo libre entre el defensa y el jugador

Objetivo secundario: Realizar lanzamiento, desplazamientos, cambios de direcciones, marcaje y toma de decisión

Desarrollo: En parejas se iniciará desde la línea de fondo. Un jugador será el defensa y el otro jugador tendrá el balón e intentará llegar al aro contrario para realizar un lanzamiento, la conducción deberá ser con dribling de protección.

Hasta la mitad de la cancha el defensa realizará un marcaje pasivo.

Materiales:

- Balones

Repeticiones: 4 por posición.

ANALÍTICO

Título: Dribling en zigzag

Objetivo principal: Trabajar dribling en protección

Objetivo Secundario: Lanzamiento, marcaje, lateralidad

Descripción: Se ubicarán 4 conos en zig zag con una distancia de 4 metros entre cada uno. Un jugador realizará la acción defensiva marcando de manera pasiva al jugador que realiza la acción ofensiva driblando en dirección a cada cono para acercarse al aro y realizar un lanzamiento para terminar la acción.

Materiales:

-Conos

-Balones

Repeticiones: 5 repeticiones cada jugador en acción defensiva y ofensiva

SINTÉTICO

Título: 1c1 a toda la cancha

Objetivo: Realizar dribling de protección colocando el brazo libre entre el defensa y el jugador

Objetivo secundario: Realizar lanzamiento, desplazamientos, cambios de direcciones, marcaje y toma de decisión

Desarrollo: Cuando el jugador con balón pase la mitad de la cancha el defensa pasará a tener un rol de marcaje activo.

La acción puede terminar en lanzamiento, balón quitado y/o balón fuera de la cancha.

Materiales:

- Balones

Repeticiones: 4 por posición.

ENLACE DEL VIDEO: <https://youtu.be/u7RYXUZt5bQ>

1.2.3. Dribling de velocidad

Es la conducción que se realiza para progresar rápidamente hacia el otro lado del campo, en este caso el jugador botea por delante del balón y a mayor altura de las caderas mientras corre en velocidad.

Descripción técnica:

El bote se realiza a la altura de la cintura o algo más. La dirección o trayectoria que sigue el jugador es horizontal, para ello la mano debe contactar por encima y por detrás del balón. La trayectoria del balón en la salida (primer bote) es larga y horizontal, para tener tiempo de aumentar la velocidad de traslación del jugador con movimientos atléticos. La posición de la pelota con respecto del cuerpo del jugador se realiza delante y al lado del cuerpo. La coordinación de piernas-bote es apoyo del pie correspondiente a mano de bote en el momento que se contacta con el balón; bote (contacto con el suelo) cuando el otro pie contacta con el suelo. (Salmerón, 2012).



SINTÉTICO

Título: 3c3 con dribling en velocidad al aro contrario

Objetivo principal: Realizar dribling en velocidad con el balón a una altura adecuada sin perder el control del balón

Objetivo Secundario: Posesión de balón, pases, lanzamiento, marcaje, visión periférica, uso de espacio vacíos, intercepción y toma de decisiones

Descripción: Se necesitarán 6 jugadores, 3 en cada equipo. El juego se puede realizar dentro de la línea de los 3 metros o a la mitad de la cancha, cada equipo intentará tener la posesión del balón el mayor tiempo posible. En un momento el profesor hará sonar el silbato y quien tenga el balón en la mano deberá correr en dribling alto al aro contrario para terminar la jugada encestanda.

Materiales:

- Balones
- Petos

Tiempo: 10 minutos.

ANALÍTICO

Título: Dribling con cambios de dirección en distintas distancias

Objetivo principal: Control del balón en velocidad

Objetivo secundario: Cambios de dirección, lateralidad, lanzamiento

Descripción: Se ubican los conos como en la imagen de abajo y cada jugador saldrá con un balón a driblar en velocidad por el recorrido de los conos para finalizar la acción con un lanzamiento.

- Distancia entre cono 1-2: 20 metros
- Distancia entre cono 3-4: 14 metros
- Distancia entre cono 5-6: 7 metros
- Distancia entre conos 2-4-6: 5 metros

Materiales:

- Balones
- Conos

Repeticiones: 5 repeticiones cada jugador

SINTÉTICO

Título: 3c3 con dribling en velocidad al aro contrario

Objetivo principal: Realizar dribling en velocidad con el balón a una altura adecuada sin perder el control del balón

Objetivo Secundario: Posesión de balón, pases, lanzamiento, marcaje, visión periférica, uso de espacio vacíos, intercepción y toma de decisiones

Descripción: Se necesitarán 6 jugadores, 3 en cada equipo. El juego se puede realizar dentro de la línea de los 3 metros o a la mitad de la cancha, cada equipo intentará tener la posesión del balón el mayor tiempo posible. En un momento el profesor hará sonar el silbato y quien tenga el balón en la mano deberá correr en dribling alto al aro contrario para terminar la jugada encestanda.

Materiales:

- Balones
- Petos

Tiempo: 10 minutos.

ENLACE DEL VIDEO: <https://youtu.be/T2XByxMcixM>

1.3. Lanzamiento

¿Qué es el lanzamiento?

Es la acción por la que se arroja el balón al aro contrario. Además, es el medio técnico-táctico más importante del baloncesto de ataque, y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos destinados casi siempre a conseguir realizar dicho lanzamiento con las mejores condiciones posibles. Es decir, que los gestos técnicos y tácticos del juego están orientados hacia el instante del lanzamiento. La finalidad de un equipo cuando ataca es pues, transformar en puntos su técnica ofensiva. (Salmerón, 2012)

1.3.1. Lanzamiento en suspensión.

Acción ofensiva por medio del cual el jugador lanza el balón durante la fase más elevada de un salto vertical, proyectándolo para que éste describa una parábola en dirección al aro. El objetivo principal del lanzamiento en suspensión es ejecutar un tiro desde una posición más alta, para de esta forma, imposibilitar la defensa rival a que obstruya el tiro (Becerra, 2016).

Ejecución técnica:

Se posiciona un pie ligeramente adelantado respecto a otro, se establece contacto visual con el objetivo, se realiza el agarre al balón colocando la mano de lanzamiento por debajo y la mano de apoyo hacia un lado del balón. Se lleva al balón hacia la altura de la cabeza mientras se flexionan caderas-rodillas-robillos. Finalmente se rechaza para buscar una suspensión, mientras se extiende el codo y se flexiona la muñeca para lanzar el balón hacia el aro (Becerra, 2016).

Imagen A preparación



Imagen B Armado



Imagen C Extensión



SINTÉTICO

Título: básquet 3c3

Objetivo principal: Realizar lanzamiento en suspensión

Objetivo secundario: Dribling, pase, lanzamiento, visión periférica, intercepción, marcaje, uso de espacio vacío, toma de decisión

Descripción: Se necesitarán 2 equipos de 3 integrantes cada uno. Se jugará una realidad de juego de básquet 3x3, en cada lanzamiento solo valdrá el punto si se realiza un lanzamiento en suspensión. Si lanza el equipo naranja al aro y un jugador del equipo verde toma el rebote deberá salir de la línea de 3 para continuar el partido, si un jugador realiza un punto su equipo deberá sacar desde abajo del aro.

Materiales:

- Balones
- Petos

Tiempo: 10 minutos.

ANALÍTICO

Título: Media luna

Objetivo: Ejecutar el lanzamiento en suspensión

Objetivo secundario: Pase y recepción

Descripción: Este trabajo se realiza en parejas, uno de la pareja se va a encontrar abajo del aro y se encargará de darle el balón al compañero que está lanzando. La persona que hace los lanzamientos deberá ir moviéndose de lado a lado dibujando una media luna por la línea de tiro libre. Esto quiere decir que los lanzamientos en suspensión se realizan en el lado derecho y al lado izquierdo de la cancha.

Materiales:

- Balón

Repeticiones: 3 series, 10 lanzamientos por persona.

Título: básquet 3c3

Objetivo principal: Realizar lanzamiento en suspensión

Objetivo secundario: Dribling, pase, lanzamiento, visión periférica, intercepción, marcaje, uso de espacio vacío, toma de decisión

Descripción: Se necesitarán 2 equipos de 3 integrantes cada uno. Se jugará una realidad de juego de básquet 3x3, en cada lanzamiento solo valdrá el punto si se realiza un lanzamiento en suspensión. Si lanza el equipo naranja al aro y un jugador del equipo verde toma el rebote deberá salir de la línea de 3 para continuar el partido, si un jugador realiza un punto su equipo deberá sacar desde abajo del aro.

Materiales:

- Balones
- Petos

Tiempo: 10 minutos.

ENLACE DEL VIDEO: <https://youtu.be/SbjwU09aMvw>

1.3.2. Lanzamiento de gancho

Se determina que el tiro de gancho es el lanzamiento que se realiza con una mano, perpendicularmente al cesto, finalmente el brazo se estira totalmente, arrojando el balón con precisión y suavidad. Es un tiro muy útil en las proximidades del aro, se inicia normalmente de espaldas a la canasta y lo podemos realizar después de bote, pase o directamente después de pivote. (Salmerón, 2012) (Ponce, 2015).

Ejecución técnica:

Un gancho puede realizarse a partir de una parada en un tiempo, lo cual generalmente sucede al final del “paso de caída” desde el poste bajo. En el gancho, se lanza el balón con la mano más alejada de canasta, realizando todo el arco del movimiento con el brazo extendido. Recurso más habitualmente empleado por jugadores interiores puesto que es muy difícil de defender (tanto de puntear como de taponar). (Arregui, 2017).

Imagen A Preparación



Imagen B Armado



Imagen C Gancho-Lanzamiento



SINTÉTICO

Título: 2c1 en área restringida

Objetivo principal: Lanzamiento de gancho

Objetivo secundario: Marcaje, lateralidad, pases, dribling

Descripción: Se utilizará el espacio del área restringida para jugar un 2c2, para realizar los puntos solo serán válidos los lanzamientos de gancho.

Materiales:

- Balones
- Conos / lentejas (opcional)
- Petos

Tiempo: 5 minutos.

HYPERLINK

"<https://youtu.be/D7d0d4EnqKY>"

ANALÍTICO

Título: Lanzamiento de gancho con 1 defensa

Objetivo: Ejecutar lanzamiento de gancho contra un defensa

Objetivo secundario: Dribling y dribling de protección, defensa pasiva, lateralidad

Descripción: Un defensa se ubicará bajo el aro para realizar una defensa pasiva al jugador que saldrá en ataque desde fuera de la línea de 3 en dirección al aro. El atacante debe avanzar en dribling hasta encontrarse con el defensa y proteger el balón para posteriormente lanzar con gancho

Materiales:

- Balones
- Petos

Repeticiones: 20 repeticiones por jugador, 10 por el lado derecho y 10 por el lado izquierdo

SINTÉTICO

Título: 2c2 en área restringida

Objetivo principal: Lanzamiento de gancho

Objetivo secundario: Marcaje, lateralidad, pases, dribling

Descripción: Se utilizará el espacio del área restringida para jugar un 2c2, para realizar los puntos solo serán válidos los lanzamientos de gancho.

Materiales:

- Balones
- Conos / lentejas (opcional)
- Petos

Tiempo: 5 minutos.

ENLACE DEL VIDEO: <https://youtu.be/5PXjClczJfl>

1.3.3 Lanzamiento entrada a canasta o bandeja.

Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón. Se realizan uno o dos pasos para acercarnos al cesto y dejar el balón lo más cerca posible. El primer paso debe ser largo para ganar la acción del defensor, el segundo, debe ser corto y alto para dejar el balón lo más cerca del cesto posible. Para conseguir mayor impulso, se eleva la pierna flexionada del brazo de lanzamiento. (Bustillos, 2017)

Ejecución Técnica:

Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y ésta lo dejará o empujará a la canasta. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón mediante una flexión de estos. Los dedos deben de quedar perpendiculares al aro. (Salmerón,2012)

Imagen A Preparación



Imagen B Armado



Imagen C Bandeja



SINTÉTICO

Título: 3c2 dentro de la línea de 3 con lanzamiento de bandeja

Objetivo principal: Lanzamiento de bandeja

Objetivo secundario: Pase y recepción, dribling, uso de espacios vacíos, visión periférica, marcaje

Descripción: El equipo que ataca tendrá 3 jugadores y el equipo defensor será conformado por 2 jugadores. El espacio para utilizar será dentro de la línea de 3 o la mitad de la cancha. Será un juego continuado de 5 minutos donde los atacantes jugarán hasta tener la mejor oportunidad para lanzar de bandeja-

Materiales:

- Balones
- Petos

Tiempo: 5 minutos.

ANALÍTICO

Título: Lanzamiento de bandeja con lentejas

Objetivo principal: Lanzamiento de bandeja realizando una correcta coordinación

Objetivo secundario: Lateralidad

Descripción: El ejercicio es individual y se iniciará desde los extremos de la línea de tiro libre, frente y en diagonal al aro habrá 2 lentejas para ayudar a los jugadores con los 2 pasos previos al lanzamiento de bandeja. Una vez realizada la secuencia de pasos se lanzará al aro y se cambiará de lado para lanzar con la otra mano.

Materiales:

- Balones
- Lentejas

Repeticiones: 20 repeticiones por jugador. 10 reps por derecha y 10 reps por izquierda

ICO

Título: 3c2 dentro de la línea de 3 con lanzamiento de bandeja

Objetivo principal: Lanzamiento de bandeja

Objetivo secundario: Pase y recepción, dribling, uso de espacios vacíos, visión periférica, marcaje

Descripción: El equipo que ataca tendrá 3 jugadores y el equipo defensor será conformado por 2 jugadores. El espacio para utilizar será dentro de la línea de 3 o la mitad de la cancha. Será un juego continuado de 5 minutos donde los atacantes jugarán hasta tener la mejor oportunidad para lanzar de bandeja-

Materiales:

- Balones
- Petos

Tiempo: 5 minutos.

ENLACE DEL VIDEO: <https://youtu.be/o8Db07tX0ok>

1.3.4 Lanzamiento tiro libre.

Es un lanzamiento que se realiza desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica. En este tiro, se coge el balón con ambas manos y se eleva por encima de la frente, un poco lateral (a la altura de la sien), a la vez que se flexionan ambas piernas, con los pies orientados hacia la canasta; se realiza una extensión de piernas y del brazo que lanza, realizando un golpe relajado muñeca que queda orientada en la dirección del aro. Al final del lanzamiento, el brazo queda bien estirado y con la muñeca flexionada. (Salmerón,2012)

Ejecución técnica:

(Salmerón, 2012)

Los pies deberán estar separados aproximadamente a la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado, los dos pies deben estar dirigidos hacia el aro.

Las piernas están flexionadas por las rodillas, pero no demasiado (en la misma línea vertical la rodilla y la puntera del pie). El tronco estará recto, pero ligeramente inclinado hacia adelante, el balón debe colocarse a la altura de la sien, el codo del brazo que lanza estará en dirección al aro y los segmentos que forman parte del brazo deben estar ubicados en un plano totalmente vertical.

La mano estará colocada debajo del balón y sólo los dedos lo tocan, los cuales estarán separados, pero no en tensión, es importante que el pulgar se separe del índice para tener una buena presa del balón, hay que notar que el balón esta estable. El brazo contrario apoya su mano a media altura del balón en el lateral de éste. Los dos dedos pulgares forman una T entre ellos. La cabeza está erguida y con la mirada puesta en el aro. Partiendo de esta posición inicial, el jugador debe realizar un movimiento continuo, se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro con un golpe de flexión de muñeca en el momento de extensión final del brazo.

Imagen A Preparación



Imagen B Armado



Imagen C Extensión



SINTÉTICO

Título: Tiro libre con rebote

Objetivo principal: Técnica de lanzamiento de tiro libre

Objetivo secundario: Rebote, dribling

Descripción: Para este ejercicio se realizará una realidad de tiro libre. Habrá 2 equipos, uno de ellos hará la acción ofensiva con un jugador lanzando un tiro libre y el otro equipo hará la acción defensiva.

Si en el tiro libre existe un rebote atrapado por el equipo defensor, el defensa deberá correr hasta pasar la mitad de la cancha para terminar la acción, si el rebote es atrapado por un jugador del equipo que está lanzando el tiro libre podrá lanzar nuevamente.

Materiales:

- Balones
- Petos

Repeticiones: 2 tiros por cada jugador

ANALÍTICO

Título: Tiro libre en secuencia

Objetivo principal: Lanzamiento de tiro libre

Objetivo secundario: dirección de balón

Descripción: Este ejercicio servirá como corrector de técnica, cada jugador tendrá un balón y se acercará a la línea de tiro libre para poder lanzar, al finalizar la acción se irá a formar detrás de la hilera para esperar nuevamente su turno.

Materiales:

- Balones

Repeticiones: 10 lanzamientos cada jugador

SINTÉTICO

Título: Tiro libre con rebote

Objetivo principal: Técnica de lanzamiento de tiro libre

Objetivo secundario: Rebote, dribling

Descripción: Para este ejercicio se realizará una realidad de tiro libre. Habrá 2 equipos, uno de ellos hará la acción ofensiva con un jugador lanzando un tiro libre y el otro equipo hará la acción defensiva.

Si en el tiro libre existe un rebote atrapado por el equipo defensor, el defensa deberá correr hasta pasar la mitad de la cancha para terminar la acción, si el rebote es atrapado por un jugador del equipo que está lanzando el tiro libre podrá lanzar nuevamente.

Materiales:

- Balones
- Petos

Repeticiones: 2 tiros por cada jugador

ENLACE DEL VIDEO: <https://youtu.be/adKAGu2-3xs>

1.4. Movimientos individuales

En el ataque, solo uno de los jugadores tiene el balón y por lo tanto los otros cuatro juegan sin él. El juego de pies, la postura correcta del cuerpo y el equilibrio son esenciales para moverse con eficacia alrededor de la cancha. CITATION FIB21 \I 13322 (FIBA, 2021)

piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros; pies paralelos;
rodillas y cadera apenas flexionadas, manteniendo bajo el centro de gravedad;
cabeza levantada, se debe poder ver el balón y la canasta (no mirar el suelo);
el tronco ligeramente flexionado;

el peso del cuerpo bien equilibrado sobre ambos pies, levemente sobre la punta de los
pies;

las manos preparadas para recibir el balón, con los brazos cerca del pecho.

Es la posición corporal que posee el jugador, encaminada a conservar la capacidad de posicionarse y mantener cualquier postura corporal en contra de la gravedad, ya sea al momento de ejecutar fundamentos técnicos, tanto ofensivos como defensivos. (Marleny, 2018).

1.4.1. Posición

Pies. - Separados a la altura de los hombros (esto nos proporcionará equilibrio en nuestro cuerpo) siempre procurando no estar anclados en el suelo, o sea intentando estar apoyados sobre el metatarso (preparados para acción inmediata). Piernas. - Las piernas deben estar flexionadas listas para la acción. Tronco. - Erguido, no inclinado hacia delante. Brazos y manos: Deben estar por encima de la cadera (listas para la acción), palmas paralelas al tronco (favorece la recepción) o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre (balón). Cabeza. – En la posición natural. Visión. - Trabajaremos la visión periférica, para saber la posición de los rivales, compañeros y balón en todo momento. Movimiento de los pies, el movimiento de los pies es un aspecto fundamental dentro de la ofensiva, por lo tanto, es fundamental la preparación del movimiento de pies en la etapa de iniciación al baloncesto. (Bustillos, 2017)



1.4.2. Arrancada

CITATION Esc93 \ 13322 (Sánchez, 1993)

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma ágil y rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata.



1.4.3. Paradas

CITATION Esc93 \ 13322 (Sánchez, 1993)

El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. El éxito o fracaso de esa acción posterior puede depender de la calidad de la parada. Hay dos formas de parar:

1. Parada en un tiempo. - Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo.
2. Parada en dos tiempos. - Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás



1.4.4. Pívor, cambio de dirección

(Sánchez, 1993)

Es un movimiento del cuerpo, que consiste en el giro del cuerpo moviendo un pie en diferentes direcciones buscando una opción de pase o lanzamiento cerca del tablero. El pie de pivote no puede ser levantado del suelo mientras no se haya realizado un drible, pase, o lanzamiento.

Existen tres clases de pivotes:

1. Pivote hacia adelante. - El pivote hacia adelante se utiliza cuando un jugador va a realizar un cambio de dirección y ritmo además cuando el jugador está desmarcado. 35
2. Pivote hacia atrás. – El pivote hacia atrás es al contrario del pivote hacia adelante este se lo utiliza cuando un jugador no puede realizar movimientos de avance y tiene la marca en la línea lateral de la cancha.
3. Pivote en reverso. - Se efectúa cuando el jugador va a cambiar de dirección en un ángulo de 180° grados y se lo utiliza después de una detención de parada en dos tiempos.



3. Fundamentos tácticos del básquetbol



¿Qué es la táctica defensiva y ofensiva?

En el deporte básquetbol existen tácticas defensivas y ofensivas, las cuales tienen sus propias intenciones dentro de la cancha. La defensiva intenta no permitir que desarrolle su juego el equipo contrario/rival y el ofensivo tiene como principal objetivo encestar el balón dentro del aro del equipo contrario.

Cuando el equipo se encuentra en defensa es porque no tiene la posesión del balón y cuando se encuentra en ofensiva/ataque es porque tiene la posesión del balón.



Táctica defensiva:

Existen 3 tipos: Defensa Individual, Zonal y/o Combinada.

A) La defensa individual intenta:

Tratar de impedir la cómoda recepción del balón, por parte de los rivales.
Incomodar permanentemente el dribling, lanzamientos, pases, etc.
Que los jugadores deben ser agresivos, rápidos, tener control de los movimientos y muy buen entrenamiento del cuerpo.

El defensa tiene que estar situado en todo momento en medio de su aro y su contrincante.

B) Las defensas zonales son colectivas entre los 5 jugadores y tienen como principal objetivo:

Cerrar el rebote defensivo.
Proteger a jugadores con faltas personales.
Correr al contraataque.
Concentrarse en el balón y no en el contrincante.
Moverse de acuerdo con el movimiento de la pelota.

Algunas de sus tácticas son:

2 - 1 - 2 / 3 - 2 / 1 - 3 - 1 / 2 - 2 - 1 / 1 - 2 - 2 / 2 - 3

C) Las defensas combinadas defienden a 1 o 2 jugadores de manera individual y el resto se para en zona. El principal objetivo es:

Que él o los jugadores desequilibrantes se vean aislados del juego de equipo del oponente.
Unir la defensa individual con la defensa por sectores/zonas.
Se da por dos filas de defensa, en las que unas se emplean la defensa individual y otra por sectores.

Se conocen las siguientes variantes: 4 - 1 (cuatro jardean en personal y 1 en zona)

1 - 4 (un jugador marca en personal y cuatro en zona)

2 - 3 (dos marcan personal en la primera línea de defensa y tres en la segunda línea o viceversa)

4 - 2 (tres en la primera línea marcan en personal y los dos en Zona o viceversa)

Táctica ofensiva:

La táctica ofensiva son acciones de ataque que realiza el equipo que tiene el balón, estos pueden ser individuales, grupal o en equipo

El entrenador debe tener en cuenta ciertos puntos para escoger una táctica ofensiva:

- Habilidad de cada deportista del equipo
- Habilidad de los deportistas del equipo rival
- Reglamento del deporte
- Variación de ataque y defensa
- Dificultad de la estrategia escogida

Para obtener un contraataque rápido se requiere de tres fases:

- Posesión del balón e inicio de la partida.
- Realizar una jugada de ataque.
- Finalización de la jugada.

Para amenazar a la defensa por sectores tenemos los siguientes fundamentos:

- Atacar al rival en sus errores más notorios.
- Realizar un ataque en una sola zona, tener más atacantes que defensores.
- El balón debe moverse rápido para tener un buen balance en el sector.
- Mover a los jugadores a la zona donde tengan más errores.
- Mantener un equilibrio defensivo para evitar ataques del equipo rival.

Las variables más utilizadas entre la ofensiva de posición son las siguientes estrategias de ataque:

- La posición frente a sus oponentes por secciones.
- La posición contraria a la defensa mixta
- La posición en ocasiones especiales.

Los sistemas de ofensiva más utilizados son: 1-3-1/ 2-1-2 / 3-2 / 1-2-2 / 2-2-1



Básquetbol

2 equipos tienen que anotar puntos lanzando el balón a la canasta del equipo contrario

Solo un equipo gana y consigue la victoria al realizar más puntos que el equipo contrario

Equipos

Son 12 jugadores máximos por equipo

5 jugadores en cancha por cada equipo



Cancha

Es un rectángulo de 28 metros de largo por 15 metros de ancho

Partidos

Cada partido consta de 4 cuartos de 10 minutos cada uno

En caso de que el resultado final quede en empate el partido continúa con una prórroga de 5 minutos hasta que un equipo supere al otro en puntos

El partido se da inicio con un salto entre un jugador de cada equipo al centro de la cancha



Puntos

2 puntos, cuando el lanzamiento se realiza dentro de la línea de 3 puntos

3 puntos, cuando el lanzamiento se realiza por detrás de la línea de 3 puntos

1 punto, cuando el lanzamiento es de un tiro libre

Faltas

El tiro libre se consigue después de que se comete una falta por parte de un jugador al momento del acto de tirar

La falta personal es la sanción producida cuando existe contacto ilegal entre rivales. Puede ser de carácter defensivo u ofensivo

Un jugador tiene permitido cometer 5 faltas en un partido

Cada equipo tiene permitido 4 faltas por cuarto. Cuando se supera el límite, el equipo contrario tiene derecho a ser recompensado con 2 tiros libres



Segundos

Un equipo tiene de 24 segundos para intentar un tiro

Si el mismo equipo obtiene un rebote ofensivo de su propio lanzamiento tendrá 14 segundos para intentar otro tiro

Violación

violación por dobles, un jugador NO puede driblar, agarrar el balón y volver a driblar

violación por pasos, un jugador que recibe el balón solo puede dar dos pasos para intentar un tiro o dar un pase

Violación de reloj de tiro, es producida cuando un equipo no logra realizar un lanzamiento dentro de los 24 segundos

Una vez que el equipo tiene el balón y logra pasar la mitad de la cancha no se puede volver atrás porque produce una violación por campo atrás

Un jugador atacante no tiene permitido estar más de 3 segundos seguidos en el área restringida o de pintura, si está más de 3 segundos comete una violación de 3 segundos.



Tiempo muerto

El tiempo muerto es una interrupción al partido solicitada por el entrenador y dura 1 minuto

Cada equipo tiene 5 tiempos muertos durante los 4 cuartos y 1 tiempo muerto extra durante la prórroga

CITATION FIB20 \ 13322 (FIBA, Reglas oficiales del juego- baloncesto, 2020)

FIBA, ¡el Canal de Baloncesto! (2020, 2 de julio). *Reglas Oficiales Del Juego - Baloncesto - FIBA* [video]. YouTube.

5. Supuesto de planificación

¿Qué es una planificación?

La planificación es la organización de todo lo que ocurre en las etapas de la preparación del deportista. Es a su vez el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia.

Para la elaboración de los planes de entrenamiento hay que tener presente todas las concepciones básicas que integran la teoría y metodología de este proceso. Estas concepciones determinan y formulan objetivos claros y concretos, así como las tareas y vías de solución que deben seguirse. Los objetivos más generales estarán propensos a una derivación gradual y lógica, a medida que se planifican los ciclos intermedios (períodos y mesociclos), y luego los ciclos pequeños (microciclos y unidades de entrenamiento). (Cano, 2014).

¿Qué es una planificación integrada?

Antón (1994) define entrenamiento integrado como “la preparación integral física-técnica-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición”

Esta forma de planificar el entrenamiento es la que más se acomoda a la realidad de los deportes de conjunto que desarrollan su actividad en limitados momentos de tiempo, como entrenamientos de 3 o 4 veces por semana. Indudablemente, existen muchos contenidos a tratar en corto tiempo y la idea es lograr abarcar la mayor cantidad de fundamentos del deporte posible (fundamentos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, entre otros) (Benítez, 2013).

Tal y como establecen algunos autores, este tipo de entrenamiento requiere aplicar de manera conjunta una economía del trabajo que permita incidir sobre varios objetivos a la vez, la selección de ejercicios que impliquen las capacidades propias del deporte, fortaleciendo los mecanismos de toma de decisión y por último la adaptación a las posibilidades-necesidades del deportista (Pablos y Huerta, 2000).

EJEMPLO PLANIFICACIÓN SEMESTRAL

Curso	1ro-2do medio	N.º de estudiantes: 30 cupos
Deporte	Básquetbol	
Contexto	Talleres ACLE	
Unidad Didáctica 1	Desarrollar las capacidades físicas básicas para el deporte	Duración (N.º sesiones): 14
Unidad Didáctica 2	Aplicar habilidades motrices específicas para el deporte	Duración (N.º sesiones): 14
Objetivo general	Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en el baloncesto	
Objetivos específicos		

Cognitivos	Técnicos	Tácticos	Psicológicos
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el reglamento del baloncesto - Tomar decisiones en el juego - Coordinación neuromuscular 	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos técnicos básicos: Lanzamiento, pase, recepción y dribling - Movimientos individuales: pivot, fintas, arranques, saltos, paradas, posicionamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos tácticos ofensivos - Fundamentos tácticos defensivos - Sistemas de juego - Táctica individual 1c1 - Táctica colectiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Superación personal - Trabajo de equipo - Tolerancia a la frustración - Autocontrol - Resiliencia
Diseño o estrategias didácticas		Técnica o estilo de enseñanza	
<ul style="list-style-type: none"> - Juegos cooperativos - Tareas sintético - Tareas analíticas - Realidad de juego - Método SAS 		<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas - Asignación de tareas - Mando directo 	
Contenidos		Evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos técnicos - Desarrollo de fuerza, velocidad y resistencia 		Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ● Evaluación 	Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce la situación

<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices aplicadas al básquetbol - Pliometría 	<p>diagnóstica</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Evaluación formativa ● Evaluación diagnóstica final 	<p>de ataque y defensa</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Conoce el reglamento básico ● Reconoce su posición dentro del campo y de juego ● Juega en equipo
<p>Materiales</p>	<p>Instrumento de evaluación: Rúbrica analítica</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● Balones ● Petos ● Conos ● Lentejas ● Aros 	<p>Formas de retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Feedback ● Cartas a estudiantes ● Entrega de las rúbricas a los estudiantes 	

Temporada	TEMPORADA 1															
Macro ciclo	MACROCICLO 1															
Mesociclo (Meses)	Abril				Mayo				Junio				Julio			
Microciclo (Semanas)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Días de taller	L	J	L	J	L	J	L	J	L	J	L	J	L	J	L	J
Orientación de microciclo	ajuste	ajuste	ajuste	carga	carga	carga	carga	choque	recuperación	carga	choque	aproximación	aproximación	Recuperación		
Unidades didácticas	1: Desarrollar las capacidades físicas básicas								2: Aplicar habilidades motrices específicas							
Modelo de aprendizaje	Aprendizaje cooperativo, modelo DUA															
Objetivos del periodo	Desarrollo motriz, Físico, Técnico, Táctico, Cognitivo, Psicológico															
Contenidos del periodo (motriz, físico, táctico,	SEMANA 1-2-3 Motriz: Control motor, coordinación óculo manual Físico: Desarrollo de las cualidades físicas Técnico: Fundamento técnico básico															

<p>psicológico, cognitivo)</p>	<p>Táctico: Táctica individual Cognitivo: Conocimiento de reglamento básico Psicológico: Tolerancia a la frustración</p>
	<p style="text-align: center;">SEMANA 4-5-6-7</p> <p>Motriz: Control de las habilidades motrices bajo estrés y esfuerzo de intensidad media Físico: Desarrollo de las cualidades físicas Técnico: Movimientos individuales y fundamentos básicos Táctico: Táctica colectiva e individual Cognitivo: Coordinación neuromuscular, reconocimiento de las fases ofensivas y defensivas Psicológico: Trabajo en equipo</p>
	<p style="text-align: center;">SEMANA 8</p> <p>Motriz: Perfección de la coordinación óculo manual en la realidad de juego Físico: Pliometría, fuerza explosiva Técnico: Movimientos individuales y fundamentos básicos Táctico: Táctica colectiva Cognitivo: Aplicación del reglamento en situaciones de juego Psicológico: Autocontrol, tolerancia a la frustración</p>
	<p style="text-align: center;">SEMANA 9</p> <p>Motriz: Realidad de juego Físico: Trabajo de flexibilidad Técnico: Fundamentos básicos Táctico: Sistemas de juego Cognitivo: Toma de decisión Psicológico: Trabajo en equipo</p>
	<p style="text-align: center;">SEMANA 10</p> <p>Motriz: Perfeccionamiento del control motor Físico: Desarrollo de cualidades físicas Técnico: Movimientos individuales Táctico: Sistemas de juego Cognitivo: Aplicación del reglamento y toma de decisión</p>

	<p>Psicológico: Trabajo en equipo</p> <p style="text-align: center;">SEMANA 11</p> <p>Motriz: Perfeccionamiento del control motor Físico: pliometría, fuerza explosiva Técnico: Fundamento técnico de lanzamiento Táctico: Táctica colectiva e individual Cognitivo: Coordinación neuromuscular Psicológico: Superación personal</p> <p style="text-align: center;">SEMANA 12-13</p> <p>Motriz: Perfeccionamiento de coordinación óculo manual y óculo podal Físico: Trabajo de potencia para poder desarrollar resistencia a largo plazo Técnico: Fundamento de dribling, pase y recepción Táctico: Sistemas de juego Cognitivo: Coordinación neuromuscular Psicológico: Superación personal</p> <p style="text-align: center;">SEMANA 14</p> <p>Motriz: Habilidades motrices básicas Físico: Trabajo de flexibilidad Técnico: - Táctico: - Cognitivo: Conocimiento total y aplicable de las reglas de juego Psicológico: Resiliencia</p>																												
Modelo de juego																													
Partidos	Diag nósti co								Amist oso								Amist oso						Amist oso			Cuad rang ular	Cuad rang ular		

EJEMPLO PLANIFICACIÓN SEMANAL

PROGRAMACIÓN SEMANAL		MES	Abril	SEMANA	2	SESIONES	2 (1:30h=3hrs)
CONTENIDOS		Lunes			Jueves		
Físico y coordinación 15'	Parrilla suicidio 5'	Movilidad articular específica del básquetbol Rutina de suicidios continuos (sin pausa)			Estiramientos dinámicos Rutina de suicidios continuos (sin pausa)		
	Escalera de coordinación 10'	Two foot run Two feet side run One feet side jump 1x1 Two forward and one back con salto			Two foot run Two feet side run One feet side jump 1x1 Two forward and one back con salto		
Técnica individual Fundamentos 30'	Pase y recepción	Sintético: Rondo triangular pase de pique Analítico: Pase de pique en parejas con aro Sintético: Rondo triangular pase de pique			Sintético: 3c2 con pase de pecho Analítico: Pase y cambio de lugar Sintético: 3c2 con pase de pecho		

Táctica individual 30'	Defensa		
Realidad de juego 15'	Partidos	5 vs 5	5 vs 5
<p>Videos/Enlaces de apoyo: https://www.youtube.com/@MANUALBASQUETBOL-UCSH2022</p>			

EJEMPLO PROGRAMACIÓN DE SESIÓN

Escuela: Escuela de básquetbol La Montaña

Fecha: 08/04/2022

Sesión: N.º 4 Día: Lunes

Horas: 90' (1:30)

Horario	Duración	Ejercicios
16:00	15'	Calentamiento y Trabajo físico coordinativo
	5'	Suicidio
	10'	Escalera de coordinación: Two foot run Two feet side run One feet side jump 1x1 Two forward and one back con salto
16:15	30'	Técnica individual de Fundamento básico PASE Y RECEPCIÓN Sintético: Rondo triangular pase de pique 3 min x 3 reps Analítico: Pase de pique en parejas con aro 30 pases con cada variante Sintético: Rondo triangular pase de pique 3 min x 3 reps
16:45	30'	Táctica individual de defensa
17:15	15'	Realidad de juego 5 x 5

Ahora es tu turno de planificar y usar la imaginación...

PLANIFICACIÓN PERSONAL

Curso			N.º de estudiantes:
Deporte			
Contexto			
Unidad Didáctica 1			Duración (N.º sesiones):
Unidad Didáctica 2			Duración (N.º sesiones):
Objetivo general			
Objetivos específicos			
Cognitivos	Técnicos	Tácticos	Psicológicos

Diseño o estrategias didácticas		Técnica o estilo de enseñanza	
Contenidos		Evaluación	
		Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> • • • • 	Indicadores de logro: <ul style="list-style-type: none"> • • • •
Materiales		Instrumento de evaluación:	

<ul style="list-style-type: none">••••••	<p>Formas de retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none">••••
---	--

Meses																
Semanas																
Días de taller																
Unidades didácticas																
Modelo de aprendizaje																
Objetivos del periodo																
Contenidos del periodo (motriz, físico, táctico, psicológico, cognitivo)																
Modelo de juego																

Partidos				
Preparación física				
Aspectos Técnico-Táctico				

PROGRAMACIÓN SEMANAL	MES		SEMANA		SESIONES	... (...=...)
CONTENIDOS						
Físico y coordinación 30'						
Técnica individual Fundamentos 30'						
Táctica individual 20'						
Realidad de juego 10'						
Videos/Enlaces de apoyo: https://www.youtube.com/@MANUALBASQUETBOL-UCSH2022						

Bibliografía

- Arregui, C. (11 de marzo de 2017). *Gancho- baloncesto*. Obtenido de CoachCedric:
<https://www.coachcedric.com/gancho/>
- Básquetbol, P. (2021). *Pivote*. Obtenido de Planetabasquetball.com:
<https://www.planetabasketball.com/baloncesto-pivote.htm>
- básquetbol, P. (2021). *Velocidad de reacción*. Obtenido de Planeta básquetbol:
<https://www.planetabasketball.com/baloncesto-velocidad.htm#:~:text=La%20velocidad%20de%20reacci%C3%B3n%20se,el%20agua%20y%20en%20arena.>
- Becerra, A. (2016). *ANALISIS BIOMECANICO DEL LANZAMIENTO EN SUSPENSION EN*.
Venezuela: Universidad de los Andes.
- Blázquez, D. (1988). Metodología y didáctica de la educación física. *III Congreso Galego de educación física y deporte*. Galicia: INEF.
- Bustillos, W. (2017). LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL "SAQUISILÍ" CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI. *LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL "SAQUISILÍ"*

CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI. Ambato, Cotopaxi, Ecuador:
Universidad técnica de Ambato.

Cano, L. (2014). *Guía para la planificación del entrenamiento deportivo.* Obtenido de ef deportes: <https://www.efdeportes.com/efd189/guia-para-la-planificacion-del-entrenamiento.htm>

Cappa, D. (2000). *Entrenamiento de la potencia muscular.* Mendoza: sobreentrenamiento.com.

Castillo, J. (21 de Julio de 2014). *Fundamentos técnicos voleibol.* Obtenido de sldeshare: <https://es.slideshare.net/javiercastillocanio/fundamentos-tnicos-voleibol#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20fundamentos%20T%C3%A9cnicos,energ%C3%ADa%20y%20obteniendo%20mejores%20resultados>.

Cordova, M. (2021). La efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribling en el baloncesto. *Cognosis*.

Davinci, L. (2021). *Técnicas básicas baloncesto.* Obtenido de Coaching basketball: <https://www.ea.gr/ep/tfl/en/training-es/1024.htm#:~:text=Pase%20por%20Encima%20de%20la%20Cabeza%3A&text=Su%20t%C3%A9cnica%20de%20ejecuci%C3%B3n%20consiste,hasta%20detrae%20de%20la%20cabeza>

FIBA. (2020). *Reglas oficiales del juego- baloncesto.* Obtenido de FIBA.

FIBA. (2021). *Nivel 1: Posición*. Obtenido de World association of basketball coaches:
<https://wabc.fiba.com/es/manual/level-1/l1-player/l1-2-offensive-basketball-skills/2-1-basic-movement-skills/2-1-1-basic-stance/>

Gonzalez, A. (2021). *El pase y la recepción*. Obtenido de Baloncesto de formación:
Fundamentos técnicos: <https://angeljareno.es/tecnica/fundamentos-ofensivos-individuales/el-pase/#:~:text=El%20pase%20lateral%20en%20el%20baloncesto.&text=Partiendo%20de%20la%20posici%C3%B3n%20b%C3%A1sica,las%20dos%20a%20la%20vez.>

Heredia, J. (05 de 02 de 2013). *Programación del entrenamiento/ Periodización del entrenamiento*. Obtenido de G-SE: https://g-se.com/periodizacion-del-entrenamiento_7730-bp-H57cfb26e3a199

López, P. S. (2017). Metodología en educación física: ¿Enseñanza global o analítica?
Habilidad motriz: Revista de las ciencias de la actividad física y el deporte, 34-38.

Manso, J. G. (1996). *Planificación del entrenamiento*. Madrid: Gymnos.

Marleny, G. (2018). APLICACIÓN DE EJERCICIOS DE SOFROLOGÍA PARA LA MEJORA DEL TIRO LIBRE EN EL EQUIPO DE BALONCESTO DEL SEXTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DEL GRAN

PODER DEL DISTRITO DE SOCABAYA. Arequipá, Perú: Universidad nacional de San Agustín.

Noguera, M. D. (1992). *Estilos de enseñanza en la educación física*. Granada: ICE.

Pérez, G. (abril de 2014). *El baloncesto como deporte y contenido básico en educación física*. Obtenido de efdeportes.com: <https://efdeportes.com/efd191/el-baloncesto-como-deporte-y-contenido.htm>

Ponce, V. (2015). Análisis de los fundamentos técnicos ofensivos con balón de baloncesto en jugadores de edades comprendidas entre 15 y 18 años del club deportivo "100% baqueteros" de la urbanización "La Luz", durante el período 2013-2014. *Análisis de los fundamentos técnicos ofensivos con balón de baloncesto en jugadores de edades comprendidas entre 15 y 18 años del club deportivo "100% baqueteros" de la urbanización "La Luz", durante el período 2013-2014*. Sangolqui, Ecuador: Universidad de las fuerzas armadas.

Porto, P. (12 de febrero de 2012). *Definición de pase en baloncesto*. Obtenido de definición de: <https://definicion.de/pase-en-baloncesto/>

Quevedo, L. (2007). Visión periférica: Propuesta de entrenamiento. *Apunts*, 75-80.

RAE. (2021). *Real academia española*. Obtenido de Real academia española: <https://dle.rae.es/periodizar>

Ruiz, F. (10 de febrero de 2022). *Fundamentos baloncesto, técnica baloncesto*. Obtenido de Que baloncesto: <https://quebaloncesto.com/pase-de-beisbol-en-baloncesto/>

Salmerón, M. (2012). *Contenido del bote en baloncesto*. Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd170/el-contenido-del-bote-en-el-baloncesto.htm>

Salmerón, M. (junio de 2012). *Lanzamiento a canasta en baloncesto; Factor técnico*. Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd169/el-lanzamiento-en-baloncesto-factor-tecnico.htm>

Salmerón, M. (mayo de 2012). *Los principios técnicos-tácticos y tipos de pase-recepción en el baloncesto*. Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd168/tipos-de-pase-recepcion-en-el-baloncesto.htm>

Sánchez, F. (1993). *Curso de entrenador de iniciación de baloncesto*. España: Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto/Curso de entrenadores de baloncesto.

Simarro, L. (2017). *Apuntes de basquet. efísica*.

Verdú, P. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. *Retos*, 94-97.