



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2313>

Ciencias de la Educación
Artículo de investigación

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

Development of technical skills in basketball

Desenvolvimento de habilidades técnicas no basquete

Rubén Darío Acebo-Calderón ^I

rubendac1@yahoo.es

<https://orcid.org/0000-0002-4861-7099>

Silvio Alejandro Alcívar-Molina ^{II}

silvio.alcivar@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-6986-3910>

Correspondencia: rubendac1@yahoo.es

***Recibido:** 25 de agosto 2021 ***Aceptado:** 15 de septiembre de 2021 *** Publicado:** 05 de octubre de 2021

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación. Estudiante en Pedagogía de la Cultura Física. Del Instituto de Posgrado de la Universidad Técnica de Manabí.
- II. Doctor en Ciencias Sociológicas-Magister en Investigación y Gestión de Proyectos. Docente de la Universidad Técnica de Manabí.

Resumen

La investigación ha sido realizada por inquietudes científicas surgidas a partir de los conocimientos teóricos y metodológicos sobre el desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto, se planteó como objetivo de la investigación aplicar un plan de entrenamiento de la categoría sub 15 de baloncesto de la selección de Jipijapa masculino y femenino, se utilizan diferentes métodos y técnicas de investigación científica como: revisión bibliográfica y análisis documental, observación, se aplicó un estudio exploratorio y corresponde a un método cuantitativo basado en un diseño aplicado a muestras de correlación entre las variables, como resultados se puede evidenciar que el modelo alternativo de enseñanza a través de múltiples baterías de ejercicios mejora la ejecución en la mecánica de los gestos técnicos y acelerar el desarrollo de las habilidades técnicas fundamentales.

Palabras claves: Baloncesto; habilidades técnicas; baterías de ejercicios.

Abstract

The research has been carried out by scientific concerns arising from the theoretical and methodological knowledge about the development of technical skills in basketball, the objective of the research was to apply a training plan for the sub 15 basketball category of the national team. of male and female Jipijapa, different methods and techniques of scientific research are used such as: bibliographic review and documentary analysis, observation, an exploratory study was applied and corresponds to a quantitative method based on a design applied to samples of correlation between variables, such as results, it can be evidenced that the alternative teaching model through multiple batteries of exercises improves the execution of the mechanics of technical gestures and accelerates the development of fundamental technical skills.

Keywords: Basketball; technical skills; exercise batteries.

Resumo

A pesquisa foi realizada por inquéritos científicos decorrentes do conhecimento teórico e metodológico sobre o desenvolvimento de competências técnicas no basquetebol, o objetivo da pesquisa foi aplicar um plano de treino para a categoria de basquetebol sub 15 da seleção nacional. feminino Jipijapa, são utilizados diferentes métodos e técnicas de investigação científica, tais como: revisão bibliográfica e análise documental, observação, foi aplicado um estudo exploratório e

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

corresponde a um método quantitativo baseado num desenho aplicado a amostras de correlação entre variáveis, tais como resultados, pode-se constatar que o modelo alternativo de ensino por meio de múltiplas baterias de exercícios melhora a execução da mecânica dos gestos técnicos e acelera o desenvolvimento de habilidades técnicas fundamentais.

Palavras-chave: Basketball; habilidades técnicas; baterias de exercício.

Introducción

Según Roca (1997) define: El baloncesto es considerado uno de los deportes más completos porque en él se practican las tres actividades atléticas por excelencia: carrera, salto y lanzamiento, combinándolas entre sí, para formar destrezas complejas. Durante todo el partido el jugador está en permanente movimiento, si no corre, salta o lanza, debe 13 mantenerse alerta y en una posición adecuada de cuerpo, piernas y brazos que le permita reaccionar rápida y adecuadamente ante los múltiples cambios de situación. Por lo tanto, un buen basquetbolista ha desarrollado tanto sus capacidades físicas básicas, como las coordinativas y las de flexibilidad (p.16).

Según Comas (1991). El baloncesto exige una amplia visión periférica, que permita anticiparse a las acciones del oponente, apoyar a sus compañeros o aprovechar una situación propicia (p.89). En el aspecto cognitivo, el jugador conoce y analiza las características de su propio juego, de sus compañeros y oponentes, así como también la técnica, la táctica, el reglamento, reflexiona sobre su actuación y la de sus compañeros antes y después del juego para llegar a conclusiones que le ayuden a decidir acciones durante el juego.

Una de las particularidades del juego de baloncesto son las acciones motrices, los cuales son base fundamental en el dominio de sistema de movimientos cuyas repeticiones múltiples llevan hacia el dominio de estereotipos dinámicos. Ellos se pueden estabilizar sobre la base de condiciones severamente determinadas – estereotipos sólidos (duros) en los cuales las acciones de los jugadores se desarrollan siempre en una misma sucesión.

Tales estereotipos en el baloncesto son fenómenos que se aplican muy de vez en cuando (ejecución de tiros libres). Muy efectivo para los objetivos del juego son las acciones construidas sobre la base de estereotipos dinámicos-flexibles, mediante los cuales se puede reaccionar adecuadamente a la situación del juego, la cual permanentemente cambia

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

El nivel competitivo se caracteriza porque la mayoría de sus jugadores tienden a ser de estaturas altas, sumado a ello la versatilidad y polivalencia en donde se puede notar que cualquier jugador es capaz de llevar el balón de canasta a canasta debido al trabajo acentuado en el desarrollo de sus habilidades específicas: “La técnica es un componente importante de cualquier actividad física y es determinante en el desarrollo de un rendimiento óptimo” (Bermejo, 2013).

Los equipos masculinos y femeninos de la selección U15 de Jipijapa carecen de una de las características más importantes del baloncesto, esta es la altura. Pero esta carencia no debe verse como una limitante para el triunfo de los equipos, por ello estos jugadores deben esforzarse en mejorar sus capacidades técnicas para tener una mayor probabilidad de éxito.

El tema central de la presente investigación es aplicar modelos alternativos de aprendizaje a través de múltiples baterías de ejercicios para mejorar el dominio de las habilidades técnicas en la selección de baloncesto de Jipijapa categoría sub 15. Con estos ejercicios se pretende alcanzar niveles óptimos en los deportistas, tomando como antecedente que la población objeto de estudio tiene característica de baja estatura. Tales habilidades serán evaluadas trimestralmente y de acuerdo a los resultados se conocerá si la propuesta cumple o no con el objetivo planteado.

El baloncesto es un deporte creado como una contraparte del fútbol que pueda jugarse en interiores y sin la rudeza de este. Debido de las bajas temperaturas invernales no se podía realizar ninguna actividad física al aire libre, es por esto James Naismith sacerdote canadiense ante la necesidad de los alumnos del Springfield College de Massachussets recibe el encargo del Dr. Luther Gulick director de la escuela para crear una nueva actividad física dando como resultado el baloncesto.

En diciembre de 1891 fue creado el baloncesto, a inicios del siglo siguiente se generalizó y masificó: “Ya en 1906 se organizaron las primeras ligas profesionales. La Asociación Nacional de Baloncesto (NBA), la liga profesional de baloncesto más importante, se fundó en 1946. El baloncesto consiguió categoría olímpica por primera vez en el año 1936” (Wissel, 2008).

Como cualquier deporte el baloncesto requiere una serie de habilidades específicas para desempeñar adecuadamente los movimientos que se deben realizar propios del proceso competitivo. En esta disciplina se requieren de habilidades como la velocidad o la resistencia aeróbica: “El baloncesto exige cualidades físicas de velocidad; es necesario trabajarlas prioritariamente antes de entrar en un proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbico es determinante el tiempo en los 10 metros; por este motivo, deben trabajarse los esfuerzos explosivos” (Cometti, 2002).

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

Con los deportistas de la selección de Jipijapa U15 hay que tener especial cuidado en los entrenamientos, ya que a esas edades se siguen desarrollando las muñecas, por lo que las lesiones en esa zona suelen ser comunes: “La superficie articular carpo-radio-cubital (muñecas) continúan en procesos de formación y son zonas muy frágiles” (Rossotto, Correa, & Machado, 2010). Por otro lado, se pueden realizar una buena cantidad de ejercicios aeróbicos ya que estas capacidades se acercan a su madurez: “Su sistema cardiorrespiratorio se acerca a la madurez” (Rossotto, Correa, & Machado, 2010).

Para la evaluación se realizarán dos tipos de test para determinar el nivel que poseen en los aspectos relevantes para el deporte, estos son físicos y de habilidades técnicas. En primer lugar, los test físicos comprenden uno de salto vertical para comprobar la potencia en piernas, así como también course de Navette el cual permite evaluar la resistencia aeróbica. Por último, el test de velocidad 5x10. Los resultados que obtengan los deportistas serán evaluados como regular, bueno, muy bueno o excelente. Los test de habilidades técnicas consisten en aciertos en acción de juego (pase y tiros al aro), además de un segundo test que toma en cuenta el tiempo en desplazamiento.

Estos test se realizarán a modo de diagnóstico para comparar el nivel que posee la muestra (tanto de control como experimental) a partir de esta se pone en práctica el modelo alternativo realizando las pruebas diagnósticas 3 meses después de la primera. El test de tiro consistirá en realizar un total de 20 tiros al aro mientras el deportista se encuentra situado en la línea de tiro libre, para este test se han de evaluar los aciertos, así como la mecánica del tiro.

Con respecto al test de pase, este consiste en 20 pases de precisión entre dos de los deportistas, los cuales están separados por una ula ula. Para este test se evaluará que el balón pase por dentro de la ula ula y llegue al compañero sin haber tocado el obstáculo. Para finalizar, los test de dribbling constan de carreras de velocidad trasladando el balón una distancia de 20 metros, para esta acción se tendrá un tiempo límite de 8 segundos. En los fundamentos del tiro los porcentajes de acierto en el tiro no se acercan al 100% ni siquiera en los jugadores profesionales, en realidad su porcentaje de acierto suele ser algo más bajo oscilando usualmente entre el 60% y el 80%.

El motivo para un porcentaje que podría parecer algo tan bajo para profesionales es la técnica de tiro: “El hecho de lanzar 100 tiros de falta no mejorará la técnica de lanzamiento. La técnica es una de los fundamentos que tanto los jugadores juveniles como los profesionales deben practicar con regularidad” (Goldstein, 2002). Un punto importante en el tiro (así como de pases y dribbling) es el

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

agarre del balón, por lo que es necesario que los jugadores desarrollen esta habilidad. En el tiro intervienen dos factores importantes: el psicológico y el físico. Los primeros se refieren a la actitud con respecto al juego del deportista, a menudo no son controlables por los entrenadores, por lo que queda concentrarse en el aspecto físico que es el que puede ser moldeado mediante los entrenamientos.

En los fundamentos del pase existen multitudes de tipos de pase con técnicas distintas. En general el pase consiste en que los brazos se encuentren flexionados a la altura del pecho y realizar un lanzamiento del balón mediante la extensión de los brazos. Para este proyecto (siguiendo el modelo de evaluación) se busca mejorar el llamado “pase con bote”, este consiste en realizar un pase normal, pero con una peculiaridad: “Los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura” (Pilacuán, 2016).

Los fundamentos del dribling, es el transporte de la pelota característico en cada deporte en los que se mantiene el control del balón, como el baloncesto o el football. Las partes fundamentales del dribleo son: la posición del cuerpo, el campo visual y el control del balón.

En el caso del basketball el dribleo consta de desplazarse mientras se rebota el balón, como cualquier otra habilidad esta debe ser practicada y dominada. Este es uno de los fundamentos del deporte ya que de ahí viene la posición básica de la disciplina:

Tronco ligeramente flexionado hacia adelante, rodillas flexionadas, pies paralelos a la dirección del regate, uno más adelantado que el otro. El brazo coordina la altura, velocidad y dirección en que se hace rebotar la pelota. La mano se ubica en la parte superior de la pelota sin hacer contacto con la palma. El control de la pelota misma está a cargo de los dedos, la muñeca y el codo (Cadena & Pulles, 2011).

Métodos

Se utilizan diferentes métodos y técnicas de investigación científica como: revisión bibliográfica y análisis documental, observación, se aplicó un estudio exploratorio y corresponde a un método cuantitativo basado en un diseño aplicado a muestras de correlación

Materiales

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

De Mattos dice que la Enseñanza es incentivar y orientar con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los jóvenes, es encaminarlos hacia los hábitos de aprendizaje auténticos. En este caso, se toma como un método pedagógico basado en un programa especialmente estructurado para la materia u objeto de estudio. Este mismo autor también planea la Educación como una formación integral del educando en sus diversas edades mediante la enseñanza y de acuerdo a las leyes de la evolución natural del joven.

Según Tzvetan 2020 y col. el Entrenamiento Deportivo representa un proceso pedagógico de enseñanza unido estrechamente. Educación y perfeccionamiento de las posibilidades del individuo para el alcance de altos resultados deportivos en una actividad motriz determinada. El entrenamiento deportivo es una parte fundamental de la preparación deportiva y representa un proceso de educación física especializada, basada sobre el aprovechamiento del ejercicio físico con objetivo del desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades y las capacidades, condicionando la disposición del deportista hacia el alcance de índices más altos en determinado deporte o en una disciplina concreta.

Por lo tanto el entrenamiento es un proceso de enseñanza el cual busca la maximización de los resultados deportivos del jugador de baloncesto y una profundización de la especialización lograda a través de la práctica continua y sistemática de actividades orientadas a la adquisición y el desarrollo de alguna habilidad o actitud a través de una preparación especial.

En los modelos de enseñanza – aprendizaje del baloncesto son fundamentales las escuelas deportivas que según Todorov Iván 2018 y col en sus programas de enseñanza-aprendizaje de la Federación Búlgara de baloncesto son un sistema organizativo y metodológico establecido para la enseñanza, educación y preparación del deportista, tomada bajo el influjo de condiciones sociales, económicas y los logros de la ciencia y la práctica deportiva.

En los programas de enseñanza-aprendizaje de baloncesto se determinan también las Formas de juego como la manifestación externa del contenido de las acciones y las interacciones del equipo, relacionadas con la realización de una tarea táctica determinada. Las formas de juego pueden ser activas o pasivas y dependiendo de la táctica de juego pueden tener carácter atacante o defensivo.

Las formas activas en el juego son todos los tipos de ofensivas rápidas, contraataques, gran cantidad de tiros al aro, de rebotes ofensivos efectivos, de cortes, pantallas efectivas. En la parte defensiva son

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

todos, los tipos de defensas de presiones (en toda la cancha, tres, cuartos y en media cancha), presión sobre el balón, modos de ayuda y recuperación rebotes defensivos, etc.

Las formas pasivas en el juego son los pocos tiros al aro, control del balón agotando los 24 segundos, no hay ofensiva rápida, alto porcentaje de tiros cerca del aro. En la fase defensiva, defensa de zona en los límites de los seis (6) metros, sin presiones individuales, organización de la defensa en la zona de restricción.

Los modelos de enseñanza-aprendizaje del baloncesto se deben caracterizar principalmente por la Preparación Física, según Tsvetan. Porque en esta parte de la preparación se desarrollan las posibilidades de los sistemas funcionales del organismo del deportista, las cuales aseguran una efectiva actividad competitiva y nivel de desarrollo de las cualidades motrices fundamentales: velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, (capacidad coordinativa) y flexibilidad.

Se planteó como objetivo de la investigación aplicar un plan de entrenamiento de la categoría sub 15 de la selección de baloncesto de Jipijapa masculino y femenino, objetivo que dio sus frutos en base a los datos obtenidos que se detallan a continuación.

Plan de entrenamiento

La planificación es el acto de prever las tareas necesarias a realizar para conseguir un fin específico: “La planificación tiene como objetivo prever una secuencia lógica de las tareas necesarias para el correcto desarrollo del atleta, en el sentido de que este pueda obtener los mejores resultados deportivos” (Parra, 2014). En este caso la planificación se hace para conseguir el desarrollo de habilidades técnicas que puedan lograr que la selección de Jipijapa U15 no solo participe sino que compita a pesar de su limitada estatura para el baloncesto.

Postura básica

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.

Los jugadores deben usar una postura que sea cómoda y que les permita estar preparados para moverse rápidamente:

- 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);

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

- 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.

En esta posición el jugador puede moverse rápidamente. Si, por ejemplo, se para con las piernas rectas, entonces antes de poder moverse tendrá que doblar las rodillas. De igual modo, si inclina la cabeza hacia un lado, esto afectará su equilibrio y antes de que pueda cambiar la dirección, deberá volver la cabeza hacia el centro.

Algunas veces los jugadores estarán de cara al balón, otras veces su postura no estará en dirección a este, pero deberán girar la cabeza o la cintura para poder ver el balón.

Ejercicios de fortalecimiento de la postura básica

Fortalecimiento de la postura básica a través de la parada a dos tiempos: los deportistas se formarán en la línea inicial debajo de la canasta, se desplazarán caminando en línea recta por toda la cancha, dando tres pasos, el cuarto será el de parada haciendo énfasis en la postura básica, la salida será con cualquiera de sus pies y luego se ira alternando hasta llegar al final, de esta manera se estará trabajando los dos perfiles. A medida que se van familiarizando con el mismo se va aumentando la velocidad, el balón, el salto vertical, para terminar en acción de juego.

Fortalecimiento de la postura básica a través de la parada a un tiempo: los deportistas se formarán en la línea inicial debajo de la canasta, se desplazarán dando un paso el cual servirá para dar un impulso hacia delante y caerán en dos piernas en un mismo tiempo haciendo énfasis luego de la caída en la postura básica, la salida será con cual quiera de sus pies y luego se ira alternando hasta llegar al final, de esta manera se estará trabajando los dos perfiles. A medida que se van familiarizando con el mismo se va aumentando la velocidad, el balón, el salto vertical, para terminar en acción de juego.

Batería de ejercicios para mejorar el tiro a la canasta

Lanzamientos básicos: Los lanzamientos a canasta son un aspecto del juego que la mayoría de los jugadores disfruta practicando. Se pueden practicar solo o con compañeros de equipo. Si uno va a cualquier cancha de baloncesto verá que los jugadores usan muchos estilos y técnicas diferentes, ya que lanzar es una habilidad que a menudo los jugadores aprenden a hacer solos a base de muchas horas lanzando en el hogar o en patios de juego.

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

Los entrenadores deben recordar que es muy difícil cambiar hábitos una vez que se han arraigado y por lo tanto deben tener en cuenta lo siguiente:

- Cuando los jugadores recién están aprendiendo a lanzar, no hay que sumar complicaciones innecesariamente. El foco debe estar en que los jugadores mantengan el equilibrio y tengan muchas oportunidades de practicar. En tanto sea posible, usar aros más bajos, balones más chicos e inclusive variar los objetivos (p. ej., golpear el aro puede valer un punto con niños de 7 u 8 años de edad).
- Cuando los jugadores tienen una "técnica" de lanzamiento establecida, no se deben hacer cambios solo porque su enfoque no es de "libro". Se deben identificar los cambios clave (p. ej., lanzar con un arco alto en vez de plano) y ofrecer al atleta la oportunidad de explorar el mejor modo de lograrlo.

Qué enseñar	Descripción
Equilibrio	Con jugadores de corta edad (8 a 9 años), focalícese en hacer que paren y flexionen las rodillas (estar equilibrados) antes de lanzar.
Juego de pies para el tiro en bandeja	El juego de pies para el tiro en bandeja puede introducirse a una edad temprana y los atletas deben practicar tanto el juego de pies "derecha-izquierda" como "izquierda-derecha". Haga que los atletas atrapen el balón con los pies en el aire y luego den dos pasos
Técnica de lanzamiento	¡Probablemente existan tantas técnicas de lanzamiento distintas como hay jugadores de baloncesto! Los aspectos principales para lanzar son los siguientes: <ul style="list-style-type: none">• Equilibrio• Levantar el arco del tiro• Salida alta del balón al lanzar• Rotación hacia atrás (efecto hacia atrás) del balón La potencia sale de las piernas (impulso hacia arriba

Trabajo tren superior para la salida alta del balón – tiro sentado

En pareja sentados frente a frente a una distancia de dos metros se pasara el balón a la mano del compañero a través de un lanzamiento con características de arco y rotación hacia atrás, el ejercicio se ejecutará a una mano y saldrá por encima de la cabeza, ambos perfiles a medida que se va familiarizando del ejercicio se podrá ir introduciendo velocidad, numero de balones.

Trabajo tren superior para la salida alta del balón - tiro tumbado

Acostado en él puso en posición dorsal la deportista cojera el balón con su brazo dominante paralelo al suelo, iniciara el ejercicio lanzando el balón al aire con un golpe de muñeca en línea recta con rotación hacia atrás procurando que regrese a su mano. A medida que se va familiarizando del ejercicio se podrá ir introduciendo velocidad y repeticiones.

Trabajo tren inferior – movimiento de piernas y brazo dominante.

A pie firme el deportista sostendrá el balón sobre la palma de la mano dominante y en un movimiento coordinado entre el tren superior y el inferior se llevará el balón por encima de la cabeza al mismo tiempo que se flexionan las piernas para buscar de esta manera quedar en posición básica del tiro.

Tiro de control postural

Tocar el piso más tiro. - inicias sosteniendo el balón a dos manos, se levanta una pierna, luego flexionas para tocar el piso con el balón manteniendo el equilibrio, regresas a la posición inicial manteniendo el control postural y realizas tu tiro al aro, la pierna que está en el suelo estará semi flexionada y se combina ambos lados.

Superman más tiro. - desde la posición inicial se levantará una rodilla y se estirará todo el cuerpo hacia delante llevando el balón en una mano, la pierna levantada igualmente se estirará hacia atrás, se mantiene el equilibrio y se regresa a la posición inicial para ejecutar el tiro.

Tiros en acción de juego. - Desmarque, recepción, triple amenaza y tiro.

Se forman dos columnas una de cada lado a la altura del codo del tiro libre, todos los participantes tendrán un balón con excepción del primer jugador de la columna que iniciara la ronda de tiros. El jugador sin balón iniciará yendo a tocar un cono que estará a un metro de distancia de la columna a velocidad pausada, una vez que toca el cono saldrá de manera explosiva al centro de la línea de tiro libre y receptara el pase que el compañero de la otra columna le dio, girara para quedar frente al aro en acción de triple amenaza, amagara el tiro y luego lo ejecutara, los demás compañeros seguirán de manera alternada entre las columnas haciendo la ronda de tiros.

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

Se realizarán rondas de tiros teniendo como base esta formación del cual se desprenderán muchas variantes.

El entrenamiento constará de 9 ejercicios que se realizarán de manera secuencial, el mismo no rebasará el periodo de 2 horas y 15 minutos. El modelo de planificación se realizará de acuerdo a la siguiente tabla:

Tabla 2. Guía para planificar los entrenamientos

Orden del Ejercicio	Fundamento	Tiempo necesario (en minutos)
1	Calentamiento individual	5-15
2	Movimiento continuo	15-30
3	Acciones individuales, lecciones nuevas	15-30
4	Técnica de tiro	10-30
5	Defensa	10-15
6	Acciones individuales, transición, equipo	10-15
7	Tiros de una mano	5-10
8	Vuelta a la calma	5-10
9	Competición de tiro	0-10
TOTAL		75-175

Ejercicios

Tabla 3. Detalles de los ejercicios

Fundamento	Ejercicio	Descripción	Tiempo (en minutos)
Calentamiento individual	Agarre del balón	Se sostiene de forma exagerada la pelota haciendo uso de la yema de los dedos	1
	Juego de muñeca	Se mueven las muñecas hacia adelante con los brazos	2

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

		estirados y hacia atrás, se inicia por los lados y luego por encima de la cabeza	
	Agarre por toda la pista	Los jugadores realizar el recorrido de pista completo mientras realizan el agarre del balón	5
Movimiento continuo	Lección de la línea central	En este ejercicio el equipo practica el manejo veloz del balón, ello mientras los jugadores se desplazan por un circuito ubicado alrededor de cualquier línea de la pista	20
	Pase de baseball definitivo	Un jugador realiza un pase de baseball a otro jugador que deberá dirigirse a la canasta. A continuación, el jugador que recibe deberá realizar un pase de baseball al primer jugador y así sucesivamente	10
Acciones individuales, lecciones nuevas (se alterna entre cualquiera de los propuestos)	Proteger el balón	El jugador mientras dribla deberá proteger el balón de un defensor agresivo	20
	Tiro corto	Los jugadores deben realizar tiros a 30 cm de la canasta desde la derecha, izquierda y centro	20
	Pase de pivot y comunicación	Los jugadores reciben y pivotan, después se realizan	20

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

		pases por pareja. Mientras hacen esto deben comunicarse entre sí antes de realizar el pase	
Técnica de tiro	Lanzamiento vertical	Los jugadores deben lanzar el balón hacia arriba y atraparlo con la punta de los dedos	10
	Tiro debajo del aro	Los jugadores hacen lanzamientos desde casi debajo del aro	10
	Tirar con la defensa delante	El jugador lanza un tiro a 30 cm teniendo un defensor enfrente	5
Defensa	Desplazamientos en posición defensiva	En posición defensiva los jugadores caminan, luego trotan y finalmente esprintan en distintas direcciones	5
	Retardar 1x2	Dos defensores impiden a un atacante driblar hacia la canasta	10
Acciones individuales, transición, equipo (se alterna entre cualquiera de los propuestos)	Mirar al líder 1 - 2	El jugador bota con cada mano y mueve la cabeza, hombros y cadera en distintas formas	20
	Seguir al líder	Se dribla como en el ejercicio anterior a la vez que el jugador se desplaza	20
	Bloquear	Un jugador se coloca estático en la posición más favorable para un pasador	20
Tiros de una mano (se alterna entre	La entrada sin pasos 1 – 3	Se hacen repeticiones de entrada sin pases en 3 fases	10

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

cualquiera de los propuestos)	Entrada con bote	Se realiza un bote antes de realizar la entrada a la canasta (el paso y el bote deben ser realizados al mismo tiempo)	10
	Lección de entrada a canasta lateral	Se realizan tiros continuos a bandeja con los jugadores en fila	10
Vuelta a la calma	Estiramiento y ejercicios regulares	Diversos estiramientos y ejercicios como abdominales o flexiones de brazo, puede dirigirlo uno de los jugadores	10
Competición de tiro	Lección de los 3 segundos	El jugador atraviesa la zona y permanece el mayor tiempo posible antes de salir	5
	Anticiparse al receptor	El receptor debe recibir un pase mientras un defensor se anticipa	10
	Pase con D, anticiparse al receptor	Dos jugadores deben anticiparse al defensor que esté presionando (ejercicio de 4 deportistas)	10

Fuente: El autor

Resultados

En la Tabla N°4 la estadística descriptiva determina que los deportistas oscilan entre 14 y 15 años siendo la media 14,5, la media del peso es de 56 kg, la talla promedio es de 1,64 metros, en relación a los fundamentos técnicos se evidencia que los Pases de precisión en acción de juego en 10 ejecuciones la media fue 6,5 siendo un parámetro considerado como bueno, los Tiros al aro en acción de juego en 10 ejecuciones la media fue 6,37 lo cual es un parámetro considerado como bueno, y el

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

Dribling en velocidad (entre piernas, faja, giro, adentro, fuera en segundos) la media fue 8,98 siendo un parámetro considerado como excelente.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Edad de los deportistas	24	14,00	15,00	14,5000	,51075
Peso del deportista en 24 kilogramos		40,00	104,00	56,6250	12,84291
Talla del deportista en 24 metros		1,54	1,80	1,6429	,07074
Pases de precisión en acción de juego en 10 ejecuciones	24	4,00	9,00	6,5000	1,41421
Tiros al aro en acción de juego en 10 ejecuciones	24	3,00	9,00	6,3750	1,86063
Dribling en velocidad (entre piernas, faja, giro, adentro, fuera en segundos)	24	7,45	12,15	8,9837	1,05781
N válido (por lista)	24				

Fuente: el autor

En la tabla N° 5 se evidencia la caracterización de distribución posterior para correlaciones entre el grupo control y el grupo experimental, en el mismo se considera la moda, la media y la mediana de un análisis entre las variables edad, talla, peso, pases de precisión en acción de juego en 10 ejecuciones, tiros al aro en acción de juego en 10 ejecuciones, y el dribling en velocidad (entre piernas, faja, giro, adentro, fuera en segundos).

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

Tabla 5. Caracterización de distribución posterior para correlaciones

			Edad de los deportistas	Peso del deportista en kilogramos	Talla del deportista en metros	Pases de precisión en acción de juego en 10 ejecuciones	Tiros al aro en acción de juego en 10 ejecuciones	Dribling en velocidad (entre piernas, faja, giro, adentro, fuera en segundos)
Edad de los deportistas	Posterior	Moda	,322	,159	-,118	,067	,024	
		Media	,287	,141	-,104	,059	,021	
		Varianza	,032	,036	,037	,037	,037	
	95% Intervalo creíble	Límite inferior	-,065	-,226	-,472	-,315	-,351	
		Límite superior	,622	,505	,267	,428	,394	
		N	24	24	24	24	24	
		Posterior	Moda	,322	,508	,320	,282	-,115
Peso del deportista en kilogramos		Media	,287	,462	,286	,251	-,101	
		Varianza	,032	,024	,032	,033	,036	
	95% Intervalo creíble	Límite inferior	-,065	,151	-,072	-,107	-,468	
		Límite superior	,622	,744	,616	,595	,270	
		N	24	24	24	24	24	
		Posterior	Moda	,159	,508	,576	,479	-,620
	Talla del deportista en metros		Media	,141	,462	,528	,433	-,572
		Varianza	,036	,024	,021	,026	,018	
95% Intervalo creíble		Límite inferior	-,226	,151	,239	,114	-,813	
		Límite superior	,505	,744	,786	,726	-,302	
		N	24	24	24	24	24	
		Posterior	Moda	-,118	,320	,576	,678	-,671
Pases de precisión en acción de juego en 10 ejecuciones			Media	-,104	,286	,528	,631	-,624
		Varianza	,037	,032	,021	,015	,015	
	95% Intervalo creíble	Límite inferior	-,472	-,072	,239	,386	-,841	
		Límite superior	,267	,616	,786	,845	-,376	
		N	24	24	24	24	24	
		Posterior	Moda	,067	,282	,479	,678	-,732

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

Tiros al aro en acción de juego en 10 ejecuciones	Media	,059	,251	,433	,631		-,688
	Varianza	,037	,033	,026	,015		,012
	Límite inferior	-,315	-,107	,114	,386		-,874
	Límite superior	,428	,595	,726	,845		-,471
	N	24	24	24	24	24	24
Dribling en velocidad (entre piernas, faja, giro, adentro, fuera en segundos)	Moda	,024	-,115	-,620	-,671	-,732	
	Media	,021	-,101	-,572	-,624	-,688	
	Varianza	,037	,036	,018	,015	,012	
	Límite inferior	-,351	-,468	-,813	-,841	-,874	
	Límite superior	,394	,270	-,302	-,376	-,471	
N	24	24	24	24	24	24	

a. El análisis asume previas de referencia ($c = 0,5$).

Fuente: el autor

En la tabla N° 6 se evidencia la estadísticas de la prueba de muestras emparejadas considerando la media, la deviación estándar y el error del promedio entre grupo control y el grupo experimental.

Tabla 6. Estadísticas de muestras emparejadas

	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1 Pases de precisión en acción de juego en 10 ejecuciones	6,5000	24	1,41421	,28868
Tiros al aro en acción de juego en 10 ejecuciones	6,3750	24	1,86063	,37980
Par 2 Dribling en velocidad (entre piernas, faja, giro, adentro, fuera en segundos)	8,9837	24	1,05781	,21592

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

Talla del deportista en metros	en1,6429	24	,07074	,01444
--------------------------------	----------	----	--------	--------

Fuente: el autor

En la tabla N° 7 se evidencia la estadística de la prueba de correlación de muestras emparejadas considerando el promedio entre grupo control y el grupo experimental.

Tabla 7. Correlaciones de muestras emparejadas

	N	Correlación	Sig.
Par 1 Pases de precisión en acción de juego en 10 ejecuciones & Tiros al aro en acción de juego en 10 ejecuciones	24	,686	,000
Par 2 Dribling en velocidad (entre piernas, faja, giro, adentro, fuera en segundos) & Talla del deportista en metros	24	-,628	,001

Fuente: el autor

En la tabla N° 8 se evidencia la estadística de la prueba de muestras emparejadas considerando el promedio entre grupo control y el grupo experimental.

Tabla 8. Prueba de muestras emparejadas

Diferencias emparejadas		95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	gl	Sig. (bilateral)
Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior Superior			
n						

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

Par 1	Pases de precisión en acción de juego en 10 ejecuciones - Tiros al aro en acción de juego en 10 ejecuciones	de,12500	1,36135	,27788	-,44985	,69985	,450	23	,657
Par 2	Dribling velocidad (entre piernas, faja, giro, adentro, fuera en segundos) - Talla del deportista en metros	en7,34083	1,10363	,22528	6,87481	7,80686	32,586	23	,000

Fuente: el autor

Los resultados analizados determinaron valores relevantes en la prueba de correlación ($p < 0,05$) en los fundamentos técnicos relacionados a los pases de precisión en acción de juego en 10 ejecuciones, sin embargo en la estatura entre ellos difiere valores relevantes ($P > 0,01$), así mismo se evidencio diferencias relevantes entre los tiros al aro en acción de juego en 10 ejecuciones y el Dribling en velocidad (entre piernas, faja, giro, adentro, fuera en segundos) ($p < 0,05$) en correspondencia con la talla y edad.

Tabla 9. Resultados prueba de diagnóstico previo al plan de entrenamiento

Grupo	Sexo	Test	Resultado medio
Control	M	Tiro	14,75
		Pase	14,54

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

		Dribling	6,58
Experimental	M	Tiro	14,70
		Pase	14,60
		Dribling	6,58
Control	F	Tiro	13,50
		Pase	13,24
		Dribling	7
Experimental	F	Tiro	13,50
		Pase	14
		Dribling	6,75

Como se observa, los grupos antes de la ejecución del plan de entrenamiento contaban con valores similares. Para el caso de los varones, sus tiros se encuentran en el rango de bueno tanto para el grupo de control como el experimental, de igual manera ocurre con los pases y ambos grupos son más bien regulares con respecto al dribleo. En el grupo femenino, si bien son valores menores a los de los hombres los resultados son similares y se encuentran en los mismos rangos.

A partir de este punto se realizó en plan de entrenamiento y en 3 meses después se ejecutó una segunda prueba de diagnóstico que reflejó los siguientes resultados:

Tabla 10. Resultados de la prueba diagnóstico a los 3 meses de ejecución del plan de entrenamiento

Grupo	Sexo	Test	Resultado medio
Control	M	Tiro	15
		Pase	14,78
		Dribling	6,13
Experimental	M	Tiro	15,5
		Pase	15,02
		Dribling	6,08
Control	F	Tiro	14
		Pase	13,58

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

		Dribling	6,53
Experimental	F	Tiro	14,50
		Pase	14,21
		Dribling	6,20

Los varones aumentaron en general su capacidad de tiro, el aumento de los deportistas de control los dejó al borde de entrar al rango de excelencia con un 15, mientras que el grupo experimental entró al rango excelente con un 15,5. Con las mujeres y el tiro, si bien no bastó para sacarlas del rango de bueno, sí hubo un aumento, especialmente en el grupo experimental, cuya media subió en 1 punto.

En los pases, tanto en el caso de varones como mujeres, no llegaron a la barrera de excelente, pero se puede comprobar el aumento de precisión, siendo este mayor al aumento presentado por los deportistas del grupo de control.

En el dribling, los varones del grupo de control se mantuvieron en la escala de regular, mientras los varones del grupo experimental lograron entrar (por poco) en el rango de bueno. En el caso de las mujeres, las del grupo experimental tuvieron una mejoría ligeramente superior a las féminas del grupo experimental, sin embargo, ambos grupos siguen estando en un rango regular.

Conclusiones

En esta investigación se realizó una revisión profunda y análisis de la literatura especializada con opiniones de diferentes Autores, lo cual contribuyó a establecer un avance en el estudio de los modelos pedagógicos de enseñanza, específicamente en relación con la fundamentación técnica del baloncesto.

En conclusión, el plan de entrenamientos en efecto consigue acelerar la mejoría que los deportistas de esas edades presentan en comparación con el entrenamiento regular que se les brinda. Para extender el alcance de estos resultados sería recomendable que se replique en grupos de deportistas más grandes y de edades más variadas para asegurar que el plan de entrenamiento funciona en distintas demografías y que realmente acelera el proceso de mejora con respecto a otras planificaciones.

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

A través del análisis inicial del grupo de estudio se logra en la investigación llevar un control en la aplicación del trabajo y en el nivel de las cualidades físicas y técnicas de los seleccionados, utilizando un modelo pedagógico de enseñanza que nos permitió el paralelo desarrollo técnico.

La aplicación de esta metodología a través de los diferentes métodos de enseñanza (y / o entrenamiento) y los medios específicos del juego de baloncesto y su inserción en la planificación y organización en las clases de enseñanza, como también su oportuno control a través de las pruebas específicas aplicadas mejoraron con niveles significativos la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en la selección de baloncesto sub 15 de Jipijapa

Es de gran importancia que los entrenadores, pedagogos, profesores y monitores de Baloncesto conozcan muy detalladamente las características fundamentales para cada etapa, los objetivos, tareas, métodos, medios y contenidos de cada una de las partes de la preparación y así no cometer errores metodológicos y pedagógicos en la enseñanza y/o entrenamiento del juego de Baloncesto.

Los modelos pedagógicos de enseñanza son una parte muy importante dentro del proceso de preparación deportiva de muchos años del juego del baloncesto porque en cada una de las etapas se deben conocer las características y particularidades más fundamentales junto con los objetivos, las tareas y los contenidos que se deben desarrollar para cada edad.

Referencias

1. Bermejo, J. (2013). REVISIÓN DEL CONCEPTO DE TÉCNICA DEPORTIVA DESDE LA PERSPECTIVA BIOMECANICA DEL MOVIMIENTO. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 5, Num. 25 (noviembre-diciembre de 2013), 15.
2. Cadena, G., & Pulles, J. (2011). La Metodología De Enseñanza De Los Fundamentos Técnicos Del Mini-Baloncesto Que Utilizan Los Docentes De La Actividad Física De Las Escuelas Que Participan En El Festival Interescolar De La Ciudad De Ibarra En El Año 2010. Ibarra. Obtenido de [http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/654/2/FECYT%20873%20DESARROLL O.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/654/2/FECYT%20873%20DESARROLL%20O.pdf)
3. Cometti, G. (2002). LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO. Paidotribo. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=_6gVw8q1aYAC&oi=fnd&pg=PA7&dq=bal

Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto

- oncesto&ots=ZW5c8gyRyH&sig=1554y9LTeALXRmHHsNaugBWKk5I#v=onepage&q=b
aloncesto&f=false
4. Goldstein, S. (2002). La Biblia del Entrenador de Baloncesto. Editorial Paidotribo. Obtenido de <http://www.deposoft.com.ar/repo/publicaciones/La%20Biblia%20del%20Entrenador%20de%20Baloncesto.pdf>
 5. Parra, A. (2014). PROCESOS METODOLÓGICOS UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES PARA EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL BALONCESTO EN LOS CLUBES DE LA CATEGORÍA SUB 15 MASCULINO DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2014. Universidad Técnica del Norte.
 6. Pilacuán, C. (2016). Análisis de las habilidades y destrezas motrices básicas y su influencia en los fundamentos del baloncesto en los estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del Colegio 28 De Septiembre en el año 2012-2013. Ibarra. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7999/1/05%20FECYT%203311%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
 7. Rossotto, G., Correa, M., & Machado, D. (2010). Iniciación en Básquetbol. Ediciones CABB-ENEBA.
 8. Wissel, H. (2008). BALONCESTO. Aprender y progresar. Human Kinetics. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=D0-T7oRQUdMC&oi=fnd&pg=PA1&dq=baloncesto&ots=TaMBL1Y9v8&sig=AVgYAt05Wz9Z6y8PLCG2zcG4O_Y#v=onepage&q=baloncesto&f=false.