

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD  
FISICA Y EL DEPORTE – ECTAFIDE-**



**TESIS**  
**“ESTRUCTURA METODOLOGICA  
DE LA CARACTERIZACION DEL BALONCESTO”**

**VILMA ELIZABETH GOMEZ MEJIA DE BOLAÑOS**

**GUATEMALA, JULIO DE 2007**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN  
-ECTAFIDE-**

**ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA  
DE LA CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN  
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**VILMA ELIZABETH GÓMEZ MEJÍA DE BOLAÑOS**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIATURA**

**MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

**Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín  
D I R E C T O R A**

**Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.  
S E C R E T A R I O**

**Doctor René Vladimir López Ramírez  
Licenciado Luis Mariano Codoñes Castillo  
REPRESENTANTE DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS**

**Licenciada Loris Pérez Singer  
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES  
EGRESADOS**

**Brenda Julissa Chamám Pacay  
Edgard Ramiro Arroyave Sagastume  
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9a. Avenida 9-45, Zona 1, Edificio "A"  
TEL: 2485-1010 FAX: 2485-1013 y 14  
e-mail: ucsc.psic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico  
**ECTAFIDE**  
Reg.067-2007  
CODIPs. 1084-2007

De Orden de impresión Informe Final de Investigación

05 de septiembre de 2007

**Estudiante**

**Vilma Elizabeth Gómez Mejía de Bolaños**  
**ECTAFIDE**  
**Edificio**

**Estudiante:**

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXTO (6o.) del Acta CUARENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL SIETE (45-2007), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 31 de agosto de 2007, que copiado literalmente dice:

**SEXTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: "**ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA DE LA CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO**", de la carrera de, realizado por:

**VILMA ELIZABETH GÓMEZ MEJIA DE BOLAÑOS      CARNÉ    9311078**

El presente trabajo fue asesorado por el Doctor Carlos Alvarez Arango, y revisado por el Licenciado Byron Rolando González, M.A.. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

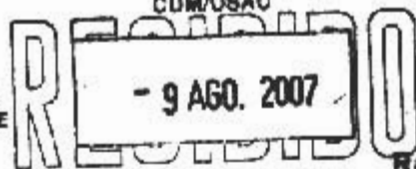
Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Helén Velásquez Ramos; M.A.  
**SECRETARIO**



r.c.c.



Firma: *[Signature]* hora: 5:00 Registro: 067-07

Señores:  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Señores Consejo Directiva:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Tesis, previo a optar al grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de la estudiante:

Nombre: Vilma Elizabeth Gómez Mejía de Bolaños

Carné No. 9311075

Titulado: "ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA DE LA CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO"

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito dictamen favorable, para que continúen con los trámites correspondientes

Atentamente,

Licenciada MSC. Mercedes López de Bolaños  
Coordinadora General  
ECTAFIDE

C.c. Archivo  
Rvb.



Guatemala 07 de agosto de 2007

Licenciada  
Mercedes López de Bolaños  
Coordinadora General  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

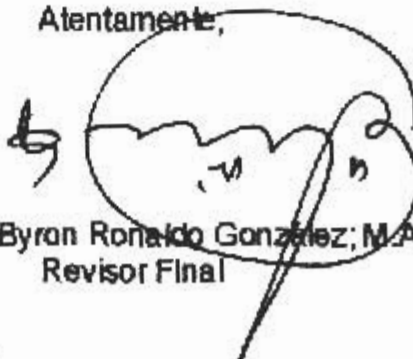
Respetable Coordinadora:

Por este medio tengo a bien informarle que he procedido a la revisión de **TESIS FINAL**, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad y el Deporte ECTAFIDE, por la estudiante: Vilma Elizabeth Gómez Mejía de Bolaños, carné No: 9311075, titulado "**ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA DE LA CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO**", previo a optar el grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación.

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la *aprobación* por llenar los requisitos del Reglamento de Elaboración de Práctica Docente de ECTAFIDE.

Agradeciendo su atención, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Byron Ronaldo Gonzalez, M.A.  
Revisor Final

Guatemala 07 de agosto de 2007

Licenciado  
Byron Ronaldo González; M.A.:  
Subcoordinador del área de Investigación  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Respetable Subcoordinador.

Por este medio tengo a bien informarle que he procedido a la asesoría del informe final de **TESIS**, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad y el Deporte ECTAFIDE, correspondiente al grado de **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**. Elaborada por la estudiante: Vilma Elizabeth Gómez Mejía de Bolaños, carné No: 9311075, titulado "**ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA DE LA CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO**", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable par que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo,

Atentamente,



Doctor Carlos Alvarez Arango  
Asesor



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usc@psic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg.067-2007.  
CODIPs. 238-2007

De Aprobación de Proyecto de Investigación

26 de febrero de 2007

**Estudiante**  
**Vilma Elizabeth Gómez Mejía de Bolaños**  
**ECTAFIDE**  
**Edificio**

**Estudiante:**

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto DÉCIMO OCTAVO (18o.) del Acta DIEZ GUIÓN DOS MIL SIETE (10-2007) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 23 de febrero de 2007, que literalmente dice:

**"DÉCIMO OCTAVO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Investigación, titulado: "**ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA DE LA CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO**", de la carrera de, Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

**VILMA ELIZABETH GÓMEZ MEJIA DE BOLAÑOS**

**CARNÉ 9311075**

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR EN SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor, al Doctor Carlos Federico Alvarez Arango."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.  
**SECRETARIO**



r.c.c



## **DIDICATORIA**

### **A DIOS**

Por darme vida, sabiduría, paciencia y amor para lograr  
Alcances mis sueños.

### **A MIS PADRES**

Laura y Héctor Hugo, por su amor y su apoyo  
En todo momento.

### **A MI FAMILIA**

Héctor Estuardo y a nuestros hijos Fátima y Kevin por tanto amor,  
Paciencia, comprensión y felicidad que han dado.

### **A MIS TIOS**

Verónica, Gloria, Jorge, Francisco, por su orientación y apoyo.

### **AMIS PRIMOS**

Maria de los Ángeles, Jeffer Alexander y Servio Antonio.

### **A MIS ASESORES**

Carlos Alvarez, Francisco Bolaños, Luís Rosito,  
Rafael García, Gustavo Rolle, Francisco Días Bello (Cubanos)

### **A MIS CATEDRÁICOS**

Mercedes de Bolaños, Regina Santos, Byron Gonzáles, Luís Chacon.

### **A MIS AMIGOS Y AMIGAS**

Por su apoyo en todo momento y su amistad condicional.



## INDICE

Introducción	04
Marco Conceptual	05
Antecedentes	05
Justificación	08
Delimitación del Tema	09
Alcances y Limites	09
Ámbito Geográfico	09
Ámbito Institucional	09
Ámbito Poblacional	09
Ámbito Temporal	09
Marco Metodológico	10
Hipótesis	10
Objetivos	10
Población	11
Marco Operativo	12
Trabajo de Campo	12
Marco Teórico	14
Estructura Metodológica del Baloncesto	14
Características Específicas	15
Características Físicas	15
Características de los Jugador y Posición	19
Análisis de los Jugadores	20
Carencias mas Notables	23
Características de Ejercicio Físico	23
Características Metodológicas y Didácticas	24
Fundamentos del Baloncesto	26
Orientaciones Metodológicas	30
La Nueva Concepción de la Prelación Física	33
Características Nutricionales	36
Tablas de Referencia de la Cantidad Diaria	39
Características Psicológicas	40
Características Tácticas	42
Características Antropométrica	43
Marco Metodológico	45
Análisis e Interpretación de Resultados	46
Conclusiones	48
Recomendaciones	49



Bibliografía	50
Anexos	52
Tablas de Referencias	53
Características del Entrenador	54
Pruebas Médicas	55
Procedimientos Metodológicos	56
Mapa Conceptual	60
Encuesta	61



## INTRODUCCIÓN

En nuestro país al igual que el resto de países de Latinoamérica el baloncesto se constituye como un deporte de tipo social, por la influencia tan trascendental que juega en los ámbitos económicos, políticos y sociales, al ser un deporte popular y con más proyección de los practicados en el medio nacional, el baloncesto escolar no puede quedar al margen de los programas de educación ya que es ahí donde se esta formando personas integralmente.

Está investigación se realizó en la Federación Deportiva Nacional de Baloncesto y en las instalaciones del gimnasio de la universidad popular, (UP), en donde se ejecutó la observación, investigación, evaluación y recopilación de la información, para la elaboración de la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto, buscando lograr la corrección y perfeccionamiento de cada una de las fases del desarrollo del baloncesto en sus áreas físicas y técnicas, en sus categorías de desarrollo.

En años anteriores se ha contado con programas de enseñanza deportiva, pero no se ha contado con un proceso sistemático, en el cual nos indique o nos permita conocer exactamente el baloncesto en todas sus áreas, es por ello que esta investigación es un instrumento en el cual entrenadores, dirigentes deportivos, y atletas que practican dicho deporte tengan el conocimiento necesario para su practica, con un proceso de enseñanza estructurado y planificado, motivo por el cual no se ha logrado sobresalir en ámbito nacional como internacional en sus ambos géneros.

Dado lo anterior se conformar y se crea una estructura metodológica de la caracterización del baloncesto, en todas sus áreas de su desarrollo, como una buena nutrición, desarrollo de la caracterización física, orientaciones metodológicas, como trabajar lo táctica y la técnica, en un proceso sistemático y lógico en sus edades cronológicas. Dicha investigación será una guía de trabajo o de consulta para los entrenadores y para los mismos deportistas que practican dicho deportes porque les permitirá conocer más su deportes en todos sus medios auxiliares para la eficacia de la practica del baloncesto.

Se amplia las características de los medios auxiliares para el perfeccionamiento del baloncesto en una evaluación gradualmente, en un trabajo coordinado y supervisado para la obtención mejores resultados.



## **1. MARCO CONCEPTUAL:**

### **1.1 Título del Tema**

#### **“ESTRUCTURA METODOLOGICA DE LA CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO”**

### **1.2. Antecedentes:**

“Se considera que proviene de uno de los juegos más antiguos. Ya era practicado por los mayas. Algunos historiadores consideran que se jugaba ya 3500 años antes de Cristo y recientes investigaciones arqueológicas han determinado que en 1500 antes de Cristo se construyeron lugares para su práctica. Se lo denominaba tlachtli en lengua nahuatl, pok-a-pok en maya y taladzi en zapoteca y era practicado con un sentido religioso por las antiguas civilizaciones precolombinas de la zona de México. El tlachtli utilizaba una bola maciza de caucho, a la que se debía golpear, y lo hacían fundamentalmente, con muslos y caderas. Los perdedores eran decapitados. Una de las mejores construcciones de este tipo de estadios, se encuentra en Chichen Itzá. “<sup>1</sup>

El básquet con las características actuales, fue inventado en diciembre de 1891 por el clérigo, educador y físico canadiense James Naismith quien introdujo el juego trabajando como instructor en el colegio de la Asociación Cristiana de Jóvenes, de Springfield (Massachusetts, Estados Unidos). Organizaba un pasatiempo para jugar en pista cubierta durante el invierno, con nueve jugadores y canastas de madera.

El 20 de enero de 1892 se jugó el primer partido de básquet en el Gimnasio del Colegio.

1. Internet - planetadeportivo.com / Proyecto salón hogar



## **Desarrollo del Baloncesto en el Ámbito Mundial**

“La primera etapa del desarrollo del baloncesto se determina desde 1891 hasta 1918, lapso caracterizado por establecer este juego como una nueva disciplina deportiva.”<sup>2</sup>

Creado primariamente para variar las clases de educación física, el baloncesto pasó a ser un juego deportivo con amplia popularidad en Norteamérica, donde actualmente es un deporte básico en el sistema de Educación.

”El 15 de enero de 1892 fueron publicadas las primeras reglas de juego por las cuales comenzaron a regirse las competencias. Paralelamente con el desarrollo del juego en esta etapa, comienza la normalización de la técnica. Aparecen los elementos básicos de la fundamentación, entre los cuales se destacan recibir, pasar, driblar, lanzar, entre otros. En la táctica se determinan las funciones de los jugadores en la ofensiva y en la defensiva.

En el año 1893, el Baloncesto se traslada a Europa y es introducido en Francia por Mel B. Rideut, estudiante graduado ese año en el Springfield College de la YMCA en Massachusetts, EE.UU., quien encontró apoyo entusiasta en el Secretario General de la YMCA de París, el doctor Emil Thies.

Después, el deporte continuó extendiéndose hacia el este en el año 1894. El norteamericano Bob Garley introdujo el Baloncesto ese año en China, Ciudad Tientsin, llegando a alcanzar tanta popularidad que se convirtió en deporte nacional. En el mismo año, el baloncesto fue introducido en la India por Ducan Patlon, quien entrenó y dirigió el primer equipo formado en ese país.”<sup>3</sup>

Op. Cit. Internet - planetadeportivo.com / Proyecto salón hogar, 2005



Al cabo de un año, en 1895, Ishakams llevó el deporte al Japón y en ese propio año C. Harek lo introdujo en Persia.

Durante los III Juegos Olímpicos Mundiales celebrados en el año 1904 en la ciudad de San Luis, Estados Unidos, se efectuó un torneo de exhibición de baloncesto con el fin de divulgarlo y de lograr que fuera introducido en el olimpismo como deporte oficial.

### **Baloncesto el Show del Siglo**

Durante los últimos 100 años, el baloncesto pasó de ser un juego restringido a pequeños gimnasios en Estados Unidos a convertirse en una atracción mundial seguida por millones de telespectadores. Aunque con algunas diferencias según el lugar donde se juegue, el baloncesto se proyecta hacia el nuevo milenio como un modelo perfecto de la simbiosis entre deporte, espectáculo y marketing.

En nuestro país, este deporte fue introducido en 1,914 por Gyde Bilepsion y Oscar Kong, siendo promocionado después por Don Salvador Girón Collier. La Federación Deportiva Nacional de Baloncesto fue organizada en el año 1,946, siendo su primer presidente el señor Joaquín Rivera, en la actualidad la Federación tiene cobertura total en el país, ya que cuenta con Asociaciones Deportivas Departamentales y Municipales reconocidas y activas en los 22 departamentos

En Guatemala el baloncesto se constituye como un deporte popular y practicado en todas sus áreas, municipales, departamentales y nacionales, en los sectores escolar, básicos y universitarios, como deporte recreativo y lúdico, hasta llegar a ser profesional.

Op. Cit. Internet - planetadeportivo.com / Proyecto salón hogar.2005



### **1.3. Justificación:**

Es importante que toda persona que quiera practicar el baloncesto tenga el conocimiento básico del deporte, para la profilaxis del atleta, como se ha mencionado anteriormente si existen programas y proyectos de la preparación del baloncestista, pero solo en el área técnica.

Esta estructura pretende contribuir con una función de servicio social en el área del deporte, recreación y educación física en todas las áreas y comunidades del interior de la república donde se concentran la mayor cantidad de limitantes para un desarrollo integral real de nuestro país, generando la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto para fortalecer los programas y proyectos que permitan y favorezcan la actividad deportiva planificada y organizada, bajo parámetros científicos, que permitan optimizar los niveles de calidad de vida de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores que practican el baloncesto guatemalteco.

Es importante tomar en cuenta que dicho deporte no establece con una estructura lógica, continua y ordenada lo cual se fortalece el desarrollo de baloncesto en nuestro país. Porque nos permite obtener una estructura piramidal y sistemática de este deporte.

Con esta investigación se pretende brindar a los que practican el baloncesto una guía metodológica de la enseñanza adecuada y sistemática del deporte. Ya que por lo que la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- busca que el estudiante egresado pueda tener un verdadero desarrollo profesional dentro de las diferentes instituciones que se vinculan con la Actividad Física y el Deporte Nacional, con la realización del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- el estudiante tiene una verdadera proyección social al brindar soluciones positivas y factibles a problemáticas que afectan el desarrollo de la Cultura de la Actividad Física.





#### **1.4. Delimitación del Tema**

La insuficiencia de la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto en Guatemala, que limita el desarrollo sistemático y lógico del baloncestista.

#### **1.5. Alcances y Límites:**

La investigación se realizó en las cinco categorías practicadas en nuestro país, comprendidas en las edades de 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 y 17-18, y en jugadores de la liga mayor y especialmente los espectadores.

##### **1.5.1. Ámbito Geográfico:**

La práctica se realizó en la Federación Deportiva Nacional de Baloncesto y en el Gimnasio de la Universidad Popular (UP).

##### **1.5.2. Ámbito Institucional:**

Federación Deportiva Nacional de Baloncesto por ser la autoridad máxima del deporte en el sector federado y está constituida por la integración de las asociaciones deportivas departamentales, las ligas, club, que practican este deporte.

##### **1.5.3. Ámbito Poblacional:**

Se realizó con las cinco categorías que se practican en nuestro país comprendidas en las edades de 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 y 17-18, y los equipos de la liga mayor de baloncesto.

##### **1.5.4. Ámbito Temporal:**

El desarrollo de la investigación comprendió del 01 de agosto al 30 de noviembre del 2006.



## **2. MARCO METODOLÓGICO:**

### **2.1 Hipótesis:**

A través de una estructura metodológica de la caracterización del baloncesto, permitirá el desarrollo y la enseñanza lógica y sistemática para los atletas que practican este deporte.

#### **2.1.1. Variables:**

##### **2.1.1.1.- Variables Independientes:**

Desarrollar, la enseñanza lógica y sistemática del baloncesto.

##### **2.1.1.2.- Variables Dependiente:**

Estructura metodológica de la caracterización.

### **2.2 Objetivos:**

#### **2.2.1 Generales:**

- Aportar una estructura metodológica de la caracterización del baloncesto, reforzando la forma de enseñanza y sistematizada.

#### **2.2.2 Específicos:**

- Colaborar en el desarrollo de habilidades, capacidades motrices básicos de forma multilateral, nutricional, psicológica, fisiológica, metodológica, técnica y táctica
- Sistematizar la enseñanza del baloncesto, de forma que permita la percepción como una sola idea formativa que tiene contenido en el área deportiva. .
- Promover el baloncesto como una actividad física en todos sus niveles de la práctica a un nivel individual y social.



### **2.3. Población**

Federación Deportiva Nacional de Baloncesto y Gimnasio Universidad Popular (UP) y Asociaciones Deportivas Departamentales de Baloncesto

### **2.4. Fuentes de Información**

- 2.4.1. Federación Deportiva Nacional de Baloncesto
- 2.4.2. Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
- 2.4.3. Paginas de Internet

### **2.5. Recolección de la información**

- 2.5.1. Se realizó por medio de encuestas a todos los atletas que participaron en la fase final de los Juegos Deportivos Nacionales 2006, la cantidad de participantes fueron de 40 personas, entre ellos entrenadores, espectadores y primordialmente deportistas.
- 2.5.2. Se ejecutaron entrevistas a los entrenadores y directores técnicos Metodológicos de 16 departamentos participantes en los Juegos Deportivos Nacionales 2006.



### **3. MARCO OPERATIVO:**

#### **3.1 En el Campo Investigativo:**

En esta investigación se comprobó que no existe una correlación o un trabajo sistemático del baloncesto en sus diferentes categorías que se practica, es por ello la necesidad de crear una estructura metodológica de la caracterización del baloncesto para aportar a todos los entrenadores, dirigentes y deportistas de cómo practicar el baloncesto en forma planificada y sistematizada.

##### **3.1.1. Recolección de Datos**

###### **3.1.1.1. Fuentes de Datos**

- Indirecta: La recolección de datos se desarrollo con información que se adquirió a través de los entrenadores, atletas y aficionados del deporte.
- Directa: La recolección de datos se desarrollo con información de proyectos deportivos de los países que son potencia en el deporte, como Argentina, España y Estados Unidos.

###### **3.1.1.2. Técnicas de Recolección**

- Por media de encuestas: realizadas a los dirigentes, entrenadores, aficionados y deportistas, que permitieron la recopilación de la información general del deporte previo al desarrollo de la investigación.

#### **3.2 Trabajo de Campo:**

La presente investigación se realizó en la Federación Deportiva Nacional de Baloncesto, el trabajo de campo consistió en el desarrollo de la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto en todas sus categorías y en ambas ramas, teniendo como base las bibliografías de los países potenciales en el deporte.

**Docencia:**

Por medio de esta investigación se aporta una guía metodológica para demostrar y enseñar por edades la técnica y táctica del baloncesto según las edades que se practican en nuestro país.

**Capacitación:**

Se estableció las categorías de 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 y 17-18, como se debe de enseñar y trabajar sistemáticamente el baloncesto en nuestro país, y cooperar con los entrenadores dándoles un instrumento de trabajo con finalidad de darle a conocer la importancia y los beneficios que conlleva la práctica del deporte.

**Servicio Social:**

Interactuar con la población del baloncesto la necesidad de un trabajo sistematizado para el logro de resultados positivos no solo nacionales sino también internacionales, alto porcentaje en la cobertura y alcanzar un mayor número de beneficios.

**3.3. Procesamiento de la Información**

Procesamiento digitalizado: después de elaborar el trabajo de campo y pasar todas las encuestas se realizó el vaciado para una estadística de los resultados.



## **4. MARCO TEÓRICO:**

### **4.1 ESTRUCTURA METODOLÓGICA DE LA CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO**

#### 4.2. Definición

“El básquetbol es considerado como uno de los pasa tiempos más atrayentes y populares porque tiene tendencias formativas, recreativas y competitivas en grado superior.”<sup>4</sup>

4.2.1. Es uno de los que brinda más emociones por segundos, y combinan agilidades, elasticidad, velocidad, resistencia, fuerza, destreza y coordinación.

4.2.2. Puede jugarse con el mínimo de riegos y con el máximo placer.

4.2.3. El básquetbol es ciencia y es arte, por lo tanto requiere de un alto grado de espíritu, inteligencia y aptitudes corporales.

#### **4.2. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS**

- El básquetbol moderno es rápido y pérsico. Alterna aceleraciones repentinas y paradas instantáneas.
- Combina flexiones y extensiones provocando esfuerzos atléticos que exigen un control perfecto del cuerpo.
- Los cambios de dirección en plena velocidad son regidos por dicho control a fin de evitar en lo posible contactos personales.
- El trabajo individual primero y de conjunto después, forman su característica principal. En una palabra, desarrolla y perfecciona “aptitudes y actitudes” valedera para la formación integral de los individuos y deportistas que lo practican.

4. (ANDREU, P, & GARCÍA, V. *Baloncesto*. Barcelona. Ed. Martínez Roca. 2002)



- Lo pueden ejercitar por igual, niños, jóvenes y adultos, tanto mujeres como hombres, su equipo e implementación no son caros y se puede jugar en terrenos relativamente pequeños, en locales cerrados o al aire libre, en canchas con piso de tierra, asfalto, cemento madera, lo que todo junto convierte a este deporte accesible a las mayorías.

#### 4.3. CARACTERISTICAS FISICAS:

- El primer aspecto considerado para llegar a jugar baloncesto es una buena preparación física.
- Esto se refiere a adquirir elementos de resistencia, velocidad, fuerza y destreza.
- El acondicionamiento físico es tan importante para que un jugador y un equipo desarrollen su máximo rendimiento técnico, táctico y psíquico que los mejores entrenadores del mundo le dan importancia especial.
- El acondicionamiento físico se apoya en primerísimo lugar, en un examen médico obligatorio con los siguientes estudios mínimos:
  - Talla según las edades determinas para su práctica deportiva: este es unos promedios de tallas, no significa que un deportista deberá de tener estas tallas para su práctica, solo es una referencia.

9-10		11-12		13-14		15-16		17-18	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
153-157	152-156	162-166	160-164	173-177	175-179	181-185	184-19*0	+185	+190



## Resistencia a la velocidad

Carreras de larga duración, con un consumo de oxígeno mayor, (ejercidos aeróbicos, o8 a 10 Km. diarios contra reloj, (ejercicios anaeróbicos) poco consumo de oxígeno se logra resistencia esfuerzos máximos, el mayor tiempo posible.

## Una de la característica primordial el VO<sub>2</sub> máximo

“Según diferentes autores, Dal Monte et al. (1987); Álvarez et al. (2001) a la hora de hablar de rendimiento deportivo y VO<sub>2</sub>máx. queda demostrado que los jugadores de básquetbol para estar a un nivel físico aceptable han de tener un VO<sub>2</sub>máx. mínimo que le permita desarrollar su juego sin ningún tipo de restricciones. “<sup>5</sup>

Incluso con algunos autores como Ecclache (1984); Layus et al. (1990) han llegado a afirmar que un jugador de básquetbol que quiera mantener un nivel alto de juego nunca podrá situar su consumo de oxígeno por debajo de 50ml/kg/min. (Vaquera et al. 2002)

Categoría	Edad (años)	VO <sub>2</sub> máx. (ml/kg/min)	Autor/es
Liga, Italiana	32	54,8 +/-5,2	Dalmonete et al. (1987)*
Elite, Italia	-	54,8 +/-5,2	Faina (1987)***
Varias	22,3 +/-2,3	57,2 +/-5,2	Aragonés (1989)*
Varias	20,3 +/-3,1	57,6 +/-5,4	Layus et al. (1990)*
Elite, España	-	51,97 +/-2,85	Gonzalez & Rubio (1990) **
Juvenil	16,7 +/-0,7	52,6 +/-1,5	Rabadán et al. (1991)*
Iª División, Australia	23,5 +/-3,2	60,7 +/-8,6	McInnes et al. (1995)
Liga ACB	25,6 +/-4,8	46,4 +/-3,6	Sanchís et al. (1996)*
Liga EBA	20,3 +/-3,1	48,6 +/-4,4	Sanchís et al. (1996)*
Liga EBA	21,1 +/-1,0	49,3 +/-7,9	Carreño et al. (1998)*
Liga ACB	26,4 +/-2,5	47,4 +/-8,8	Carreño et al. (1998)*
Liga EBA	19,3 +/-0,7	61,2 +/-1,3	Vaquera et al. (2002)
Juvenil	19,6 +/-1,3	51,7 +/-4,8	Knous et al. (2004)
Juvenil, Grecia	18,5 +/-0,5	51,7 +/-4,8	Apostolidis et al. (2004)
<b>Media</b>	<b>22,13 +/-2</b>	<b>53,3 +/-5,1</b>	-

5. Lic. Pablo Esper Di Cesare. [www.idi.baloncestofortivo.com.ar](http://www.idi.baloncestofortivo.com.ar), 2005





Nota: este es un cuadro de referencia según el año de estudio, en los últimos años por las modificaciones de reglamento y cambia el consumo de Vo2 max. es más 50m/kg./min.

“Fisiológico, actividad de esfuerzo aeróbico-anaeróbico alternado”<sup>6</sup>

- En el baloncesto el porcentaje de frecuencia cardíaca y de consumo de oxígeno cambia de acuerdo a la situación de la competencia y a la táctica en la misma.

Nivel de frecuencia cardíaca, Distribución porcentual del tiempo total de competencia			
FB	FM	FA	F MAX
0%	10-20 %	30 - 5 %	30 - 40 %
Por abajo 100 latidos por minuto	100 a 140 latidos por minuto	140 a 170 latidos por minuto	Por arriba de 170 latidos por minuto

Nivel de consumo O <sub>2</sub> , Distribución porcentual del tiempo total de competencia		
SUB	MAX	ANAER.
30 - 50 %	20 - 30 %	30 - 40 %

Participación de los procesos energéticos en los diversos deportes (% de Participación)		
ATP-PC y LA	LA- O <sub>2</sub>	O <sub>2</sub>
80%	20%	

Actividad en la cuales participa una elevada proporción de las masas musculares del cuerpo. Las demás regionales de fuerza muscular son de tipo medio, y otra son elevadas.

6. [www.lnb.com.ar](http://www.lnb.com.ar)



### Grupos Musculares que Trabajan en rutina para el baloncesto

REGIONES	EJERCICIOS	MUSCULOS
DEDOS, MANOS, BRAZOS.	LAGARTIJAS, VERTICAL DE MANOS, SUBIR POR LA CURDA,	FALANGES EN GRAL, LIGAMENTOS PALMAR, BICEPS, TRICEPS Y DELTOIDES
ABDOMEN, PIRNAS.	SALTOS Y TENDIDOS, SALTOS C/IMPULSO, SALTOS C/ PESO	RECTOS ABDOMINALES, GEMELOS.
MUSLOS, PIES	MEDIA SENTADILLA TROTE DESCALZOS	CUADRICEPS, LIGAMENTOS Y TENDONES

Para adquirir fuerza explosiva es necesario trabajar con poco peso y varias repeticiones en forma dinámica y con ritmo. Se alternan ejercicios de destreza coordinación lo que permite un equilibrio psico motor perfecto.

CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA	Niveles por edades según sexo.				
	Niños &	Niñas %			
Edad	10-12	12-14	14-16	16-18	18 ¾®
Fuerza máxima.		+ %	++ % + &	+++ % ++ &	¾® % +++ &
Fuerza veloz.	+ %	++ % + &	+++ % ++ &	¾® % +++ &	¾® % ¾® &
Fuerza Resistencia.		+ %	++ % + &	+++ % ++ &	¾® % +++ &
+ Inicio cuidadoso (1-2 veces por semana) ++ Entrenamiento más intenso (2-5 veces por semana). +++ Entrenamiento de rendimiento. ¾® A partir de aquí, seguido. & Significa (y)					

7. Enciclopedia Hispánica. Kentucky, Estados Unidos de América: Enciclopedia Británica Publishers, INC; 1993. Antropología, antropometría; 378-384.



#### **4.4. CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES Y POSICIÓN**

##### **4.4.1. Características “base o armador”**

- ☛ Acostumbra a ser el hombre inteligente del equipo, capaz de imponer y mantener el ritmo adecuado.
- ☛ Juega suficientes minutos durante el partido por lo que su resistencia debe ser muy completa.
- ☛ Tiene que tener velocidad, resistencia específica y técnica.
- ☛ Debe ser un hombre capaz de realizar acciones ofensivas rápidas debe tener un buen tiro a distancia y gran habilidad en el manejo del balón, pase driblan, reversos, cambios de dirección y finalmente, tener gran sentido de la responsabilidad.

##### **4.4.2. Características del “alero”:**

- ☛ Es el hombre que enlaza las misiones, el que acostumbra a realizar los pases peligrosos al interior de la zona.
- ☛ Tiene que tener un sprinta muy fuerte, una gran potencia de salto para ir al rebote, fuerza, velocidad y resistencia.
- ☛ El alero pivot efectúa principalmente un trabajo de ayuda y rebote, mientras el alero base secunda la función del base en la dirección del equipo.

##### **4.4.3. Características del “escolta o alero izquierdo”**

- ☛ Tiene la misión de ayudar a bajar el balón, a hacer un balance defensivo, etc.
- ☛ Tiene buen porcentaje de tiro, buen dominio del balón y posee una constitución física más fuerte que la base.



#### 4.4.4. Características del “pívot o poste”

- ✚ El pívot tiene una misión muy sacrificada, es el hombre más marcado por la defensa contraria.
- ⌚ Es imprescindible que el pívot posea una gran potencia de salto, coordinación de movimientos y una gran fuerza.
- ✚ Es el jugador que realiza el primer pase para iniciar la acción ofensiva rápida.
- ✚ Otras particularidades del pívot serán:
  - Inteligencia, sentido del balón y rapidez en su toma de posesión, gran visión marginal, ser buen receptor del balón con ambas manos, pasador veloz , buen tirador de distancias cortas y palmeados, excelente combinado de los pivotes y giros, eficaz en sus movimientos sin balón y experto en el juego de uno contra uno.

#### 4.5. Análisis de los jugadores

##### 4.5.1. La Valoración inicial.

Al buscar el perfil idóneo del jugador de baloncesto, hay que señalar que este deporte está constituido por una cadena de esfuerzos muy intensos, máximos o submáximos, entrecortados por pequeños intervalos de recuperación que la mayoría de las veces resultan insuficientes. Esto queda confirmado por los siguientes hechos:

- Los desplazamientos son constantes, de distinta amplitud y alcanzan intensidades máximas.
- La duración de los esfuerzos es variable, de 5-10 segundos hasta unos 70-90 segundos.
- La intensidad de la mayoría de los esfuerzos es máxima o submáxima.
- La participación y el grado de implicación de los grupos musculares son muy importantes.
- Es un deporte abierto, de cooperación-oposición. De contacto y precisión.
- Físicamente la estatura resulta determinante en los puestos de juego cercanos a la canasta.



- A medida que el jugador va evolucionando, se ve forzado a adquirir una serie de capacidades físicas y técnicas más específicas en función de la altura y del desarrollo de sus capacidades físicas.

Por tanto, se aprecia que en el baloncesto intervienen todos los mecanismos fisiológicos relacionados con el esfuerzo, muscular, respiratorio, cardiovascular, neurológico y metabólico.

La estatura sería el único condicionante que favorece y predispone a los individuos a poder practicarlo, destacando también otros factores físicos como son la velocidad y la coordinación. Por tanto todos pueden practicarlo, sobre todo en edades tempranas, dejándose la captación de talentos para etapas posteriores.

#### **4.5.2. Carencias más notables.**

Si se quiere potenciar y desarrollar las cualidades de los jugadores hay que mostrar un mayor énfasis en las ejecuciones que en los resultados, realizar una programación responsable y a largo plazo, adaptar el entrenamiento a las características de los jugadores, y conseguir que los padres traten de aceptar este enfoque.

Sin embargo en la mayoría de los casos lo anteriormente expuesto no se cumple y aparecen una serie de obstáculos que pueden condicionar la posterior progresión de los jugadores jóvenes:

- El exceso de responsabilidad, el niño no disfruta si no gana, entrena sólo para ganar no para aprender.
- La sobrecarga de entrenamiento, en busca del máximo rendimiento posible, puede provocar trastornos en su desarrollo.
- Las presiones por parte del entrenador o familiares, que le imponen la obligación de entrenar, las sesiones no le parecen divertidas sino un medio para mecanizar una serie de ejecuciones técnicas que le permitan destacar.



Todo esto lleva a la existencia del llamado "efecto robot", que consiste en aprovechar las características psicológicas del niño, ya que tiene menos espíritu crítico y mayor disponibilidad de tiempo para entrenar, con el fin de someterle a un programa de entrenamiento inadecuado y que provocará con toda seguridad el abandono al llegar a la pubertad.

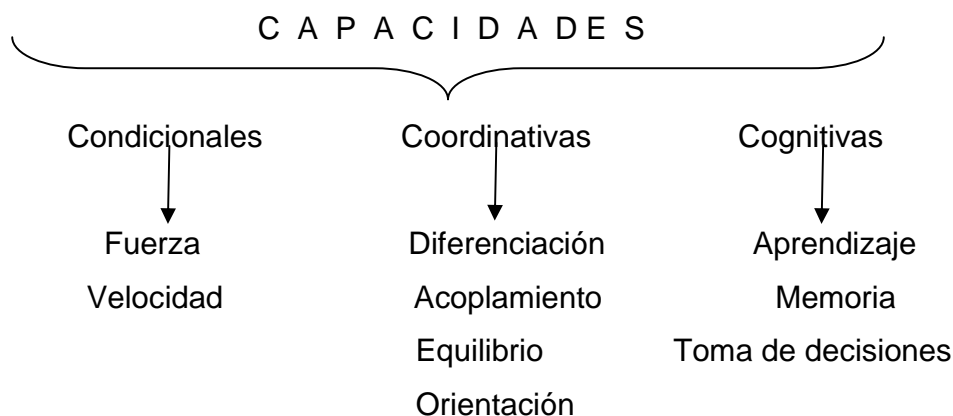
Frente a todo lo anteriormente expuesto, en una programación a largo plazo, sería recomendable:

- ⊗ Descargarles de responsabilidades.
- ⊗ Proponer tareas técnicas simples y acordes con sus capacidades.
- ⊗ Mayor tiempo de recuperación, tanto en entrenamientos como en partidos.
- ⊗ Respetar su desarrollo corporal, y tratarlos en la manera de lo posible de una forma individualizada.
- ⊗ La introducción en la competición debe de hacerse de forma progresiva, y basada en el aprendizaje.



#### 4.6. CARACTERISTICAS DE EJERCICIO FÍSICO

“Se le llama a la realización del ejercicio físico, al conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil, en virtud de las suma de acciones que e realiza durante un perlongado periodo de tiempo.”<sup>8</sup>

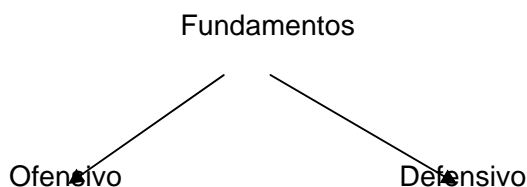


Una de las capacidades muy importante es el trabajo de flexibilidad en todo momento de la práctica deportiva para no perderla y evitar las lesiones.

Interacción entre las capacidades:

Capacidades Coordinativas	+	Fuerza	=	Técnica
Capacidades Cognitivas	+	Resistencia	=	Táctica
Capacidades Cognitivas	+	Velocidad	=	Táctica Individual

Para garantizar la técnica del baloncesto es necesario un dominio total de los fundamentos que quiere decir dominio del cuerpo y del balón. Esto sintetiza la palabra y quien lo logra podrá pensar en jugar bien el baloncesto.



8. Básquetbol lógico, Constancio Córdoba, Pág. 11.



## 5.7. CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

“Compartiendo la opinión de un gran número de entrenadores, entendemos que existen unos puntos que debemos considerar, al aplicar nuestra labor como entrenadores:”<sup>9</sup>

1. No olvidar las características individuales de todos y cada uno de nuestros jugadores, (a nivel de juego, social, maduración, psicológico etc).
2. El Baloncesto de iniciación no debe ser una réplica del Baloncesto profesionalizado y es necesario inculcar valores imprescindibles para la formación integral de los jugadores.
3. El Baloncesto en estas edades debe orientarse como una actividad lúdica y agradable, no vinculada exclusivamente a los parámetros "éxito y derrota". El juego es un medio idóneo para cumplir los objetivos previstos; la motivación aumenta considerablemente.
4. Cualquier tarea que se plantee es importante que siga una progresión de menor a mayor dificultad.
5. La participación del jugador es imprescindible, por tanto es conveniente que los entrenamientos no tengan pausas largas y esto se puede evitar si el entrenador evita grandes discursos, tanto al ofrecer información como al corregir. También es importante la organización de los grupos en función de la tarea planteada, de las características de los jugadores y de las instalaciones en donde se entrena.
6. No hipotecar el futuro del jugador especializándole en un puesto que posiblemente no será el de dentro de unos años.
7. No trabajemos sólo a corto plazo; aunque posiblemente no sigamos dentro de unos años con nuestro equipo actual, si "quemamos" etapas, perjudicaremos la formación y trayectoria de estos jugadores.

9. Programa de preparación del baloncestista, Pág. 25





8. Seamos capaces de ofrecer al jugador la posibilidad de que tomen decisiones en las situaciones de resolver los problemas. La función de ayudar, sin dar respuestas totales reforzará al jugador a pensar y comprender mejor el juego.
9. Procurar que nuestra enseñanza en Baloncesto provoque en los jugadores la resolución de estas cuestiones: ¿qué hacer? ¿Cómo hacerlo? y ¿cuándo hacerlo?
10. El proceso de enseñanza y el trabajo sistematizado del baloncesto se puede desarrollar la caracterización de cada etapa y sub-etapa de aprendizaje como la demostramos en la siguiente tabla:

9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
ENSEÑANZA	ENSEÑANZA	CONSOLIDACIÓN	CONSOLIDACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO

11.- En cada fase de debe de tomar en cuenta la preparación siguiente:

PREPARACION Y/ O ENSEÑANZA	EDADES
FISICA	Desde la etapa de enseñanza hasta la consolidación del y el perfeccionamiento es elemental y muy importante tomar en cuenta cada una de esta preparación al deportista.
TECNICA	
TACTICA	
TEORICA	
PSICOLOGICA	
JUEGOS DE ESTUDIO	
JUEGOS DE CONTROL	
COMPETENCIA FUNDAMENTAL	
VALORES	
TEST PEDAGOGICOS	
CONTRO MEDICO	

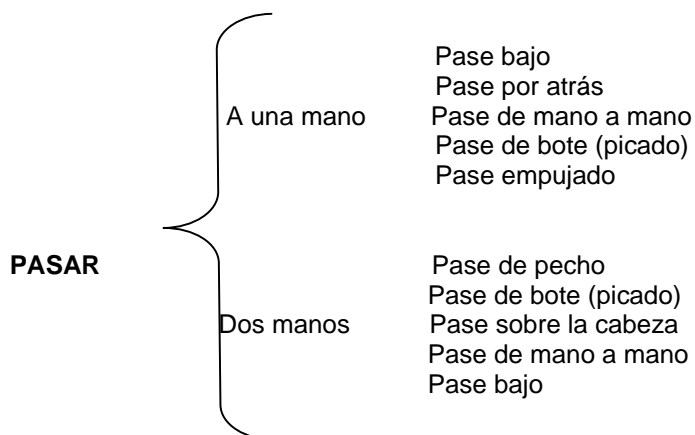


12.- Cuadro de enseñanza de los valores en el deportista:

6-7	8-12	13-15	17-18
Obediencia Sinceridad Orden	Fortaleza Perseverancia Laboriosidad Paciencia Responsabilidad Justicia Generosidad	Pudor Sobriedad Sociabilidad Amistad Respeto Sencillez Patriotismo	Prudencia Flexibilidad Comprensión Lealtad Audacia Humildad Optimismo

**4.8. FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO**

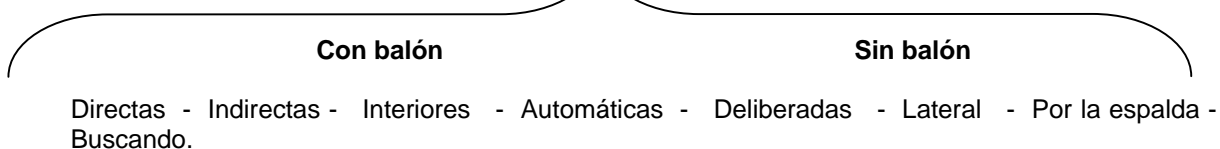
<b>OFENSIVOS</b>	Desplazamientos = Postura, carrera, frente, espalda, lateral, Amagos, Cambios dirección, velocidad.
	Recibir = A pie firme, caminando y corriendo
	Pasar = A una mano y dos manos
	Canasta = A una mano y dos manos
	Fintas = Pase, tiro, Vista, Colada y para recibir
	Trabajo de Pies = Paradas y Giros
	Pantallas = Con balón y Sin balón
	Tablero = Salto y medida de tiempo, colocación y Balance.
	Dribles = Velocidad y Control



**TRABAJO DE PIES**



**PANTALLAS**



**DRIBLEN**





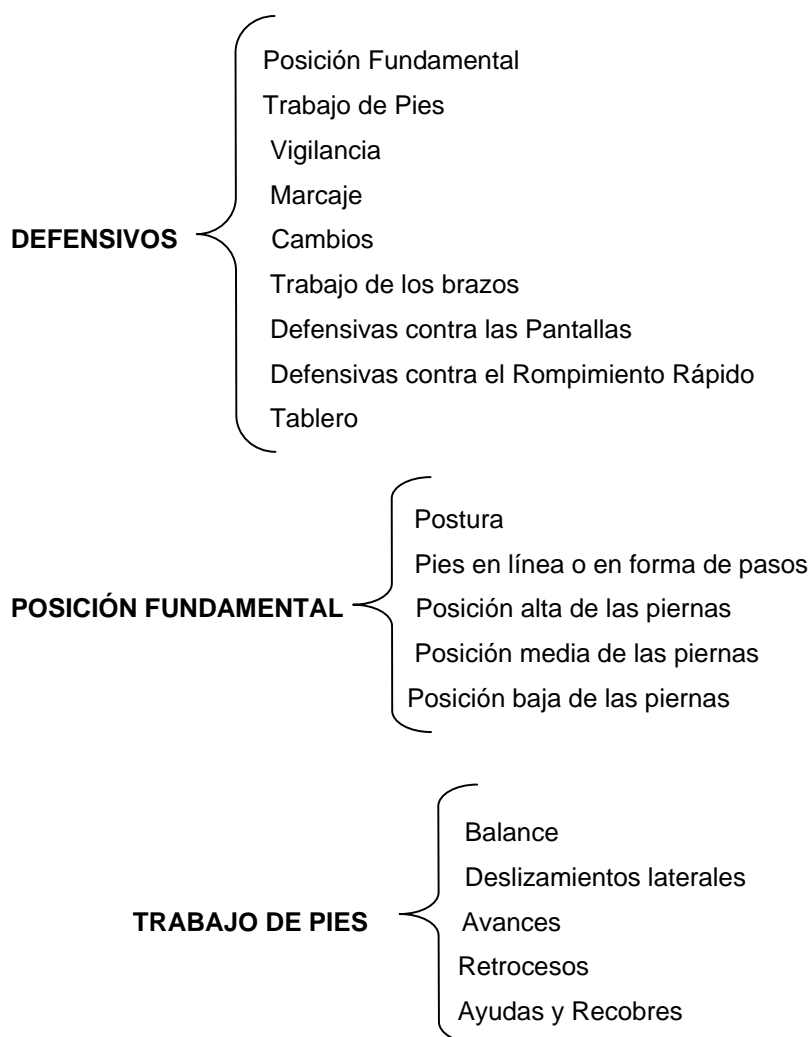
#### 4.9. TÉCNICAS OFENSIVAS POR EDADES

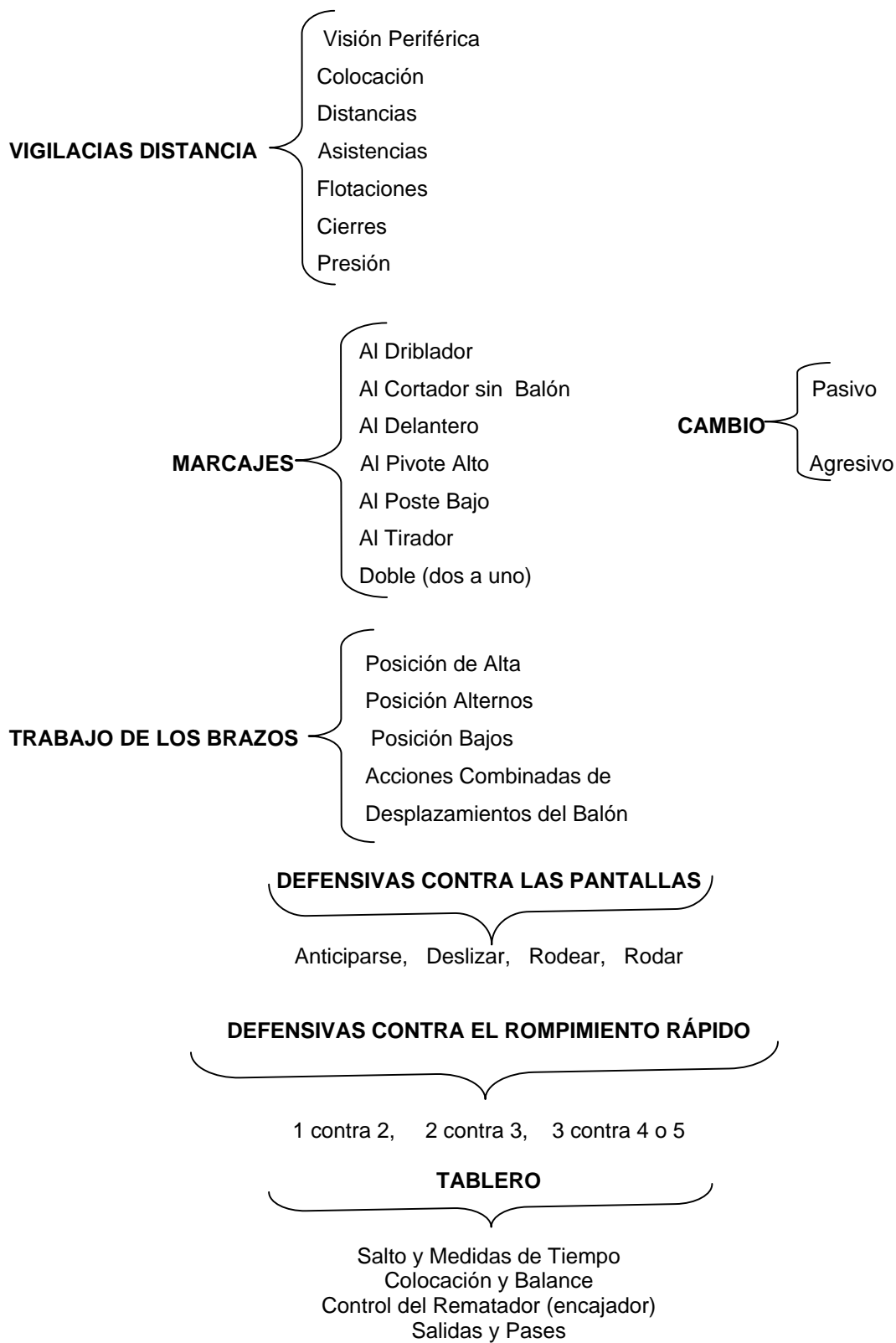
Fundamento	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Desplazamiento	E	E	C	C/P	P
Recibir	E	E	C	C/P	P
Pasar	E	E	C	C/P	P
Canasteo	E	E	C	C/P	P
Fintas	E	E	C	C/P	P
Trabajo de Pies	E	E	C	C/P	P
Pantallas	E	E	C	C/P	P
Tablero	E	E	C	C/P	P
Dribles	E	E	C	C/P	P

E = Enseñanza

C= Consolidación

P = Perfeccionamiento







#### **4.10. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS TÉCNICAS**

1. Los contenidos técnicos-tácticos ofensivos y defensivos en las categorías de 09 a 12 años pueden ser enseñados por años de vida.
2. Se siguieren ejercitar las pantallas estáticas y en movimiento se ejecuten en cualquier parte del terreno, sin especialización al jugador en una posición específica.
3. En la categoría de 09 a 10 años, se debe trabajar la preparación física mediante juegos pre-deportivos y de baloncesto, la enseñanza técnica jugará un papel fundamental para crear hábito y habilidades más importantes. Debemos hacer hincapié en los elementos básicos del baloncesto (pase, drible, desplazamiento, amagos y tiros al aro).
4. Pasar el juego como vehículos fundamental en el proceso de enseñanza y consolidación, en esta categoría se inicia el aprendizaje de la defensa personal.
5. En la categoría de 11 a 12 años, la preparación física se debe trabajar con ejercicios, para la preparación multilateral del niño utilizando medios auxiliares, pelotas medicinales pequeñas, lanchas, etc, pelotas del cuerpo del otro niño y juegos pre-deportivos y del baloncesto.
6. En esta categoría los niños deben continuar con la enseñanza de los elementos técnicos básicos del deporte, así como la consolidación de los aspectos fundamentales de la defensa personal usar el juego como vehículos fundamental en el proceso de enseñanza y consolidación.
7. Nunca debe usarse el concepto de perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, físicos y teóricos en el mini baloncesto. El proceso de enseñanza de los elementos básicos del baloncesto deben considerarse:
  - a. Enseñanza
  - b. Enseñanza y
  - c. Consolidación y
  - d. Consolidación



8. En la categoría 13 a 14 años, se inicia un trabajo de fortalecimiento físico con la ayuda de los medios auxiliares, se continúa la consolidación de los elementos técnicos fundamentales, buscando una correcta ejecución de los mismos. También deberá usarse el juego en la enseñanza y consolidación de todos los elementos técnicos fundamentales.
9. En la categoría 15 a 16, se aumenta gradualmente el nivel de la preparación física buscando un desarrollo progresivo de las capacidades condicionales y coordinativas, con la utilización de dumbbells pequeños con repeticiones, pelotas medicinales, cajón sueco, arena, sogas, barra, ejercicios isométricos etc.
10. Los elementos de la preparación técnica se relacionan con la táctica en función del juego, buscando una correcta asimilación de las diferentes situaciones tácticas haciendo reiteración, en la defensa personas y variante de zonas.
11. En las categorías 17 a 18 años se inicia el fortalecimiento de todos los planos musculares fundamentales para el baloncestista desarrollando a niveles superiores las capacidades condicionales coordinativa con la ayuda de los medios especiales y una correcta dosificación de las pesas, la preparación táctica juega un papel importante para perfeccionar. Los principales básicos de la defensa y la táctica ofensiva de grupo y equipo, general del entrenamiento.
12. En la categoría de 19 años o más se lograra el perfeccionamiento de los sistemas tácticos ofensivos y defensivos. La preparación física va dirigida a mantener un nivel óptimo de las capacidades condicionales y coordinativas.
13. Se orienta a trabajar la rapidez, a inicio de la parte principal de las unidades de entrenamiento o clases diarias. La fuerza la resistencia al final de la sesión y la flexibilidad después del calentamiento especial o al final de cada clase o entrenamiento.
14. Las acciones ofensiva y defensiva serán objeto de enseñanza desde todas las posiciones del terreno.



15. En la enseñanza de cualquier elemento técnico, los entrenadores deberán tener presente los procedimientos metodológicos siguientes:

- Correcta posición inicial.
- Correcta posición durante el trabajo.
- Estructura de los movimientos técnicos y su consideración en la acción integral.
- Interrelación de las acciones ofensivas y defensivas.
- Explicación por el profesor.
- Demostración por el profesor.
- Ejecución por los alumnos.

16. Y nunca olvidar que ningún entrenador podrá pasar a desarrollar un nuevo trabajo de aprendizaje o de desarrollo sin antes haber vencido el contenido anterior, o sea comprobado el dominio de los atletas, en la ejecución de la tarea o del ejercicio que imparte.

- “Caracterización de cada etapa y sub-etapa de aprendizaje:”<sup>10</sup>

Etapas de aprendizaje	Objetivo de trabajo	Intensidad	Ritmo	Indicaciones pedagógicas o método lógico	Proceder pedagógico
Enseñanza	Acento técnico ¿Táctico?	Muy Bajo	Lento	Inmediata	Enseñanza directiva
Enseñanza-Consolidación	Técnico táctico	Baja	Poco lento	Anticipada e inmediata	Independencia limitada
Consolidación	Téc- Tác	Media	Algo Rápido	Anticipada	Independencia
Consolidación-Perfeccionamiento	Táctico – Técnico	Alta	Rápido	Explicación detallada	Base Creativa
Perfeccionamiento	Táctico - Técnico	Máxima	Más Rápido	Tareas	Creativa

10. Programa de preparación del baloncesto, Pág. 18





#### **4.11. LA NUEVA CONCEPCIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

La metodología a emplear en la preparación física y establece que dicha preparación debe construirse bajo la lógica de un parámetro de la calidad; es decir, con base en las exigencias físicas del baloncesto en función de las acciones técnicas y tácticas; lo que se refleja en la eficacia de la fuerza explosiva y la musculación como las prioridades de un sustento físico, separando el trabajo de resistencia, mas no dejándolo en un segundo plano. Dicha concepción, se fundamenta bajo dos ejes principales.

**Primero**, se determino las exigencias físicas de un jugador de baloncesto se encontró que el tiempo que un jugador se mantiene parado, en carrera moderada o carrera continua es del 17% en comparación con acciones en las que el jugador está en acción por medio de carrera rápida con y sin balón. Defensa agresiva y sprint es del 37%, del que el 10% son acciones totalmente rápidas y el 3% es el tiempo en el banquillo y 33% en jugadas ofensivas.

**Segundo**, el principio fisiológico en el que se basa establece que la frecuencia cardiaca durante esfuerzos máximos y submáximos no se reestablece totalmente y, por lo tanto, se estabiliza durante el reposo, así como los músculos reposan localmente durante el trote, predominando así el uso de fibras rápidas en la mayoría de los esfuerzos. Por ello, sugiere el método por intervalos, ya que trabaja eficazmente la resistencia y la musculación, en lugar del método continuo variable de frecuente empleo en deportes de conjunto como el fútbol. Esta propuesta de trabajo es complementada con una metodología para el trabajo de la velocidad y la fuerza en 4 etapas: cargas fuertes, multisaltos verticales, multisaltos horizontales y sprints, así como diferentes medio generales, orientados y especiales. Finalmente. lo complementa con una construcción de la planificación semanal por capacidades condicionales, haciendo énfasis en la edad los deportistas y las capacidades a trabajar en cada etapa de desarrollo y maduración.



Sin embargo, debemos reflexionar acerca de los beneficios que ambas metodologías ofrecen para la obtención del rendimiento y la selección de alguna de estas no debe estar por encima de los siguientes aspectos:

-Nivel de entrenamiento. Es decir, a qué tipo de cargas ha estado sometido el deportista y durante cuánto tiempo ha sido entrenado; bajo que métodos, medios y tipos de planificación.

-Características del deporte. Se refiere al análisis de la estructura del deporte, en cuanto a sus requerimientos físicos, técnicos, tácticos y funcionales, así como a su estructura formal.

-Edad del deportista. Sus características morfológicas, fisiológicas y antropométricas.

-Nivel de competencia. Esto será un indicador de las demandas y necesidades que se presenten durante el procesamiento de entrenamiento.

-Tipo de planificación. Esto va estar acorde con los factores antes mencionados, de ahí determinaremos los objetivos del entrenamiento.

Finalmente, es importante conocer todas las tendencias tradicionales y contemporáneas en el entrenamiento deportivo, pero también es fundamental conocer el contexto del deporte en nuestro país, a qué nivel se encuentra en relación a otras zonas y las condiciones de entrenamiento (los recursos humanos y materiales con que se cuentan).

### **Etapas de introducción a la competición en baloncesto:**

**1ª** etapa. El objetivo de la competición es que disfrute de la práctica del deporte, buscando la adquisición de una serie de habilidades físicas y técnicas que le posibiliten una interacción correcta dentro de un grupo. Se debe restar importancia al hecho de ganar o perder. Edad: 8-12 años.



**2ª** etapa. La competición adquiere más importancia. La planificación del entrenamiento debe guiarse por la competición más importante. Se debe seguir haciendo hincapié en el papel secundario de la victoria o la derrota, supeditándolas a la consolidación del aprendizaje técnico individual y a la evolución de los aspectos tácticos del conjunto. Edad: 12-16 años.

**3ª** etapa. Será de iniciación hacia el alto rendimiento, se perfeccionarán todos los aspectos físicos y técnicos del juego, siendo la competición ya un objetivo a conseguir como consecuencia del proceso de entrenamiento, sujeto a su correspondiente programación. Edad: 17 a 22 años.

La competición tiene unas características peculiares para cada edad, siendo importante intercalar etapas de descanso o regeneración a lo largo de todo el proceso. Además, en el entrenamiento físico de las categorías infantil y cadete se debe tener en cuenta que el sistema óseo-articular y muscular todavía presenta poca estabilidad, siendo peligrosas para el correcto desarrollo del jugador las sobrecargas, puesto que pueden impedir el desarrollo de las cápsulas articulares.



#### 4.12. CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

Los avances registrados en el campo de la nutrición deportiva y la importancia de una adecuada alimentación, tiene para mejorar el rendimiento físico-deportivo, los monitores, entrenadores y deportistas tanto recreacionales como profesionales olvidan con frecuencia incluir la planificación de una dieta y una pauta de hidratación óptimas dentro de la estrategia global de preparación para la práctica deportiva.

Las adaptaciones fisiológicas y metabólicas del organismo como consecuencia del ejercicio físico conducen a la necesidad de aumentar la ingesta de calorías (de acuerdo al gasto energético) y de proteínas (en base a las necesidades tróficas del organismo). Igualmente, es preciso prestar una mayor atención a la ingesta de vitaminas y minerales, especialmente las vitaminas del grupo B, así como al cinc y al cromo.

La importancia de la nutrición es una parte muy fundamental en cada etapa de desarrollo de un deportista y en el caso de un baloncestista es de suma importancia por el trabajo sistematizado que se debe de efectuar en las diferentes edades de desarrollo del baloncesto, es por ello que debemos de entender que el cuerpo es como un automóvil: así como el automóvil necesita combustible, para funcionar y andar, nuestro cuerpo necesita también combustible duradero, para estar fuertes desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, y ese combustible serán los **ALIMENTOS** que nos aportan sustancias y nutrientes fundamentales para vivir y realizar actividad física.

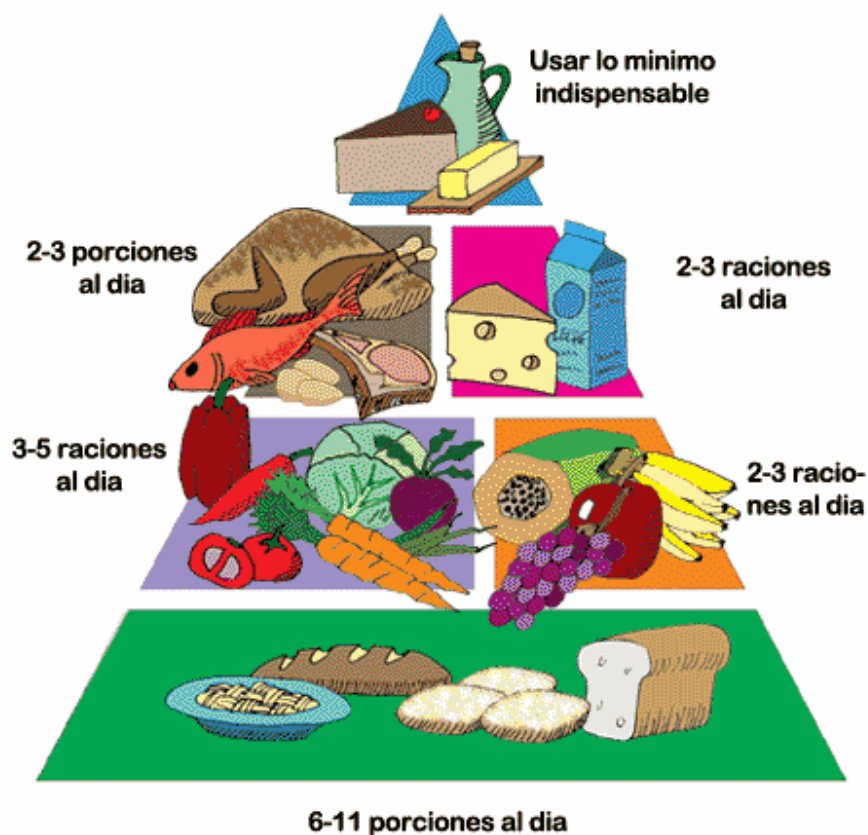


“Los alimentos se dividen en 5 grupos, todos nos van a aportar algo importante.”<sup>11</sup>

GRUPO N° 1: CEREALES Y LEGUMBRES	El consumo debe ser de todos los días porque nos aportan “hidratos de carbono complejos”, que nos dan la “energía” que durará todo el día, pero también será el combustible del músculo mientras hacemos deportes.	
Grupo de la energía	Pan, pastas, arroz, harinas, galletitas, polenta, almidón, copos, avena arrollada, etc	Las LEGUMBRES son: arvejas, lentejas, soja, garbanzos, habas y porotos.
GRUPO N° 2: FRUTAS Y VERDURAS	Vitaminas, minerales, fibra y agua.	Nos ayudan a prevenir algunas enfermedades.
GRUPO N° 3: LACTEOS	Leche, quesos, yogurt, ricota. Calcio, vitaminas A, D y del complejo B, así también proteínas de muy buena calidad.	<i>Nunca debe faltar su consumo diario</i>
GRUPO N° 4: CARNES Y HUEVO	- Las rojas: vaca, cordero, cerdo. - Las blancas: pollo y pescado	excelente calidad, hierro, vitaminas y minerales
GRUPO N° 5: GRASAS Y AZUCARES	“grasa mala” está en: crema de leche, manteca, piel del pollo, helados, golosinas, chocolate, facturas, masas, grasa para freír, y en las grasas de las carnes.	“grasa buena” está en: los aceites, frutas secas (nueces, almendras, avellanas) y también en la grasa del pescado. Justamente es una grasa buena ya que nos aporta “ácidos grasos” fundamentales para el sistema nervioso.

Lo más importante es no dejar de tomar agua, por la importancia cuando hacemos deporte, especialmente en lugares y días de calor.

11. Francis Holway M, La composición corporal, mitos y presunciones científicas. *nutrinfo* [en línea] 2002 [fecha de acceso 6 de octubre de 2004] URL disponible en: <http://www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/cocorpl.html>.



En la presente investigación se presenta la pirámide de las características de la alimentación, considerando de una manera eminentemente práctica en los tipos y cantidades de alimento que deben ser ingeridos en base al aporte nutricional que determinan para el sujeto que realiza actividad físico-deportiva.



#### 4.13. "TABLAS DE REFERENCIA DE LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE NUTRIENTES"<sup>12</sup>

AÑOS	Energía /kcal	Proteínas /g	Ácidos grasos/g	Agua /ml	Calcio /mg	Magnesio /mg	Hierro /mg	Yodo/g	Cinc /mg
9-10	2.250/2.150	1.00	9/8.5	2,200	900	230/250	12/15	180	12-12
11-12	2,000/2,300	1.0	9.5/9	2,400	1000	310/310	12/15	200	15/12
15-16	2,400/2,800	1.0	10/8.5	10/8.5	2400	350/300	12/15	200	15/12
17-18	2,800/3,000	60/47	11.5/9.5	11.5/9.5	2700	400/350	10/15	200	15/12

	V I T A M I N A S (MG)								
	A	D	E	K	B1	B2	B6	B12	C
9-10	0.8	5	9	30	1.1	1.2	1.4	1.8	65
11-12	0.9	5	10	40	1.2	1.4/1.3	1.6/1.5	2.0	70
15-16	1.1/1.0	5	12	50	1.4/1.2	1.5/1.4	1.8/1.6	3.0	75
17-18	1.1./09	5	12	70/60	70/60	1.6/1.3	2.1/1.8	3.0	75

AÑOS	Proteínas /g	Calcio /mg	Fósforo /mg	Magnesio7m g	Hierro7mg	Cinc /mg	Yodo8 /mg
9-10	28	800	800	170	10	10	120
11-12	45/46	1.200/1.200	1.200/1.200	270/280	12/15	15/12	150
15-16	59/44	1.200/1.200	1.200/1.200	400/300	12/15	15/12	150
17-18	58/46	1.200/1.200	1.200/1.200	350/280	10/15	15/12	150

12. Clínica Internacional de Montecatini, (1983). ATEBA.



#### 4.14. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

La fase psicológica es una de las partes esenciales y fundamentales para el desarrollo y la formación de unos deportistas.

Una de las características de un jugador de gran talla que casi siempre tienen ventaja en las proximidades a las canastas, obliga a los contrarios a desarrollar mayores recursos a base de expresarse libremente, vitalidad, agilidad mental, viveza y coraje, son factores psicológicos de gran valor, que permiten sacar ventajas de situaciones por muy difíciles que se presenten.

Al igual que debe controlar la carga física del entrenamiento (el volumen y la intensidad), el entrenador debe controlar la carga psicológica.

De esta forma, en los equipos con jugadores jóvenes, favorecerá que los jugadores obtengan beneficios como los siguientes:

- Aprovechamiento del tiempo de entrenamiento;
- Asimilación de los conceptos técnicos y tácticos más complejos;
- Soporten mejor la sobrecarga de trabajo físico que conlleva el entrenamiento mejor recuperación de unas sesiones a otras.
- Mejores condiciones psicológicas en los partidos.
- Aprovechen el entrenamiento para desarrollar recursos psicológicos que les resultarán muy útiles tanto en el deporte como en su vida en general.
- Disminuya el cansancio y agotamiento psicológicos, evitando, así, que disminuya su motivación, aumente el riesgo de lesiones, empeore su rendimiento, se deteriore su salud y aumente la probabilidad de abandonar la práctica del baloncesto.

4.14.1. La carga psicológica se relaciona con aspectos del entrenamiento como los siguientes:

- El compromiso de los jugadores adquieren con la actividad; a mayor compromiso, mayor carga psicológica.





- La novedad, la variedad y la complejidad de las tareas del entrenamiento: a mayor novedad, variedad y complejidad, mayor esfuerzo mental deben hacer los jugadores.
- El grado de exigencia en general: cuánto más se les exige a los jugadores, mayor carga psicológica.
- La evaluación del rendimiento de los jugadores: en un ejercicio del entrenamiento, aumenta la carga psicológica.

#### 4.14.2. Características generales por edad en el área psicológico:

<b>6-9 (-9-10)</b>	<b>9-11 (11-12)</b>	<b>12-14 (13-14)</b>	<b>15-18 (15-16)</b>
INFANCIA (etapa formativa-recreativa)	PREPUEBERTAD (etapa iniciación)	PUBERTAD (etapa de aprendizaje)	ADOLESCENCIA (etapa desarrollo del aprendizaje)
Imitar a los adultos, grado de atención es inestable y solamente nuestra interés por lo que le agrada. Su persona es el eje de todo. Busca al adulto para la aprobación de sus actos. Tiene poca capacidad para resistir esfuerzos continuos. Comprende al mundo por experiencias propias. El trabajo se recomienda a través de actividades lúdicas y juegos. Enseñanza del saber ganar y saber perder.	Aumento capacidad de atención. Gran curiosidad. Toma sus propias decisiones. Aparece el deseo de independencia, figura de liderazgo. Adecuado para el conocimiento y comprensión del deporte. Conocimiento de gestiones técnica básicas con el balón, espacio y el tiempo de juego. Incremento de reglas de juegos y aumento en su desarrollo de capacidades físicas.	Racionamiento de las acciones. Aumento de atención y es superada la intranquilidad. Aumenta su capacidad para ordenar sus ideas. Inicia la relación con el sexo opuesto. Disminuye su flexibilidad. Desequilibrios funcionales en el cuerpo. Comprensión total del deporte. Aprendizaje de la técnica como proceso de juego.	Desarrolla la capacidad analítica de los conceptos del juego. Elección de modelos sociales. Aumento la anchura del cuerpo y disminuye su crecimiento. Factores de autoestima. Intensidad en el juego. Juego rápido. Fijación de aspectos de competición. Conocimiento profundo de las reglas. Experiencia de competición.



## 4.15. CARACTERÍSTICAS TÁCTICAS

### 4.15.1. ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA

Fundamentalmente se basa en plantear tareas globales en donde los jugadores tengan que resolver situaciones y problemas planteados por los defensores o atacantes que impiden cumplir el objetivo previsto.

Una vez que los jugadores "comprenden" la esencia del juego en el contexto global, el entrenador irá introduciendo los distintos elementos técnicos para que los puedan aplicar en esas situaciones de juego. Esta tendencia del trabajo global es más actual y parece más preponderante que la enseñanza analítica.

El proceso de la enseñanza aprendizaje de la táctica ofrece nos valores considerables: cuando se logra que:

- El entorno de aprendizaje de los jugadores es el mismo en donde se desarrolla la acción del juego, por tanto existe una clara transferencia.
- El entrenador/a "cede" al jugador/a en gran medida el bloque de tomas de decisión, elemento muy importante para potenciar el nivel de creatividad y la capacidad de elegir.
- Fomenta que los jugadores sean polivalentes; evita la especialización temprana.
- Tiene un alto nivel de motivación en los jugadores puesto que las actividades que realizan son grupales, y el juego es un elemento imprescindible en el desarrollo de dichas actividades.

Este tipo de entrenamiento de la táctica solventa la problemática de cuándo realizar una acción idónea en función de la situación que plantea el juego. Sin embargo, puede llegar una etapa del entrenamiento en que los jugadores deban conocer una gama más variada de fundamentos y de esta forma poder elegir cuál de ellos utilizar de modo correcto.



#### 4.16. CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS

Normativas de talla, posee como mínimo dos atletas con esa talla, la menor es para el primer año en la categoría y la mayor para los atletas de segundo año de la practica, en el caso del juvenil sólo se aspira a que existan dos jugadores con mas talla que la reflejada.

CATEGORIAS	MASCULINO	FEMENINO
09-10	152-156	153-157
11-12	160-164	162-166
13-14	175-179	173-177
15-16	184-190	181-185
17-18	+ 190	+ 185

Se realizo tallas por equipos en los XXIV Juegos Deportivos Nacionales de Suchitepéquez en el 2,001; dando como resultado que Guatemala cuenta con recurso humano para formar baloncestistas con éxito, de los ocho departamentos que participan en la fase final, a continuación se desglosa las tallas por departamento y por género:

##### EQUIPOS FEMENINOS CATEGORIA CADETES

No.	DEPARTAMENTO	TALLA
1	SUCHITEPEQUEZ	1.61
2	SAN MARCOS	1.57
3	RETALHULEU	1.59
4	QUETZALENANGO	1.56
5	HUEHUETENANGO	1.61
6	ESCUINTLA	1.60
7	IZABAL	1.59
8	ALTA VERAPAZ	1.62

Talla promedio de la media de los ocho equipos participantes es de 1.59



### EQUIPOS MASCULINO

No.	DEPARTAMENTO	TALLA
1	JUTIAPA	1.70
2	SUCHITEPEQUEZ	1.74
3	SANTA ROSA	1.70
4	IZABAL	1.72
5	ESCUINTLA	1.76
6	EL PROGRESO	1.74
7	ALTA VERAPAZ	1.74
8	CHIQUMULA	1.76

Talla promedio de la media de los ocho equipos participantes es de 1.74



## **5. MARCO METODOLÓGICO**

### **5.1. Instrumentos**

#### **5.1.1. Aparato**

Computadora y un programa de estadística para el análisis correspondiente de las encuestas elaboradas, por cada pregunta.

#### **5.1.2. Estadística**

Estadística descriptiva porque se realizó el análisis de los grupos y categorías del baloncesto que se practica en Guatemala.

#### **5.1.3. Técnica de muestreo**

El objetivo de la investigación fue crear la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto, es por ello que se tomó una muestra de ocho equipos de la fase final de Juegos Deportivos Nacionales y los Equipos de la Liga Mayor, para obtener así la información que permita cumplir los objetivos.

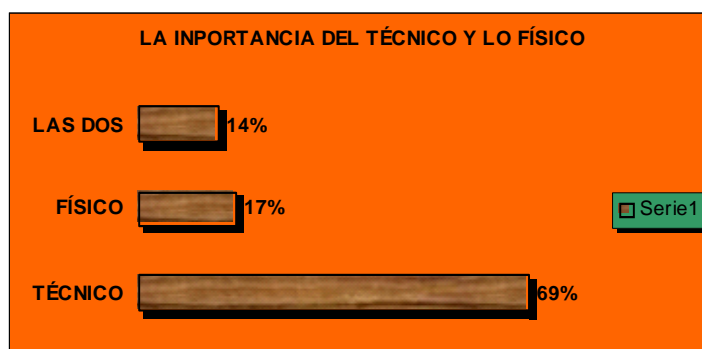
#### **5.1.4. Tamaño de la muestra**

En los equipos de Juegos Deportivos Nacionales fueron 12 atletas por equipo, masculino y femenino que equivale a 96 atletas, y los equipos de la liga mayor que fueron 6 por 15 equivale a 90, total de la población es de 186.



## 6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

- 6.1. Se efectuó el análisis de los alcances del desarrollo deporte en el ámbito nacional.
- 6.2. Se observo la falta del trabajo sistemático y el seguimiento de cada categoría que se practica el baloncesto
- 6.3. Se desarrollo la estructura de la metodología de la caracterización del baloncesto para su correcta forma de desarrollo del baloncestista.
- 6.4. Se logro la recopilación de la información y así mismo la consolidación de datos para la estructuración de la caracterización metodológica del baloncesto.
- 6.5. Dentro de las encuestas verificamos que ni los atletas, entrenadores, dirigentes espectadores, conocen la caracterización de un atleta que practica el baloncesto, solo pensionan que debe ser alto y fuerte.
- 6.6. Se observo que un 44% piensan que para iniciar el baloncesto debe ser a los 5 años, el 31% a los 6 años y el 25% a los 7 años.
- 6.7. Se confirmo que un 69% cree que se debe de enseñar primero lo técnico y un 17% por lo físico y un 14% que se debe de enseñar las dos al mismo tiempo.

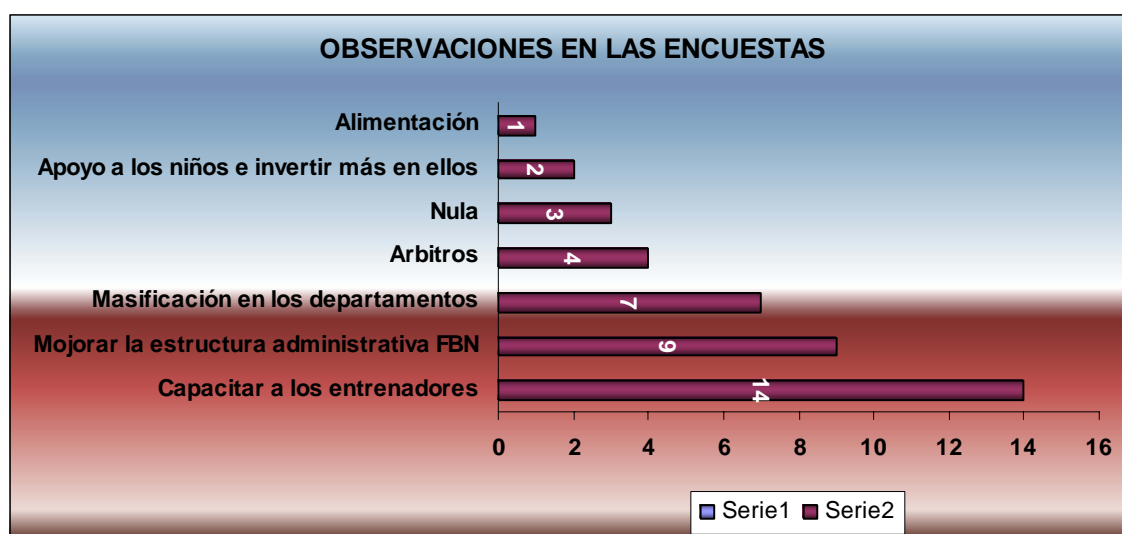


- 6.8. Se verifico que los encuestados creen que un 94% es indispensable que se trabaje lo psicológico para un atletas en el baloncesto, pero no conocen como aplicarlo y un 6% que no creen que es importante.



- 6.9. El 69% si conoce que deben de tener una alimentación adecuada para práctica del baloncesto, pero no conocen que tipo de alimentación y un 31% no saben ni conocen el tipo de alimentación.
- 6.10. Un 67% conocen algunas reglas del reglamento del baloncesto y un 33% no conocen el reglamento.
- 6.11. En resumen los encuestadores argumentan que para tener un cambio en el baloncesto se deben de tomar encuesta en los siguientes puntos:

Capacitar a los entrenadores	14
Mejorar la estructura administrativa FBN	9
Masificación en los departamentos	7
Árbitros	4
Nulas	3
Apoyo a los niños e invertir más en ellos	2
Alimentación	1





## 8. CONCLUSIONES

- Por medio de los análisis de los resultados de las encuestas nos demuestran que los practicantes del baloncesto tienen el conocimiento de cada una de las características del baloncesto pero no lo sitúan en práctica del baloncesto.
- Los resultados obtenidos por las encuestas demuestran y confirman que los entrenadores, atletas, dirigentes y espectadores, no conocen la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto, hay desconocimiento de la formación sistemática del baloncestista.
- Se confirmó la limitación de la falta de conocimiento de los medios auxiliares para la formación completa de un deportista en el baloncesto.
- La falta de trabajo sistematizado a nivel nacional en el proceso de enseñanza en las ambas ramas y en sus diferentes categorías.
- Al no contar con una estructura metodológica de la caracterización del baloncesto, limita el desarrollo y el conocimiento de dicho deporte.
- No se contaba con una integración de los medios auxiliares para la formación de un baloncestista completo.
- Bajo nivel técnico de los entrenadores de baloncesto.





## RECOMENDACIONES

- Se sugiere que la investigación sobre la estructura de la caracterización metodológica del baloncesto se tome en cuenta para el desarrollo del baloncesto a través de la federación deportiva de atletismo y en la escuela de iniciación deportiva y hasta emplearla en los colegios como pre-deportivos.
- Crear un sistema de la enseñanza para el baloncesto desde edades tempranas hasta llegar a la perfección en este deporte.
- Fortalecer y especializar a los entrenadores y maestros para obtener mayor conocimiento para implementar el deporte más popular en nuestro país.
- Aplicar la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto a nivel de iniciación deportiva y pre-deportiva.
- La federación deportiva nacional de baloncesto deberá establecer un plan estratégico de desarrollo deportivo con los objetivos para alcanzarlos.



## 9. BIBLIOGRAFÍA

- 1) Alfonzo, J.; (1993). Los tiros al aro en movimiento. Revista Stadium. Argentina.
- 2) Andreu, p, & garcía, v. *baloncesto*. barcelona. ed. martínez roca. 2002
- 3) Bangsbo, Jens. 2,000. Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol. España: Editorial Paidotribo.
- 4) Bruggmann, Bernhard. 2,002. 1,000 Ejercicios y Juegos de Fútbol. España: Editorial Hispano Europea S. A.
- 5) Blázquez Sánchez, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Inde, Barcelona.
- 6) Chavez Zepeda, Juan José. 1986. Elaboración de Proyectos de Investigación. Guatemala: XL Publicaciones.
- 7) Cook, Malcolm. 2,000. 101 Ejercicios de Fútbol para Jóvenes. España: Gráficas Rógar S. A.
- 8) Faucher, D.G. Enseñar Baloncesto a los jóvenes. Ed. Paidotribo Barcelona.
- 9) Federación Nacional de Fútbol de Guatemala. 1,997. Compendio Directorio del Fútbol Nacional. Guatemala: Editorial Impresos GM.
- 10) Hans, E. (1988). *Iniciación Deportiva*. Edit. Paidotribo . Barcelona.
- 11) López López, Javier. 2,002. Fútbol 160 Fichas de Entrenamiento para Cadetes. España: Wanceulen Editorial Deportiva S. L.
- 12) Marvich, P; (1988): *Clínica de lanzamiento en baloncesto*. Videoteca de la Azusa Pacific University, Los Angeles, USA.
- 13) Océano. 1986. Los Mundiales de Fútbol. España: Editorial Océano S. A.
- 14) Piaget, J., Inhelder, B. (1980). *Psicología del niño*.
- 15) Rosito, Luis Francisco. 2001. Planificación y Programación en Levantamiento de Pesas. Guatemala: Editorial Cultura.



- 16) Schulz, Helmut. 1,975. Educación Física Infantil y Matrogimnasia. Argentina: Editorial Kapelusz.
- 17) Teleña, Augusto Pila. 1,988. Evaluación de la Educación Física y los Deportes. Costa Rica: Editorial Olímpica S. A.
- 18) Zamora, Jorge L. 2,000. Evaluación de la Educación Física en sus Diversos Factores y Procesos. Guatemala: Artemis Edinter.
- 19) Enciclopedia Hispánica. Kentucky, Estados Unidos de América: Enciclopedia Británica Publishers, INC; 1993. Antropología, antropometría; 378-384.
- 20) Francis Holway M, La composición corporal, mitos y presunciones científicas. nutrinfo [en línea] 2002 [fecha de acceso 6 de octubre de 2004] URL .
- 21) <http://www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/cocorpl.html>.
- 22) <http://www.tarso.com>
- 23) <http://www.tarso.com/TBasket.html>
- 24) [www. Planetabasquetbol](http://www.planetabasquetbol.com)
- 25) [www.usabasquetball.com](http://www.usabasquetball.com)
- 26) [www.nba.com](http://www.nba.com)
- 27) [www.sportec.com](http://www.sportec.com)
- 28) [www.nba](http://www.nba.com).



# ANEXOS



## TALLAS DE REFERENCIA

Altura y el peso en kilos multiplicados por 2.2 para que de equivalencia en libras.

MUJER				HOMBRE			
Altura	Contextura			Altura	Contextura		
	Chica	Mediana	Grande		Chica	Mediana	Grande
1,42	41,0-44,0	43,0-48,0	47,0-53,0	1,55	50,0-54,0	53,0-58,0	56,0-63,0
1,43	42,3-45,3	44,3-49,3	48,3-55,3	1,56	50,3-54,3	54,3-60,3	58,3-63,3
1,44	42,0-45,0	44,0-49,0	48,0-55,0	1,57	52,0-55,0	54,0-60,0	58,0-65,0
1,45	42,3-45,3	44,3-49,3	48,3-55,3	1,58	52,3-55,3	54,3-60,3	58,3-65,3
1,46	42,6-45,6	44,6-49,6	48,6-55,6	1,59	52,6-55,6	54,6-60,6	58,6-65,6
1,47	43,0-47,0	45,0-51,0	49,0-56,0	1,60	53,0-56,0	56,0-61,0	59,0-66,0
1,48	43,3-47,3	45,3-51,3	49,3-56,3	1,61	53,5-56,5	56,5-61,5	59,5-66,5
1,49	43,6-47,6	45,6-51,6	49,6-56,6	1,62	54,0-60,0	57,0-62,0	61,0-68,0
1,50	44,0-48,0	47,0-53,0	50,0-58,0	1,63	54,3-60,3	57,3-62,3	61,3-68,3
1,51	45,0-48,5	47,5-53,5	51,0-58,5	1,64	54,6-60,6	57,3-62,6	61,6-68,6
1,52	46,0-49,0	48,0-54,0	52,0-59,0	1,65	56,0-60,0	58,0-64,0	62,0-70,0
1,53	46,3-49,3	48,3-54,3	52,3-59,3	1,66	56,5-60,5	59,0-65,0	63,0-71,0
1,54	46,7-49,7	48,7-54,7	52,7-60,7	1,67	57,0-61,0	60,0-66,0	64,0-72,0
1,55	47,0-51,0	49,0-55,0	53,0-60,0	1,68	57,7-61,7	60,7-66,7	64,7-72,7
1,56	47,5-52,0	50,0-57,5	53,5-63,0	1,69	58,4-62,4	61,4-67,4	65,4-73,4
1,57	48,0-53,0	51,0-57,0	54,0-62,0	1,70	59,0-63,0	62,0-68,0	66,0-74,0
1,58	48,7-53,3	51,7-58,3	54,7-62,7	1,71	60,0-64,0	63,0-69,0	67,0-75,0
1,59	49,4-53,7	52,4-58,7	55,3-63,4	1,72	61,0-65,0	64,0-70,0	68,0-76,0
1,60	50,0-54,0	53,0-58,0	56,0-64,0	1,73	61,7-65,7	64,3-70,7	68,3-76,7
1,61	50,5-54,5	53,5-59,7	57,0-65,0	1,74	62,4-66,3	64,7-71,3	68,7-77,4
1,62	51,0-55,0	54,0-61,0	58,0-66,0	1,75	63,0-67,0	65,0-72,0	69,0-78,0
1,63	51,7-55,7	54,7-61,7	58,7-66,7	1,76	63,5-68,0	65,7-73,0	70,0-79,0
1,64	52,4-56,4	55,4-62,4	59,4-67,4	1,77	64,0-69,0	67,0-74,0	71,0-80,0
1,65	53,0-57,0	56,0-63,0	60,0-68,0	1,78	64,7-69,7	67,7-74,7	71,7-81,0
1,66	54,0-60,5	56,5-64,5	61,0-68,5	1,79	65,4-70,4	68,4-75,4	72,4-82,0
1,67	55,0-60,0	57,0-64,0	62,0-69,0	1,80	66,0-71,0	69,0-76,0	73,0-83,0
1,68	55,7-60,3	57,7-64,7	62,3-69,7	1,81	67,0-72,0	70,0-77,0	75,0-84,0
1,69	56,4-60,7	58,3-65,3	62,7-70,3	1,82	68,0-73,0	71,0-78,0	77,0-85,0
1,70	57,0-61,0	59,0-66,0	63,0-71,0	1,83	68,7-73,7	71,7-78,7	77,3-85,7
1,71	57,5-62,0	60,0-67,0	64,0-72,0	1,84	69,4-74,4	72,4-79,4	77,7-86,4
1,72	58,0-63,0	61,0-68,0	65,0-73,0	1,85	70,0-75,0	73,0-81,0	78,0-87,0
1,73	58,7-63,7	61,7-68,7	65,7-74,0	1,86	71,0-76,0	74,0-82,0	79,0-88,0
1,74	59,3-64,3	62,3-69,3	66,3-75,0	1,87	72,0-77,0	75,0-83,0	80,0-89,0
1,75	60,0-65,0	63,0-70,0	67,0-76,0	1,88	72,3-77,3	75,7-83,7	80,7-90,0
1,76	61,0-66,0	64,0-71,0	68,5-77,0	1,89	72,7-77,7	76,4-84,4	81,4-91,0
1,77	62,0-67,0	65,0-72,0	70,0-78,0	1,90	73,0-78,0	77,0-85,0	82,0-92,0



## CARACTERÍSTICAS DE UN ENTRENADOR DE BALONCESTO

### **Un entrenador y su característica:**

1. **Un educador.** Los niños son moldeables e influenciables, sobre todo en edades tempranas. El grado de ascendencia de un entrenador para con sus jugadores suele ser elevado y esto debe ser aprovechado para transmitir valores, formar y enseñar hábitos conductuales que podrán perdurar una vez el deportista abandone el baloncesto y que le serán útiles para afrontar otras facetas de la vida.

2. **Un profesional.** Aunque resulte paradójico que lo que define a un profesional es que realiza una actividad que le permite vivir de ella y un entrenador de baloncesto no puede precisamente permitirse el lujo de vivir del baloncesto. No obstante, considero que el que afrontar una actividad siendo consciente de las dificultades existentes y a pesar de eso no se detiene, debe luchar por hacer de la mejor forma posible esa tarea y debe poner todo su esfuerzo y energía en ella.

3. Alguien que sabe escuchar (¡y aprender con ello!) y que **practica el eclecticismo**. Debe ser una persona que esté en evolución continua, aprendiendo de los que le rodean, a los que sabe escuchar y respetar, enriqueciéndose con/de ellos. Es alguien que lee libros, asiste a clínica y conferencias, todo ello con una actitud de aprendizaje.

4. **Un psicólogo.** O más bien un aprendiz de ello. Es alguien que intenta ponerse en la piel del otro, que sabe practicar una escucha activa y una atención desnuda, que intenta tratar de forma distinta puesto que intenta averiguar las características personales de los jugadores, para darles respuestas individualizadas.

5. Alguien que **se exige – exige - le exigen**. Es el primero en exigirse así mismo antes de exigir a sus jugadores y no solo eso, sino que sabe aceptar y valorar positivamente el que le exijan.



6. **Un gestor de conflictos.** No es una persona que consigue evitar los conflictos, pues esto es una utopía, sino alguien que sabe gestionarlos cuando estos aparecen, que lucha con persistencia por resolverlos sin perder los nervios ni dejarse la ilusión en el intento.

7. **Un compatibilizado de intereses.** En un equipo aparecen los intereses de muchas personas y que en la mayoría de los casos son distintos. Padres, jugadores, entrenador, directivos... Cada uno puede ir buscando diferentes cosas y es el entrenador el que debe luchar por dar respuesta a los intereses de todos y encauzarlos en una línea común.

8. **Un futurólogo.** Mira hacia delante, no ve solo el presente. Hace lo que cree que es bueno para siempre, no solo para ahora. Trata de inventar un futuro feliz, aunque para ello el presente deba ser en ocasiones negro.

9. Alguien con **mil caras**, en el fondo **todas amables**.

10. Alguien que hace **lo mejor que sabe hacer**.

### PRUEBAS MÉDICAS QUE DEBEN TENER LOS DEPORTISTAS

PRUBAS MEDICAS	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Talla sin zapatos	X	X	X	X	X
Peso corporal	X	X	X	X	X
Presión Arterial	X	X	X		
Análisis de Sangre	X	X	X	X	X
Análisis de H. fecales	X	X	X	X	X
Capacidad Torácico			X	X	X
Pulso en reposo			X	X	X
Exámenes Antropométrica	X	X	X	X	X
Pruebas Biológica	X	X	X	X	X
Certificación "apto"	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X



<b>PRUBAS FISICAS</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>	<b>13-14</b>	<b>15-16</b>	<b>17-18</b>
Talla sin zapatos	X	X	X	X	X
Salto de longitud	X	X	X	X	X
Alcance	X	X	X		
Rapidez (20 metros)	X	X	X	X	X
Resistencia		X	X	X	X
Planchas			X	X	X
Cuclillas	X		X	X	X
Flexibilidad	X	X	X	X	X

<b>PRUBAS TECNICAS</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>	<b>13-14</b>	<b>15-16</b>	<b>17-18</b>
Pases y sus variantes	X	X	X	X	X
Triple en trenza	X	X			
Tiros bajo el aro	X	X	X	X	X
Drible	X	X	X	X	X
Recibiendo pases	X	X	X	X	X
Tiro básico	X	X	X	X	X
Tiro en suspensión			X	X	X
Tiro libre	X	X	X	X	X
Defensa, bloqueo y rebote			X	X	X
Juego 1 contra 1			X	X	X
Drible con cambio de dirección	X	X	X	X	X
Acción individual	X	X	X	X	X

### **PROCEDIMIENTOS METODOLOGICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS PRUEBAS Y TEST PEDAGOGICOS**

1. **Talla**, se medirá la talla del atleta en metros y centímetros sin zapatos.
2. **Salto de longitud**, sin impulso se ejecutara dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.

<b>EDADES</b>	<b>Malo</b>		<b>Regular</b>		<b>Bueno</b>	
<b>09 -10</b>	Mas.	130 o menos	Mas.	140 -149	Mas.	150 o más
	Fem.	129 o menos	Fem.	130 - 139	Fem.	140 o más
<b>11 – 12</b>	Mas.	150 o menos	Mas.	151 – 149	Mas.	170 o más
	Fem.	140 o menos	Fem.	141 – 152	Fem.	153 o más
<b>13 – 14</b>	Mas.	170 o menos	Mas.	171 – 184	Mas.	185 o más
	Fem.	153 o menos	Fem.	154 – 159	Fem.	160 o más
<b>15 – 16</b>	Mas.	185 o menos	Mas.	186 – 209	Mas.	210 o más
	Fem.	160 o menos	Fem.	161 - 169	Fem.	170 o más
<b>17 - 18</b>	Mas.	210 o menos	Mas.	211 – 219	Mas.	220 o más
	Fem.	170 o menos	Fem.	171 - 184	Fem.	185 o más





3. **Alcance:** salto vertical con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexión, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared, se mide el despegué y el alcance con el brazo extendido y se resta.

EADADES	Malo		Regular		Bueno	
	<b>09 -10</b>	Mas.	11 o menos	Mas.	12 – 14	Mas.
	Fem.	09 o menos	Fem.	10 - 12	Fem.	13 o más
<b>11 – 12</b>	Mas.	17 o menos	Mas.	18 – 24	Mas.	25 o más
	Fem.	14 o menos	Fem.	15 – 22	Fem.	23 o más
<b>13 – 14</b>	Mas.	25 o menos	Mas.	26 – 35	Mas.	38 o más
	Fem.	23 o menos	Fem.	24 – 30	Fem.	31 o más
<b>15 – 16</b>	Mas.	36 o menos	Mas.	37 – 49	Mas.	50 o más
	Fem.	31 o menos	Fem.	32 – 41	Fem.	42 o más
<b>17 - 18</b>	Mas.	50 o menos	Mas.	51 – 59	Mas.	60 o más
	Fem.	42 o menos	Fem.	43 - 49	Fem.	50 o más

4. **Rapidez:** tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera de veinte metros con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno.

EADADES	Malo		Regular		Bueno	
	<b>09 -10</b>	Mas.	4.41o menos	Mas.	4.40 - 4.22	Mas.
	Fem.	5.74 o menos	Fem.	5.75 – 5.63	Fem.	5.61 o más
<b>11 – 12</b>	Mas.	4.20 o menos	Mas.	4.19 – 3.80	Mas.	3.81 o más
	Fem.	5.61 o menos	Fem.	5.60 – 5.47	Fem.	5.46 o más
<b>13 – 14</b>	Mas.	3.80 o menos	Mas.	3.99 – 3.42	Mas.	3.41 o más
	Fem.	5.45 o menos	Fem.	5.44 – 5.32	Fem.	5.31 o más
<b>15 – 16</b>	Mas.	3.40 o menos	Mas.	3.39 – 3.01	Mas.	3.00 o más
	Fem.	5.30 o menos	Fem.	5.29 – 5.16	Fem.	5.15 o más
<b>17 - 18</b>	Mas.	2.99 o menos	Mas.	2.98 – 2.60	Mas.	2.60 o más
	Fem.	5.14 o menos	Fem.	5.13 – 3.96	Fem.	3.95 o más

5. **Planchas:** se anotara la cantidad de planchas que ejecuta el atleta en 15 segundos par las categorías de 11 y 12 años y en 30 segundos par el resto de las categorías, al de 09 y 10 no se realiza.

EADADES	Malo		Regular		Bueno	
	<b>11 – 12</b>	Mas.	10 o menos	Mas.	11 - 14	Mas.
	Fem.	09 o menos	Fem.	10 - 11	Fem.	12 o más



<b>13 – 14</b>	Mas.	19 o menos	Mas.	20 – 23	Mas.	23 o más
	Fem.	15 o menos	Fem.	16 – 17	Fem.	18 o más
<b>15 – 16</b>	Mas.	24 o menos	Mas.	25 – 27	Mas.	28 o más
	Fem.	19 o menos	Fem.	20 – 21	Fem.	22 o más
<b>17 - 18</b>	Mas.	28 o menos	Mas.	29 – 31	Mas.	32 o más
	Fem.	23 o menos	Fem.	24 - 25	Fem.	26 o más

6. **Cucullas:** se anotara la cantidad de cucullas que ejecutaran los atletas en 30 segundos se realizara una sola vez.

<b>EDADES</b>	<b>Malo</b>		<b>Regular</b>		<b>Bueno</b>	
<b>09 -10</b>	Mas.	08 o menos	Mas.	09 – 11	Mas.	12 o más
	Fem.	07 o menos	Fem.	08 – 09	Fem.	10 o más
<b>11 – 12</b>	Mas.	11 o menos	Mas.	12 – 13	Mas.	14 o más
	Fem.	10 o menos	Fem.	11 – 13	Fem.	14 o más
<b>13 – 14</b>	Mas.	17 o menos	Mas.	18 – 22	Mas.	23 o más
	Fem.	14 o menos	Fem.	15 – 16	Fem.	17 o más
<b>15 – 16</b>	Mas.	20 o menos	Mas.	21 – 24	Mas.	25 o más
	Fem.	18 o menos	Fem.	19 – 22	Fem.	23 o más
<b>17 - 18</b>	Mas.	26 o menos	Mas.	27 – 28	Mas.	29 o más
	Fem.	24 o menos	Fem.	25 – 26	Fem.	27 o más

7. **Flexibilidad:** se realizara parado el atleta sobre una silla y efectuando la flexión del tronco hasta tocar con las untas de los dedos de la mano el punto más bajo posible, medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta de los dedos del medio. (evaluarla mensualmente).
8. **Pases y sus variantes:** realizar todos los pases que corresponda con los niveles de enseñanza, así como la etapa de trabajo evaluación: Bueno, Regular y Malo.
9. **Resistencia:** aplicar el test de cooper doce minutos de carrera, en la categoría de 09 y 10 años se recomienda iniciar la educación de la capacidad condicional resistencia, se evaluara el rendimiento de resistencia al mantenerse el alumno en carrera continua de mediana intensidad de la siguiente forma:

<b>Edad</b>	<b>Ritmo de carrera</b>
<b>09 años</b> minutos	<b>Más.</b> 170 – 180 metros por minutos Fem. 160 – 170 metros por minutos
<b>10 años</b> minutos.	<b>Fem.</b> 180 – 190 metros por minutos Fem. 160 – 170 metros por minutos



### **Evaluación del Rendimiento:**

- Excelente 10 minutos
- Muy bueno 08-10 minutos
- Bueno 06-07 minutos
- Satisfactoria 05 minutos
- Deficiente -05 minutos

Este test deberá ser controlado periódicamente para estimular el aumento progresivo de los índices de resultados en cada deportista.

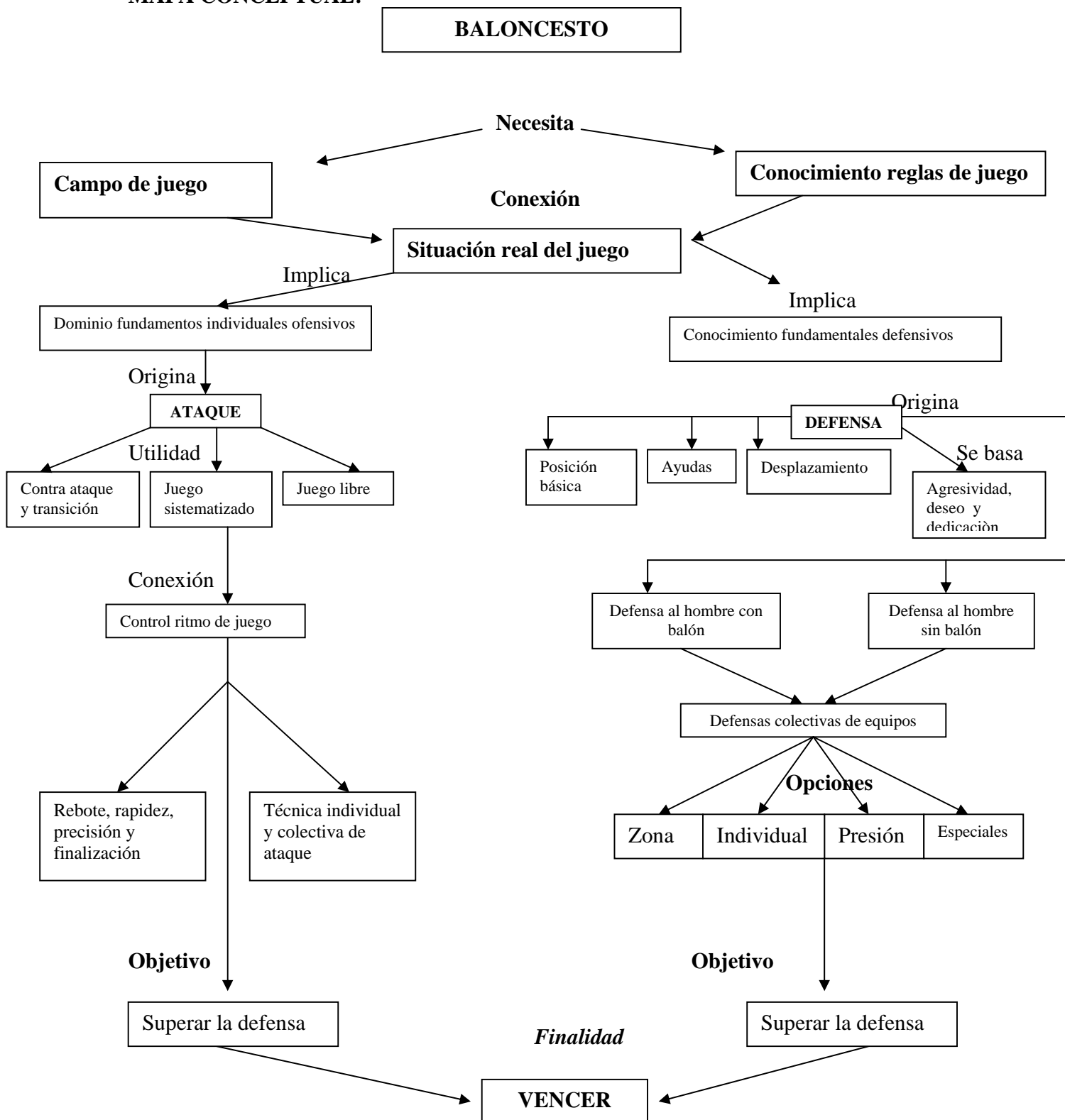
Para las categorías 11-12, 13-14 y 15-16 años aboraremos el siguiente cuadro orientado, por la intensidad o ritmo de carrera.

Propuesta de intensidad adecuada al nivel de edad, a través de la velocidad de carrera para cargas de doce minutos:

<b>EDAD</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMENINO</b>
11-12	190 – 195 MTS/MIN.	170 – 180 MTS./MIN.
13-14	196 – 205 MTS/MIN.	175 – 185 MTS/MIN.
15-16	206 – 215 MTS/MIN.	186 – 195 MTS/MIN.
17-18	215 – 220 MTS/MIN.	195 MTS/MIN.



**MAPA CONCEPTUAL:**





## ENCUESTAS

ATLETA \_\_\_\_\_  
ENTRENADOR \_\_\_\_\_  
DIRIGENTE \_\_\_\_\_  
ESPECTADOR \_\_\_\_\_

1 PRACTICA EL BALONCESTO ?

SI NO

2 COMO LO PRACTICA ?

RECREACIÓN

COMPETITIVO

ALTO COMPETITIVO

3 DEFINA LA CARACTERÍSTICA FÍSICA DE UN ATLETA QUE PRACTICA EL BALONCESTO BALONCESTO.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 A QUE EDAD CREES QUE SE DEBERÍA DE REALIZAR LA INICIACIÓN DEL BALONCESTO?

\_\_\_\_\_

5 QUE CREES QUE SE DEBE DE ENSEÑAR PRIMERO LO TÉCNICO O LO FÍSICOS?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6 ES INDISPENSABLE QUE SE TRABAJE LO PSICOLÓGICO PARA UNA ATLETA DE BALONCESTO

SI

NO

POR QUE?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7 EN ALGÚN MOMENTO TE HAN INDICADO QUE TIPO DE ALIMENTACIÓN DEBES DE CONSUMIR CUANDO SE PRACTICA EL BALONCESTO?

\_\_\_\_\_

8 SABES EL REGLAMENTO DE BALONCESTO?

SI

NO

ALGO

9 PARA MEJORAR EL BALONCESTO DE GUATEMALA, QUE TU CREES QUE SE BEBERÍA DE CAMBIAR

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En nuestro país al igual que el resto de países de Latinoamérica el baloncesto se constituye como un deporte de tipo social, por la influencia tan trascendental que juega en los ámbitos económicos, políticos y sociales, al ser un deporte popular y con más proyección de los practicados en el medio nacional, el baloncesto escolar no puede quedar al margen de los programas de educación ya que es ahí donde se esta formando personas integralmente.

**Dr. Carlos Federico Álvarez Arango**  
Asesor Final

**Lic. Byron Ronaldo González; M. A.**  
Revisar Final



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA**  
**ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**  
**-ECTAFIDE-**