

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

PROPUESTA DE UN MANUAL TÉCNICO METODOLÓGICO PARA LA
ENSEÑANZA DEL BALONCESTO EN GUATEMALA

Informe Final de Investigación
Presentado al Honorable Consejo Directivo de la Escuela de
Ciencias Psicológicas

Por:

ERWIN CONRADO DEL VALLE SANTISTEBAN

Previo a optar el Título de:

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN

En el grado académico de:
LICENCIATURA

Asesor

Lic. Carlos Francisco Vallejo Ruiz

GUATEMALA, NOVIEMBRE DEL 2009

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín

DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes

SECRETARIA

Doctor René Vladimir López Ramírez

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo

REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Ninette Archila Ruano de Morales

Jairo Josué Vallecios Palma

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.533-2009
CODIPs. 1439-2009

De Orden de impresión informe Final de Investigación

05 de noviembre de 2009

Estudiante
Erwin Conrado del Valle Santisteban
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto OCTAGÉSIMO SÉPTIMO (87º) del Acta VEINTISIETE GUIÓN DOS MIL NUEVE (27-2009), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de octubre de 2009, que copiado literalmente dice:

"OCTAGÉSIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"PROPUESTA DE UN MANUAL TÉCNICO-METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO EN GUATEMALA"**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación realizado por:

ERWIN CONRADO DEL VALLE SANTISTEBAN

CARNÉ No.200119782

El presente trabajo fue asesorado por el Licenciado Carlos Francisco Vallejo Ruiz y revisado por el Licenciado Byron Ronaldo 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"



Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA

/Velveth S.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Ref. Of. Ectafide No. 249-09
INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
Guatemala, 27 de octubre de 2009

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

Respetables Miembros:

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 Investigación, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

Nombre: ERWIN CONRADO DEL VALLE SANTISTEBAN.

Carné No. 200119782.

Titulado: "PROPUESTA DE UN MANUAL TÉCNICO-METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO EN GUATEMALA"

Asesor: Lic. Carlos Francisco Vallejo Ruíz.

Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

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

Atentamente,


Licenciada Mercedes López de Bolaños; M Sc.
Coordinadora General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAN A TODOS"

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

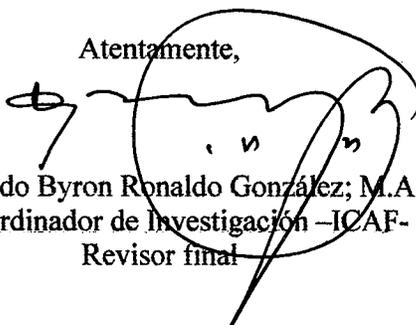
Licenciada de Bolaños:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe final de Investigación, previo a optar al grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

Estudiante	Erwin Conrado del Valle Santisteban
Carné	200119782
Tema	"PROPUESTA DE UN MANUAL TÉCNICO-METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO EN GUATEMALA".

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por la Subcoordinación de Investigación -ICAF- - emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Atentamente,


Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
Subcoordinador de Investigación -ICAF-
Revisor final

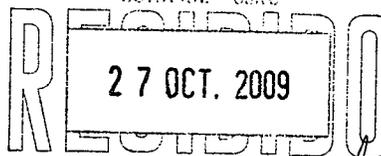


c.c. archivo
BRG/otty

REF.-ICAF- No.55-2009

Aprobación de Informe Final de investigación
Guatemala, 26 de octubre de 2009

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE - USAC



REGISTRO 192 HORA 13:15 FIRMA 

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Guatemala 28 de septiembre de 2009

Licenciado
Byron Ronaldo González M.A.
Subcoordinador de Investigación -ICAF -
ECTAFIDE
Ciudad

Licenciado González:

De manera cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría del Informe Final de Investigación del estudiante: ERWIN CONRADO DEL VALLE SANTISTEBAN carné No. 200119782; Titulado "PROPUESTA DE UN MANUAL TÉCNICO-METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑAZA DEL BALONCESTO EN GUATEMALA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo,

Atentamente,

Licenciado Carlos Francisco Vallejo Ruiz
Asesor



cc. archivo
CFVR/om



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico

ECTAFIDE

Reg.533-2009

CODIPs. 1217-2009

De Aprobación de Proyecto de Investigación

10 de septiembre de 2009

Estudiante

Erwin Conrado del Valle Santisteban

ECTAFIDE

Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto DÉCIMO QUINTO (15º) del Acta VEINTIDÓS GUIÓN DOS MIL NUEVE (22-2009) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 10 de septiembre de 2009, que literalmente dice:

“DÉCIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Investigación, titulado: **“PROPUESTA DE UN MANUAL TÉCNICO-METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO EN GUATEMALA”**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

ERWIN CONRADO DEL VALLE SANTISTEBAN

CARNÉ 200119782

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 SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor al Licenciado Carlos Francisco Vallejo Ruíz.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

**Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA**



/Velveth S.



Ministerio de educación
Guatemala

Guatemala, 10 Septiembre del 2009

Licenciada
Mercedes López de Bolaños
Coordinadora General de
ECTAFIDE -USAC-

Respetable Licenciada:

De manera atenta me dirijo a usted, para informarle que el estudiante Erwin Conrado Del Valle Santisteban, con número de Carné 200119782, realizo en toda la república de Guatemala su proyecto de Investigación denominado: UN MANUAL TECNICO – METODOLOGICO PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO EN GUATEMALA, dicho proyecto se llevo a cabo en el período comprendido del 9 de febrero al 14 de agosto del 2009; por este motivo respetuosamente solicito gire sus instrucciones a donde corresponda a efectos se apruebe dicha investigación.

Sin otro particular me suscribo de usted,

Atentamente

Lic.. Juan Francisco Montenegro Girón
Coordinador Área Extracurricular
Dirección General de Educación Física.



PADRINOS

Dr. LUIS ARNOLDO DEL VALLE SANTISTEBAN

Médico y Cirujano

Colegiado # 9896

Dr. JOSE GUILLERMO PONCE

Médico y Cirujano

Colegiado # 3508

Ing. NESTOR AMERICO DEL VALLE SANTISTEBAN

Ingeniero Civil

Colegiado # 3906

ACTO QUE DEDICO:

- A DIOS Por el don de la vida y por su infinita bondad por darme la oportunidad de conocerlo a cada instante.
- A MIS PADRES José Luis Del Valle (QEPD) recuerdos y agradecimientos por su amor y ejemplo.
Rubi Celeste Santisteban viuda de Del Valle, un eterno agradecimiento por su sacrificio, amor y por estar siempre conmigo.
- A MIS HIJOS Ruby Celeste, Rudy Wilder, Erwin Conrado y Gerson Romario, por su cariño y amor, son mi alegría siempre, los quiero.
- A MIS HERMANOS Luis Arnoldo, Rudy Wilder (QEPD), y Nestor Américo, gracias por su apoyo y por todos los momentos que hemos compartido.
- A MIS CATEDRÁTICOS Gracias por su comprensión y el aporte de sus conocimientos.
- ESPECIALMENTE A Lic. Luis Rosito, Lic. Francisco Montenegro, Lic. Luis Reyes, Lic. Carlos Vallejo, Lic. Byron González M.A., Dr. Guillermo Ponce, Sonia Ríos y Otto Corado por su apoyo incondicional y profesional.

INDICE

INTRODUCCIÓN	4
1. MARCO CONCEPTUAL	5
1.1 Antecedentes.....	5
1.1.1 El inicio del baloncesto.....	5
1.1.2 Historia del Baloncesto en Guatemala.....	6
1.1.3 Guías de Baloncesto en Guatemala.....	7
1.2 Justificación	8
1.3 Determinación del problema.....	9
1.3.1 Definición del problema	9
1.4 Alcances y límites de la investigación.	9
1.4.1 Ámbito Geográfico.....	9
1.4.2 Ámbito Institucional.	9
1.4.3 Ámbito Poblacional.....	9
1.4.4 Ámbito Temporal.....	9
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1 El Proceso de Formación Deportiva.....	10
2.2 La iniciación deportiva.....	11
2.3 Didáctica del Deporte.....	20
2.4 Componentes Didácticos.....	21
2.4.1 Objetivos.....	21
2.4.2 Contenidos.....	21
2.4.2.1 Indicaciones Metodológicas.....	22
2.4.2.2 Medios.....	22
2.4.2.3 Control y Evaluación.....	22

3. MARCO METODOLÓGICO.....	23
3.1 Metodología.....	23
3.1.1 Objetivo General:.....	23
3.1.2 Objetivos Específicos:	23
3.2 Variables.....	24
3.3 Instrumentos.....	24
3.4 Población.....	24
3.5 Diseño de la investigación.....	24
4. PROPUESTA: Manual -Técnico Metodológico para la Enseñanza del Baloncesto.	25
4.1 Presentación.....	25
4.2 Justificación	25
4.3 Beneficios	26
4.4 Alcance	26
4.4.1 Objetivos Generales:	26
4.4.2 Objetivos Específicos:	26
4.4.3 Orientaciones Metodológicas Generales:	27
4.5 Nivel 1: Principiantes.....	31
4.5.1 Objetivos:.....	31
4.5.2 Orientaciones Metodológicas:	31
4.5.3 Contenidos:.....	31
4.6 Nivel 2: Avanzados.....	37
4.6.1 Objetivos:.....	37
4.6.2 Orientaciones Metodológicas:	37
4.6.3 Contenidos:.....	37

4.7	Nivel 3: Talentos.....	43
4.7.1	Objetivos:.....	43
4.7.2	Orientaciones Metodológicas:.....	43
4.7.3	Requisitos para el ingreso al Nivel de Talentos:	43
4.7.4	Contenidos:.....	44
4.7.5	Medios de Enseñanza:.....	46
4.7.6	Control y Evaluación:.....	47
4.8	Preparación Física para todos los niveles.....	48
4.8.1	Objetivos:.....	48
4.8.2	Contenidos:.....	48
4.9	Calentamiento	50
4.9.1	Que es el calentamiento	50
4.9.2	Principios del calentamiento	51
4.9.3	Como elaborar el calentamiento:	52
5.	CONCLUSIONES	54
6.	RECOMENDACIONES.	55
7.	BIBLIOGRAFÍA.....	56
8.	ANEXOS.....	58
8.1	Terminología Técnica.	59
8.2	Encuestas Realizadas.62	
8.3	Resultado de las encuestas realizadas.....	63
8.4	Análisis de las encuestas	65

INTRODUCCIÓN

El desarrollo del deporte internacional ha alcanzado niveles competitivos inimaginables décadas atrás. El progreso y desarrollo de la tecnología en conjunto con el proceso de detección y selección de talentos deportivos han demostrado como el ser humano se supera a si mismo en cada generación. Con el avance de la psicología educativa, la pedagogía, su evolución a la psicopedagogía los contenidos, su metodología en conjunto con un control y evaluación del proceso docente educativo del deporte, ha conllevado a mayores niveles de especialización y adquisición de destrezas deportivas.

Las proyecciones del mercadeo deportivo que han invadido al deporte en los diferentes países a través de los medios de comunicación, demuestran que el deporte de alto rendimiento produce efectos contra la salud, que se convierten en molestias crónicas para el deportista de élite además de la presión mediática y de los patrocinadores que generan presiones sobre el deportista por los compromisos adquiridos.

En la sociedad guatemalteca la enseñanza del deporte promueve la salud, es un medio para adquirir hábitos y conductas sociales que fraternizan con los valores morales que nuestro país transmite en sus características pluriculturales y multiétnicas. La propuesta del manual técnico-metodológico para la enseñanza del baloncesto en Guatemala que se realiza en este trabajo, tiene una orientación metodológica enmarcada como un medio para facilitar al profesor-entrenador los objetivos y contenidos además de la metodología a emplear en sus clases de enseñanza.

Para realizar dicha propuesta se hizo un estudio bibliográfico profundo relacionándolo con la experiencia práctica adquirida por diferentes profesores de baloncesto y recopiladas por medio de entrevistas y encuestas realizadas. Se espera se contribuya así a consolidar el Proceso de formación de nuevos valores en este deporte.

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Antecedentes.

1.1.1 El inicio del baloncesto.

La primera etapa del desarrollo del baloncesto se determina desde 1891 hasta 1918, lapso caracterizado por establecer este juego como una nueva disciplina deportiva. Creado primariamente para variar las clases de educación física, el baloncesto pasó a ser un juego deportivo con amplia popularidad en Estados Unidos.

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.

Entre 1932 y 1948, por la gran difusión del baloncesto en el mundo, fue necesario crear un mecanismo de control internacional sobre las reglas, la coordinación y la colaboración entre los países interesados en el fomento de esta disciplina. Así es que el 18 de junio de 1932, en Génova, Italia, se formó la Federación Internacional de Baloncesto Amateurs (FIBA). Como resultado del reconocimiento y popularidad alcanzada por el baloncesto en todo el mundo, en 1935 se admite como deporte oficial por el Comité Olímpico Internacional. De este modo, por primera vez el baloncesto fue incluido en el programa de los XI Juegos Olímpicos que se celebraron en Berlín, Alemania.

Para 1948 la FIBA tenía afiliadas cincuenta Federaciones. Paralelamente con el incremento de los países miembros, se desarrolló la calidad del deporte y se enriqueció la técnica y la táctica del juego. Aparecen nuevos elementos que mejoraron el drible, los pases y los lanzamientos, incluyendo el concepto de fintar

o amagar con las manos. En esta etapa se aumenta significativamente el total de puntos anotados en un juego. Si anteriormente los equipos anotaban un promedio de 20 a 30 puntos por juego, con la aparición del tiro al aro con una mano, la cifra se elevó de 50 a 60 puntos por partido. En la táctica, el baloncesto tuvo un desarrollo positivo con la aparición de diferentes sistemas de ofensiva rápida, sistema de defensa personal y defensa en zona. En 1950, en Argentina, se celebró el Primer Campeonato Mundial Masculino, donde el equipo anfitrión ocupó el primer lugar.

Tres años después, en Chile, se celebró el Primer Campeonato Mundial Femenino, cuyo Campeón fue el equipo de Estados Unidos. A partir de ese entonces y hasta la fecha, los campeonatos mundiales masculinos y femeninos siguen celebrándose cada cuatro años. Actualmente, el baloncesto se desarrolla en muchos países del mundo y es uno de los deportes más populares, tomando en cuenta que existen más de 125 Federaciones Nacionales que fomentan su práctica y alientan a millones de atletas, aficionados y seguidores.

1.1.2 Historia del Baloncesto en Guatemala.

El baloncesto se introdujo en Guatemala por medio de personas que habían viajado o estudiaban en los Estados Unidos y luego a su regreso lo practicaban y lo enseñaban popularizándolo. El primer encuentro se realizó el 16 de agosto de 1922 y fue entre los equipos de la Facultad de Medicina y la de Jurisprudencia, ganando los primeros por 24 a 10 puntos, el partido duro una hora, siendo relevante la participación de David Vela y Miguel Ángel Asturias del equipo de Jurisprudencia.

Los lugares donde se practicaba el baloncesto fueron en el Campo de La Ermita, Campo del Cerro del Carmen, Campo de Pamplona, la cancha del Club Hércules, cancha de la escuela Costa Rica, cancha de La Palmita, atrás del Palacio Nacional, Campo Marte, cancha del Instituto de Varones, gimnasio de la

Universidad Popular, cancha del Frontón Nacional, la cual era techada, con buena iluminación y graderíos. Cabe mencionar que en esta instalación se realizó la primera serie internacional contra un equipo mexicano; en la cancha de Sanidad Pública, se jugó el primer torneo nacional que se llamó Independencia y en 1950 se inauguró el Gimnasio Nacional Teodoro Palacios Flores.

En 1946 fue creada la Federación Nacional de Baloncesto eligiéndose al profesor Antonio Quinteros como el primer presidente de dicha institución. Los resultados de las selecciones nacionales más destacados los han tenido los equipos femeninos, con primeros y segundos lugares en torneos Centroamericanos y del Caribe; y en masculino el lugar más destacado es segundo lugar a nivel Centroamericano en 1972, 1973, 1986, 2004.

1.1.3 Guías de Baloncesto en Guatemala.

Producto del mismo desarrollo del baloncesto a nivel internacional, tanto en las exigencias para obtener resultados deportivos en las competencias internacionales y la complejidad y variantes de sus fundamentos técnicos-tácticos, como en su práctica recreativa y educativa, diversos países han diseñado manuales para la enseñanza de este deporte, de tal forma que por etapas o fases las personas obtengan las habilidades necesarias para practicarlo. Guatemala no ha sido la excepción. Sin embargo, los pocos manuales existentes son desconocidos debido a su poca divulgación.

Actualmente existen diversas escuelas pertenecientes a instituciones como la Federación Nacional de Baloncesto, Asociación Departamental de Baloncesto de Guatemala y de carácter privado, que realizan un trabajo de enseñanza de este deporte, sin embargo se basan sus enseñanzas en la experiencia personal del profesor que imparte las clases. En el caso de la Dirección General de Educación Física, se desarrolla actualmente un proyecto para la elaboración de una guía general de enseñanza del baloncesto para el Programa de Escuelas de Iniciación Deportiva en las edades de 9 a 12 años.

1.2 Justificación.

El baloncesto en Guatemala se encuentra entre los deportes más populares del país. El proceso de enseñanza a nivel nacional institucionalmente está dirigido principalmente en el sector público por las Escuelas de Baloncesto de las Asociaciones Deportivas representantes departamentales de la Federación Nacional de Baloncesto y las Escuelas de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física y por el privado por colegios, clubes y ligas.

Sobre la base de la experiencia, y a partir de estudios exploratorios realizados por medio de encuestas (ver anexos) se descubrió, que el nivel actual de desarrollo técnico y las condiciones en que se desarrolla la enseñanza de este deporte, es deficiente y se detectó que la ausencia de guías o manuales de esta área es una de las debilidades.

La utilización de un manual en la enseñanza del baloncesto en Guatemala en el cual se establezcan los objetivos, contenidos y metodología a emplear por los profesores-entrenadores a nivel nacional, no solo lograría estandarizar la enseñanza y la práctica de este deporte, sino también a identificar aquellos individuos con aptitudes sobresalientes que podrían llegar a formar parte de un proceso de selección de talentos a nivel departamental y nacional, también tendría repercusiones en la población en general al estar dirigido a cualquier persona que desee aprender baloncesto y así satisfacer sus necesidades de práctica deportiva-recreativa.

1.3 Determinación del problema.

1.3.1 Definición del problema.

La carencia de un manual para la enseñanza del baloncesto, no permite la formación técnico – metodológica para la población interesada en practicar este deporte, por lo que impide alcanzar un desarrollo adecuado. Así como a preparar la reserva deportiva a nivel nacional. ¿Qué contenido y orientaciones debe de tener un manual técnico – metodológico para la enseñanza del baloncesto en Guatemala?

1.4 Alcances y límites de la investigación.

1.4.1 Ámbito Geográfico.

La investigación de la propuesta del Manual Técnico-Methodológico, se realizó en los diferentes niveles del baloncesto en toda la República de Guatemala.

1.4.2 Ámbito Institucional.

Federación Nacional de Baloncesto que pertenece a la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, la Dirección General de Educación Física que pertenece al Ministerio de Educación, Academias Deportivas del Ministerio de Cultura y Deportes, Escuelas Abiertas, clubes y colegios privados.

1.4.3 Ámbito Poblacional.

Profesores de educación física de todos los niveles, Licenciados en deportes, entrenadores escolares y de asociaciones deportivas departamentales que trabajan en iniciación deportiva del baloncesto.

1.4.4 Ámbito Temporal.

La investigación inició el 9 de febrero y concluyó el 14 de agosto del 2,009.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 El Proceso de Formación Deportiva.

El entrenamiento deportivo como Proceso Pedagógico ha evolucionado a una concepción competitiva que cada día exige el aumento sistemático y sostenido de resultados cada vez más altos. Matvéev (1983)¹, trata esta temática en fases y etapas:

1. *Fase de la preparación básica.*
 - ✓ *Etapas previas de la preparación deportiva.*
 - ✓ *Etapas de la especialización inicial (preparación básica especializada).*
2. *Fase de la realización máxima de las posibilidades deportivas.*
 - ✓ *Etapas pre-culminatorias.*
 - ✓ *Etapas de las marcas superiores.*
3. *Fase de longevidad deportiva.*
 - ✓ *Etapas de preservación de las marcas.*
 - ✓ *Etapas de conservación del grado general de entrenamiento.*

Por su parte Platonov (1994)², diseñó cinco etapas que recogen el tránsito ascendente de la vida deportiva y conjuntamente con ella la selección de talentos:

1. *Etapas de la preparación inicial.*
2. *Etapas de la preparación preliminar de base.*
3. *Etapas de la preparación especial de base.*
4. *Etapas de la realización de máximos resultados.*
5. *Etapas de conservación de los máximos resultados.*

¹ Matvéev. L. P. 1983. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. Rusia. Pags. 314-326.

² Platonov, V.; Fassesco, S.; 1994. Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo. Editorial Paidotribo, IyII. Barcelona, España. Pags. 237-247.

Todo lo anteriormente planteado teniendo en cuenta la dirección de sus contenidos fijan la necesidad de confirmar la condición de talento del practicante, ya que de una fase a otra puede cambiar la situación de talento de un deportista dado. Tradicionalmente, en el mundo del entrenamiento deportivo es admitida la existencia de unas fases en las que el efecto del entrenamiento tiene un resultado especial (Fases sensibles).

Estas fases determinarán el entrenamiento adecuado a la edad. Tal y como señala Baur (1991) citado por García Manso (1996)³: "...los periodos de la vida en los cuales se adquieren rápidamente modelos específicos de comportamiento, es decir, en los que se responde con mayor sensibilidad e intensidad, se denominan fases sensibles". Todo parece indicar que estas fases son cronológicamente delimitadas para cada cualidad.

Winter (1978), citado por García Manso (1996)⁴, entiende por: "... fase crítica aquel periodo que aparece dentro de la fase sensible, durante el cual deben aplicarse estímulos de una determinada orientación si se quiere alcanzar los niveles máximos potenciales de rendimiento".

Representando los períodos sensitivos consideraciones de singular valor que deben tenerse en cuenta para el diseño de las bases de estrategias dirigidas a sustentar estructural y metodológicamente la selección del talento deportivo.

2.2 La iniciación deportiva.

La práctica deportiva contemporánea se caracteriza entre otros factores por el aumento progresivo de los resultados, por el uso de cargas impensables hasta hace poco años atrás, así como por la utilización de sistemas competitivos caracterizado por un número elevado de competencias oficiales, todo lo cual

³ García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. Madrid, España. Pág. 100.

⁴ García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. España. Pág. 100.

demanda del atleta una óptima preparación y de los entrenadores y otros especialistas de la búsqueda de condiciones capaces de satisfacer la aplicación de nuevos métodos así como de estrategias que sustenten no sólo el proceso de entrenamiento sino también la selección del futuro campeón.

Todo lo antes expresado implica que la preparación del deportista deba transitar por varias etapas, dentro de las cuales se vayan promoviendo nuevos talentos a partir de sus exigencias y consolidándose el nivel de los ya captados, requiriéndose una regia planificación, como componente primario del rendimiento competitivo futuro.

Al respecto L. Nadori (1987), citado por García Manso (1996)⁵, plantea: *“... para poder llevar a cabo una planificación de entrenamiento a largo plazo, se deben cumplir las siguientes condiciones:*

- 1. Una clara determinación de la estructura del entrenamiento.*
- 2. La aceptación del programa de entrenamiento por parte del atleta.*
- 3. La inclusión del control y de las modificaciones de la planificación en el mismo proyecto de entrenamiento.*
- 4. La consecución de una armonía entre el contenido y métodos de entrenamiento.*

Expresando además el propio autor citado: *“...de no cumplir con estos principios puede llevar al traste con un elevado número de ilusiones por parte de todo el entramado que rodea el planteamiento inicial de selección de futuras élites deportivas”.*

Los cada vez más elevados niveles de rendimiento condicionan una metódica planificación del trabajo incluso desde edades tempranas. El hecho de que las manifestaciones deportivas sean cada vez más variadas y complejas hace que los estudios e investigaciones sobre este tema adquieran aspectos específicos,

⁵ García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. España. Pág. 69.

aunque siempre sobre una base general que caracteriza a todos los deportes o grupos de deportes.

Los altos niveles de rendimiento que exige la práctica deportiva actual, demanda un profundo y especializado proceso de selección de deportistas con condiciones físicas capaces de satisfacer demandas y expectativas del deporte o especialidad deportiva dada, para ello es muy importante establecer una serie de normativas metodológicas dirigidas a facilitar tanto el proceso reseñado, como la formación de equipos, consideración que implica objetividad en el trabajo, así como ahorro de recursos materiales y de otros tipos a la sociedad.

Autores tales como Weineck, Navarro, Platonov y García Manso coinciden en afirmar que todo el mundo puede practicar alguna modalidad deportiva, pero pocos están capacitados para alcanzar altas cotas de rendimiento. Fenómeno que corrobora la importancia de un descubrimiento precoz de los futuros deportistas, y de esta forma poder realizar el adecuado seguimiento.

En tal sentido se han manejado un gran número de teorías donde la definición, característica que debe tener un talento deportivo así como los rasgos más representativos de las estrategias asumidas ocupa el lugar cimero.

Por su parte Pila Teleña (1985)⁶ escribió: *"La búsqueda de talentos deportivos hay que iniciarla en el plano infantil para aprovechar las edades en que el organismo esta en plena transformación, y alcanzar así sus mayores posibilidades"*.

Para García Manso (1996)⁷: El "talento" indica una aptitud acentuada hacia una faceta de la vida, superior a la media normal, que aún no esta del todo desarrollada.

⁶ Pila, Teleña, A. 1985. Preparación física. Tomos II. Ed. Augusto Pila Teleña. España. Pag. 48 y 49.

⁷ García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. España. Pág. 72.

Rice (1970), citado por García Manso (1996)⁸, describe seis categorías o tipos de talentos:

- El talento académico.
- El talento creativo.
- El talento psicosocial.
- El talento en artes de representación.
- El talento kinestesico.
- El talento perceptivo-motor.

En resumen un talento es aquella persona con la capacidad de poder y querer obtener rendimientos elevados en el campo de la práctica deportiva, en una u otra especialidad.

De lo anteriormente señalado se desprende que el principal objetivo de la búsqueda de futuros campeones es reconocer y seleccionar aquellos sujetos que tienen la mayor capacidad para la práctica exitosa de un determinado deporte o especialidad deportiva.

Esta forma de obtener la élite deportiva de un país fue ampliamente difundida en diferentes países del continente europeo en la década de los 70. Avala lo antes planteado el búlgaro Teodor Bompá (1993) citado por García Manso (1996)⁹, al expresar: *"...el 80 % de los medallistas búlgaros de los juegos olímpicos de Montreal 1976, fueron fruto de un profundo proceso de selección de talentos."* Derivándose de la concepción antes citada, la necesidad de asumir o crear modelos que logren satisfacer las expectativas de la selección de talentos deportivos, a partir de las condiciones predominantes en una sociedad dada,

⁸ García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. España. Pág. 72.

⁹ García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. Madrid, España. Pág. 72.

atendiendo tanto a condiciones socio-culturales, económicas, geográficas así como particularidades étnicas de los habitantes de una región.

El Dr. García Manso (1996)¹⁰, asume los modelos de selección de élites deportivas que se exponen a continuación:

La detección de talentos deportivos tradicionalmente sigue tres comportamientos/planteamientos distintos:

- *El sistema piramidal.*
- *La detección selectiva desde edades tempranas.*
- *La inversión en talentos ya confirmados.*

¹⁰ García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. Madrid, España. Pág. 75.

a) El sistema piramidal (natural).

Este método ha sido el tradicional, hasta hace muy pocas fechas, en la mayoría de los países. Algunos sectores piensan que aumentando el número de practicantes se lograra aumentar el nivel de éxitos de las elites deportivas del entorno. Hoy en día el aumento de practicantes no agonísticos invalida este método para alcanzar campeones. Sánchez Bañuelos (1993) citado por García Manso (1996)¹¹, lo resume en los siguientes puntos:

- *Gran masa practicante con enfoque preferente a la práctica deportiva.*
- *Distribución de los medios económicos y materiales entre un alto número de deportistas.*
- *Selección por eliminación natural, a través de niveles de exigencia creciente de rendimiento.*
- *Como resultado, por decantación, emerge la élite.*

Esta presupone que un joven que libremente se incorpora a la práctica deportiva llega a través de su rendimiento en categorías menores a los niveles más altos de su modalidad deportiva. Este método presenta las siguientes ventajas e inconvenientes:

Ventajas.

- *Bajo costo económico.*
- *Ahorra organización y medios humanos.*

Desventajas.

- *Deja al azar la selección de deportistas.*
- *Ignora un amplio sector de potenciales campeones.*
- *No detecta a los individuos más aptos para cada modalidad.*
- *No tiene en cuenta el factor de edad biológica.*

¹¹ García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. Madrid, España. Pág. 75.

- *No tiene en cuenta el nivel de entrenamiento.*
- *A menudo no permite una adecuada orientación del deportista hacia su verdadera modalidad.*
- *El tiempo necesario para llegar al alto rendimiento suele ser muy largo.*
- *La selección se hace de forma puntual y atemporal.*

b) El método selectivo (científico).

Es aquel método en el cual se seleccionan aquellos jóvenes que presentan las mejores aptitudes naturales y la necesaria actitud para la práctica de una modalidad deportiva. Es importante hacer notar la importancia de estos dos aspectos: *aptitud* y *actitud*, ya que una sin la otra llevan, a la larga, hacia el fracaso.

El primer concepto suele estar condicionado por el potencial genético del futuro deportista, mientras que el segundo está condicionado por la formación e intereses entre los que se desenvuelve el futuro deportista.

Sus ventajas e inconvenientes son:

Ventajas.

- *Discrimina mejor a los futuros campeones.*
- *Elimina los errores que pueden aparecer al tener en cuenta solo el factor rendimiento.*
- *Elimina considerablemente las decepciones que pueden crear falsas expectativas.*
- *La selección se hace por etapas y de forma cronológica.*
- *Reduce sustancialmente el tiempo necesario para alcanzar el alto rendimiento.*
- *Aumenta la eficacia del entrenamiento y del entrenador.*
- *Indirectamente ayuda al desarrollo de las técnicas de entrenamiento aplicadas al desarrollo del deportista.*

Inconvenientes.

- *Alto coste económico.*
- *Necesita una compleja estructura, tanto para la selección como para su seguimiento.*
- *Precisa de técnicos altamente cualificados.*

c) Inversión en talentos ya confirmados.

El método consiste en concentrar todos los esfuerzos materiales y económicos en grupos no muy numerosos que hayan confirmado sus posibilidades en altos niveles de rendimiento.

Tal y como lo explica Sánchez Bañuelos (1994) citado por García Manso (1996)¹², el proyecto consiste en aportar al deportista los medios que le permitan:

La mejora de su entorno vital:

- Mejorar las condiciones de vida.
- Buscar la estabilidad emocional.
- El reconocimiento social del deportista.
- La mejora de perspectivas de futuro.

La mejora del entorno de entrenamiento pretende:

- Dar apoyo técnico.
- Dar apoyo tecnológico.
- Dar apoyo científico.
- Dotar de equipamiento e infraestructura adecuada.
- Lograr una dedicación prioritaria al entrenamiento.

¹²

García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. España. Pág. 77.

Esta forma de alcanzar élites deportivas tiene la desventaja de un elevadísimo costo económico, que solo puede ser cubierto bajo el patrocinio del capital privado. La inversión en talentos confirmados comparte la idea de que sólo mediante la demostración confrontada a través de la práctica en el entrenamiento y la competición se puede saber si un deportista puede llegar a los niveles que solicita el Alto Rendimiento Deportivo.

No obstante de los resultados logrados en países como Estados Unidos de Norte América, Rusia, Alemania, China, España y Cuba entre otros, no en todos los casos los métodos utilizados logran satisfacer las demandas de naciones donde existen condiciones socio-culturales y geográficas diferentes. Derivándose de dicha aseveración la necesidad del diseño de estrategias cuyo contenido incluya las características propias del país dado.

De acuerdo con consideraciones teóricas expresadas por García Manso (1996)¹³, para la selección científica de talentos deportivos se deben considerar los siguientes criterios:

1. *Herencia.*
2. *Edad biológica.*
3. *Edad óptima de selección.*
4. *Estado de salud.*
5. *Parámetros antropométricos.*
6. *Composición muscular.*
7. *Potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas.*
8. *Predisposición al rendimiento.*
9. *Características psicológicas.*
10. *Capacidades cognitivas.*
11. *Características socio-económicas.*
12. *Antecedentes históricos.*

13

García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. España. Pág. 78.

Otros autores resumen los factores a considerar en la selección de talentos en 5 criterios integrales:

1. Genético.
2. Funcional.
3. Psico-Social.
4. Controles de desarrollo.
5. Resultados Deportivos.

2.3 Didáctica del Deporte.

La didáctica es la disciplina pedagógica que contesta la pregunta de ¿cómo enseñar?, como consecuencia define los métodos y técnicas que el profesor debe emplear en sus clases para que el alumno aprenda los diferentes contenidos que se le imparten. Este Proceso Pedagógico está definido por el acto didáctico que consta de cuatro elementos que se interrelacionan entre si:

- ✓ El profesor.
- ✓ El Entorno Social.
- ✓ El Currículum y
- ✓ El alumno.

La interrelación de estos elementos son definidos principalmente por el entorno social donde los contenidos de aprendizaje del alumno deben cumplir las expectativas que su medio social espera. Al estar definidos los contenidos dentro del currículo es el profesor el que los transmite a sus alumnos estableciendo la corriente pedagógica a utilizar. Esta corriente de enseñanza puede estar enfocada de forma conductista, constructivista o combinada en dependencia de la etapa del aprendizaje, edad, nivel de formación deportiva, nivel de habilidades alcanzado etc.

2.4 Componentes Didácticos

Dentro del acto didáctico se encuentran integrados una serie de elementos que forman parte de la unidad didáctica. Estos elementos coadyuvan a organizar el Proceso Pedagógico dentro de cualquier contenido que se enseña. Estos elementos son:

2.4.1 Objetivos.

Los objetivos son elementos que nos indican el camino, el alcance, la meta que debemos alcanzar. Están orientados en la actividad física principalmente hacia la parte de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, las habilidades motrices básicas y los contenidos educativos. Para redactar los objetivos se debe considerar:

- ✓ Debe tener una sola y exclusiva intención pedagógica (un solo verbo).
- ✓ Carácter específico y evaluable de la acción.
- ✓ El objetivo se formula en función del estudiante.
- ✓ El objetivo porta un contenido expresado en una idea rectora.
- ✓ Los objetivos deben expresar el nivel de asimilación con que han de lograrse por los estudiantes.

2.4.2 Contenidos.

Son los elementos a enseñar, son las tareas que el profesor selecciono para aplicar o ejercitar en sus clases. Los contenidos en la enseñanza de un deporte se clasifica en:

- ✓ Contenidos Físicos.
- ✓ Contenidos Técnico-táctico.
- ✓ Contenidos Educativos.

2.4.2.1 Indicaciones Metodológicas.

Son orientaciones que el profesor debe considerar al enseñar o consolidar nuevos elementos técnicos-tácticos, al desarrollar la preparación física y propiciar conductas pro-sociales.

2.4.2.2 Medios.

Los medios son los instrumentos materiales que se utilizan en la clase para mejorar el aprendizaje de los contenidos, estos pueden ser por su fabricación de origen autóctono o industrial.

2.4.2.3 Control y Evaluación.

En todo Proceso Pedagógico se debe implementar un control y un proceso evaluativo de los diferentes contenidos tanto de forma práctica como de forma teórica de los contenidos. Estos controles y evaluaciones deben estar enfocados en relación al cumplimiento de los objetivos trazados y en la definición de los contenidos seleccionados para cumplir los objetivos. Los controles y procesos evaluativos sin embargo deben ser considerados como una fase de readecuación dentro de la planificación la cual llevará ajustes que contribuirán a mejorar la calidad de la unidad didáctica.

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Metodología

La metodología utilizada se determinó por medio del análisis y revisión documental, se definieron varios elementos a través de los métodos deductivos e inductivos, análisis y síntesis, histórico-lógico, hipotético-deductivo, entrevistas y encuestas.

3.1.1 Objetivo General:

- ✓ Elaborar un Manual Técnico-Methodológico para la Enseñanza del Baloncesto en Guatemala con el fin de facilitarle al entrenador una herramienta didáctica que le sirva como orientación en el desarrollo de los contenidos para el correcto aprendizaje del baloncesto.
- ✓ Elaborar un Manual Técnico-Methodológico para la Enseñanza del Baloncesto en Guatemala con el fin de facilitarle al entrenador una herramienta didáctica que le sirva como orientación en el desarrollo de los contenidos para el correcto aprendizaje del baloncesto.
- ✓

3.1.2 Objetivos Específicos:

- ✓ Estructurar el proceso de iniciación del baloncesto en tres niveles de enseñanza.
- ✓ Definir los contenidos y orientaciones metodológicas que se deben aplicar en la enseñanza del baloncesto en Guatemala.
- ✓ Facilitar al profesor-entrenador de baloncesto una herramienta metodológica para un mejor desarrollo de sus clases.

3.2 Variables

- ✓ Contenidos técnico-tácticos, teóricos y físicos de la enseñanza del baloncesto.
- ✓ Orientaciones metodológicas a implementar en los contenidos técnico-tácticos de la enseñanza del baloncesto.

3.3 Instrumentos

- ✓ Encuestas.
- ✓ Entrevistas.
- ✓ Observaciones en partidos de atletas de iniciación y diferentes categorías.

3.4 Población

- ✓ Profesores-entrenadores que enseñan baloncesto en la República de Guatemala.

3.5 Diseño de la investigación

La estructura de la investigación está diseñada por capítulos y temáticas que buscan en un primer momento fundamentar la propuesta, seguido del manual en sí para su respectivo análisis. Se realizó una profunda revisión bibliográfica analizando los contenidos que mejor se puedan aplicar en el contexto nacional al igual que encuestas y entrevistas para conocer la opinión de diferentes profesionales del baloncesto nacional.

4. PROPUESTA: Manual Técnico Metodológico para la Enseñanza del Baloncesto

4.1 Presentación

El presente Manual está hecho con mucho esmero, pero sobre todo con la intención de mejorar el Baloncesto nacional, proporcionándole al entrenador una herramienta con fundamento teórico pero con vistas de sistematizar el proceso de la enseñanza del baloncesto.

Los años de experiencia vividos como docente y entrenador, han contribuido a observar la necesidad que tenemos los que amamos el Baloncesto de crear una guía que contribuya de forma efectiva a ordenar los contenidos que se deben enseñar al niño o al practicante de cualquier edad, desde una clase, hasta un nivel más avanzado y a la vez propiciar una orientación básica del trato que se le debe dar a los posibles talentos deportivos que se encuentren inmersos dentro del proceso.

4.2 Justificación

El baloncesto en Guatemala se encuentra entre los deportes más populares, el proceso de enseñanza a nivel nacional institucionalmente está dirigido principalmente por las Escuelas de Baloncesto de las Asociaciones Deportivas departamentales de la Federación Nacional de Baloncesto, las Escuelas de Iniciación Deportiva de la Dirección General de Educación Física, las Academias Deportivas del Ministerio de Cultura y Deporte, Escuelas Abiertas, clubes y colegios privados.

Pese a las cantidades de alumnos aprendiendo baloncesto que tienen estas instituciones se ha constatado la carencia de un manual que sirva como herramienta metodológica para que el profesor la utilice organizando sus contenidos al enseñar este deporte.

4.3 Beneficios

El presente manual, tiene una proyección de desarrollo nacional debido a que su diseño puede ser utilizado por cualquier profesor-entrenador de baloncesto en el país, consolida el Proceso Docente Educativo específicamente en la iniciación y facilita una herramienta al profesor-entrenador para el mejor desarrollo de sus clases.

4.4 Alcance

Debido a las características y estructura de este manual puede ser implementado en cualquier programa de enseñanza del baloncesto en Guatemala teniendo una aplicación a nivel interinstitucional, nacional tanto del sector público y privado.

4.4.1 Objetivos Generales:

- ✓ Controlar de forma sencilla diferentes habilidades técnica-tácticas del Baloncesto.
- ✓ Realizar ejercicios para el desarrollo físico-coordinativo integral.
- ✓ Desarrollar conductas pro-sociales en beneficio de la sociedad.
- ✓ Preparar la reserva del baloncesto para que pueda alcanzar un nivel óptimo en su preparación.

4.4.2 Objetivos Específicos:

- ✓ Controlar de forma sencilla los fundamentos técnicos del Baloncesto.
- ✓ Desarrollar un pensamiento táctico, realizando acciones efectivas en situaciones de juego.
- ✓ Valorar la posición a jugar en dependencia de las habilidades técnicas, características físicas y antropométricas propias.

- ✓ Contribuir al desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas de forma integral.
- ✓ Valorar la participación activa y crear un código de conducta a través de actividades pro-sociales dentro de la comunidad a la cual pertenece.
- ✓

4.4.3 Orientaciones Metodológicas Generales:

Sobre la utilización del Manual:

- ✓ El presente Manual, da orientaciones generales y específicas según el caso del contenido que el profesor debe enseñar para lograr que el alumno domine las habilidades básicas del Baloncesto además de lograr una preparación física integral.
- ✓ El Manual comprende tres etapas, dos de deporte participativo (principiantes y avanzados) y una de trato a talentos.
- ✓ En el caso del nivel dedicado para los talentos, se debe ingresar a él después de haber pasado el nivel de avanzados.
- ✓ Se deben respetar todas las orientaciones metodológicas, tanto generales como específicas de los diferentes contenidos.
- ✓ Se deberá estudiar el presente manual con el fin de conocer la estructura técnica y el Proceso Pedagógico de enseñanza establecido.

Aspectos Generales:

- ✓ Se deben explicar los objetivos a los alumnos en cada clase, con la intención de que tomen conciencia sobre la actividad que van a realizar.
- ✓ En todas las clases se debe ejecutar el calentamiento general y especial.
- ✓ La duración del calentamiento general debe estar entre los 10 a 15 minutos y el calentamiento especial entre los 8 a 12 minutos en base al medio en que se desarrollará la clase y a las actitudes del alumno hacia la actividad.
- ✓ El profesor debe estar vestido con ropa adecuada para la práctica deportiva.
- ✓ Se deben planificar siempre las clases.
- ✓ Los contenidos a enseñar deben estar acordes a la planificación anual y de los contenidos del presente Manual.
- ✓ Se debe tener constante control de la frecuencia cardiaca del alumno.
- ✓ Los contenidos técnicos-tácticos, físicos y educativos son obligatorios en todas las clases.
- ✓ Las capacidades coordinativas deben ser orientadas y realizadas en cada ejercicio de habilidad técnica y capacidad física durante la clase.
- ✓ Cada actividad debe ser orientada y se debe realizar su respectiva demostración, cada vez que sea necesario y que el alumno lo necesite.
- ✓ La corrección de errores debe ser constante en todas las actividades que se realicen.
- ✓ Se debe tener control de la relación trabajo-descanso de los alumnos en dependencia de los estímulos que se le estén dando.
- ✓ En las pausas de recuperación se debe orientar que los alumnos se hidraten.
- ✓ Todos los alumnos que en las pruebas diagnósticas del nivel principiante demuestren un dominio semifluido de los diferentes elementos técnicos de dicho nivel serán avalados para pasar al nivel de avanzados.

- ✓ Al nivel de talentos serán avalados para el ingreso aquellos alumnos que cumplan los requisitos para dicho nivel.
- ✓ Se distribuirá la población practicante por edad de la siguiente forma:
 - Menores de 12 años (pueden ser integrantes de los niveles: principiantes, avanzados y talentos).
 - De 13 a 17 años (pueden ser integrantes de los niveles: principiantes y avanzados).
 - Mayores de 18 años (pueden ser integrantes de los niveles: principiantes y avanzados).

Sobre las habilidades técnicas:

- ✓ Se debe enseñar las acciones de pasivas a activas, de lo más fácil a lo más difícil, de elementos aislados a combinados, con la intención de que el proceso de aprendizaje del alumno sea acorde a sus capacidades y al nivel en el que se encuentre.
- ✓ La ejecución de elementos técnicos se enseñarán de tal forma de que el alumno adquiera conciencia de su aplicación táctica en el deporte como consecuencia se deben finalizar las clases con situaciones de juego para valorizar la utilización de lo aprendido.
- ✓ El aprendizaje, la realización y ejercitación de los diferentes elementos técnicos deben trabajarse de forma multilateral (dirección, brazos y piernas).
- ✓ Si el alumno demuestra una mayor progresión en sus destrezas, el profesor debe ser un orientador y facilitador en el aprendizaje y corrección de la nueva habilidad que el alumno realiza. En ningún momento se deben limitar las capacidades e iniciativas del alumno, siempre y cuando este, las realice naturalmente y de forma correcta.

- ✓ Se deben aprovechar al máximo todos los materiales que se tengan tanto industriales, reciclados y naturales.
- ✓ Se debe aplicar el reglamento de forma correcta y estricta en la enseñanza de los elementos técnicos como en situaciones de juego.

Sobre la Preparación Física:

- ✓ El método fundamental para el desarrollo físico es el juego.
- ✓ Es importante variar los ejercicios para que los alumnos no pierdan la motivación.
- ✓ Se deben aprovechar al máximo todos los medios de enseñanza disponibles.
- ✓ La estética de los movimientos y ejercicios debe buscarse en todo momento posible.
 - ✓ Al ser la recuperación una respuesta fisiológica ante un estímulo dado, se debe individualizar esta en los ejercicios con cargas medias y altas.

Sobre los Contenidos Educativos:

- ✓ Deben de estar presentes en todo momento en la clase como ejes transversales.
- ✓ Con ellos se debe perseguir la enseñanza de los diferentes valores morales, éticos y cívicos.

Se debe hacer especial énfasis en conductas que promuevan la tolerancia, el respeto tanto cultural como étnico, e igualdad de género dentro de la sociedad.

4.5 Nivel 1: Principiantes

4.5.1 Objetivos:

- ✓ Contribuir al desarrollo integral del practicante utilizando como medio la enseñanza del Baloncesto.
- ✓ Dominar de forma sencilla y semifluida habilidades motrices básicas generales y deportivas.
- ✓ Contribuir a la mejora del desarrollo físico general.
- ✓ Manifiestar una conducta acorde a las exigencias nacionales y de su medio social.

4.5.2 Orientaciones Metodológicas:

- ✓ Se debe respetar el orden metodológico establecido para la enseñanza de las diferentes habilidades.
- ✓ Se debe ir combinando las habilidades entre las ya aprendidas con las nuevas.

4.5.3 Contenidos:

1. Desplazamientos:

1.1. Caminar.

1.1.1. Al frente.

1.1.2. Hacia atrás.

1.1.3. Con cambio de dirección.

1.2. Correr.

1.2.1. Al frente.

1.2.2. Hacia atrás.

1.2.3. Con cambio de dirección.

1.2.4. Con cambio de velocidad.

1.2.5. Cambio de Ritmo.

- 1.3. Galope de lado y diagonal.
- 1.4. Con piernas cruzadas de forma lateral.
- 1.5. Paradas:
 - 1.5.1. Por paso.
 - 1.5.2. Por salto.
- 1.6. Giros.
 - 1.6.1. De frente.
 - 1.6.2. De espalda.
- 1.7. Saltar.
 - 1.7.1. Con dos piernas.
 - 1.7.1.1. Al frente.
 - 1.7.1.2. De lado.
 - 1.7.1.3. Hacia atrás.
 - 1.7.1.4. Con cambio de dirección.
 - 1.7.2. Con una pierna.
 - 1.7.2.1. Al frente.
 - 1.7.2.2. De lado.
 - 1.7.2.3. Hacia atrás.
 - 1.7.2.4. Con cambio de dirección.
 - 1.7.2.5. Salto indio.
 - 1.7.2.5.1. Hacia arriba.
 - 1.7.2.5.2. Hacia al frente.

Orientaciones Metodológicas sobre los desplazamientos:

- ✓ Los desplazamientos se dan como primer elemento y son la base de las demás habilidades pues en su conjunto son necesarios en la combinación de las diferentes técnicas deportivas.
- ✓ Todos los desplazamientos se realizarán primero de baja a alta intensidad y en aumento progresivo de la complejidad.

- ✓ Las tareas en el caso de los desplazamientos deben ir de cerradas, semi abiertas a abiertas con el fin de mejorar la relación de la habilidad con su uso en la vida diaria.
- ✓ En el sentido técnico-motriz, se debe buscar que la espalda en las diferentes habilidades de desplazamiento, mantenga una postura recta con vista periférica.

2. Defensivos:

2.1. Postura básica al jugador con balón.

- 2.1.1. Alta.
- 2.1.2. Media.
- 2.1.3. Baja.
- 2.1.4. Postura de brazos.

2.2. Postura básica al jugador sin balón.

- 2.2.1. Por delante.
- 2.2.2. Por detrás.
- 2.2.3. Bloqueo al rebote

Orientaciones Metodológicas de los fundamentos defensivos:

- ✓ Las diferentes posturas, se deben combinar con los desplazamientos.
- ✓ Se debe tener presente que la posición de brazos varía según las posibilidades de juego que tenga el jugador con balón (posición dentro de la cancha, dribling, opciones de lanzamiento o de pase).
- ✓ Las posturas defensivas al jugador sin balón dependerán de la proximidad, situación de juego, posición en el terreno con relación al aro, opciones del pase del jugador con balón, y del rebote, por tal situación se deben enseñar primero la postura de frente, de atrás y bloqueo respectivamente.
- ✓ Los contenidos defensivos deben enseñarse y ejercitarse en todas las clases y deben ser combinados con las acciones ofensivas.

- 3. Ofensivos:
 - 3.1. Dominio del balón.
 - 3.1.1. En el lugar.
 - 3.1.2. En movimiento.
 - 3.2. Dribling.
 - 3.2.1. Alto.
 - 3.2.2. Bajo.
 - 3.3. Pases.
 - 3.3.1. Con dos manos.
 - 3.3.1.1. Arriba de la cabeza.
 - 3.3.1.2. Pase de pecho.
 - 3.3.2. Con una mano.
 - 3.3.2.1. Pase de beisbol.
 - 3.4. Recepción.
 - 3.4.1. Con dos manos.
 - 3.5. Lanzamiento.
 - 3.5.1. Básico.
 - 3.5.2. Libre.
 - 3.5.3. En movimiento.
 - 3.6. Penetración.
 - 3.7. Paradas.
 - 3.7.1. De dos tiempos.
 - 3.7.2. De un tiempo.
 - 3.7.3. Posición de triple amenaza.

Orientaciones Metodológicas sobre los fundamentos Ofensivos:

- ✓ En los ejercicios de dominio del balón se debe dar la posibilidad al alumno de realizar los ejercicios con balones de diferentes tamaños y pesos antes de usar el oficial a su categoría, variar, complejizar y combinar con otras acciones motrices que posibiliten y lo familiaricen con mayores opciones de movimiento.

- ✓ El dribling debe ser combinado con toda posibilidad de desplazamientos (cambio de dirección, velocidad y de ritmo), manteniendo el orden de: en el lugar, caminando, trotando y corriendo.
- ✓ Los pases deben enseñarse con orientación directo o picado, en el orden de: en el lugar, con paso de impulso y con diferentes desplazamiento.
- ✓ Se le debe orientar al alumno lanzar desde diferentes posiciones del terreno (lugar y distancia con respecto al aro).
- ✓ Con relación a los desplazamientos el lanzamiento debe mantener el siguiente orden: en el lugar y en movimiento (caminar, trote y carrera), además debe ser combinado con paradas, dribling y recepción según los objetivos.
- ✓ En la penetración se debe buscar el trabajo bilateral y con relación a los desplazamientos primero debe ser caminando y luego corriendo. Este elemento debe realizarse primero sin balón y luego combinarse con la recepción y el dribling.
- ✓ En el caso de las paradas se deben enseñar metodológicamente la parada de dos tiempos seguida de la de un tiempo y en cada una: su postura básica, los movimiento de pivotes y triple amenaza respectivamente.
- ✓ En toda ejercitación de los fundamentos ofensivos se deben utilizar como contraparte acciones defensivas, primero pasivas y luego activas.

4. Situaciones de Juego:

4.1. Uno contra uno.

4.2. Dos contra dos.

Orientaciones Metodológicas sobre Situaciones de Juego:

- ✓ Se velara por la aplicación correcta de los diferentes fundamentos ofensivos y defensivos.
- ✓ La aplicación de las correcciones a los fundamentos técnicos mal ejecutados y aplicados debe ser inmediata.
- ✓ Se deben dar orientaciones específicas con el fin de complejizar las situaciones de juego.

Medios de Enseñanza:

✓ Los principales métodos a utilizar son:

- Demostración.
- Globales.
- Fragmentados.
- Repeticiones.
- Juegos.
- Continuos Variables.
- Continuos.

✓ Materiales:

- Aros.
- Globos.
- Pelotas de diferentes tamaños y pesos.
- Conos.
- Banderolas.
- Balones de baloncesto.
- Materiales reciclados y naturales.

Control y Evaluación:

- ✓ Se debe realizar un diagnóstico al principio del programa.
- ✓ El control debe ser diario y se debe poner énfasis en la corrección de errores.
- ✓ De ser necesario se deben variar los ejercicios para su mejor comprensión y realización.
- ✓ No se debe cambiar de contenidos sin haberse llegado a dominar de forma semifluida el anterior.
- ✓ Se debe crear pruebas que evalúen de forma integral los diferentes elementos técnicos, tanto de forma aislada como en situaciones de juego.
- ✓ El profesor debe establecer parámetros evaluativos que orienten el momento de enseñanza de un nuevo elemento técnico.

4.6 Nivel 2: Avanzados

4.6.1 Objetivos:

- ✓ Contribuir al desarrollo integral del practicante utilizando como medio la enseñanza del Baloncesto.
- ✓ Dominar de forma semifluida habilidades motrices básicas deportivas.
- ✓ Contribuir a la mejora del desarrollo físico general.
- ✓ Contribuir a la práctica sistemática de actividad física.
- ✓ Manifiestar una conducta acorde a las exigencias nacionales y de su medio social.

4.6.2 Orientaciones Metodológicas:

- ✓ Se debe respetar el orden metodológico establecido para la enseñanza de las diferentes habilidades.
- ✓ Se debe ir combinando las habilidades entre las ya aprendidas con las nuevas.
- ✓ El juego debe ser el medio fundamental para el incremento de la motivación en la práctica del baloncesto de forma sistemática en este nivel.

4.6.3 Contenidos:

1. Desplazamientos:

- 1.1. Caminar.
- 1.2. Correr.
- 1.3. Galope de lado y diagonal.
- 1.4. Con piernas cruzadas de forma lateral.
- 1.5. Paradas.
- 1.6. Giros.
- 1.7. Saltar.

Orientaciones Metodológicas sobre los desplazamientos:

- ✓ Los desplazamientos se dan como primer elemento y son la base de las demás habilidades pues en su conjunto son necesarios en la combinación de las diferentes técnicas deportivas.
- ✓ Las tareas de desplazamientos deben ser orientadas de forma que la respuesta sea siempre abierta.
- ✓ Los diferentes desplazamientos deben realizarse como contenido transversal dentro de los elementos técnicos ofensivos-defensivos y combinados que se practiquen. Y de forma individual dentro del calentamiento.

2. Defensivos:

2.1. Defensa al jugador con balón.

2.1.1. Posturas Básicas.

2.1.2. Intercepción del balón.

2.1.2.1. Al dribling.

2.1.2.2. Al pase.

2.1.2.3. Al lanzamiento.

2.2. Defensa al jugador sin balón.

2.2.1. Línea de pase.

2.2.2. Triángulos defensivos.

2.2.3. Bloqueo e ir al rebote.

Orientaciones Metodológicas de los fundamentos defensivos:

- ✓ Las posturas defensivas al jugador sin balón dependerán de la proximidad, situación de juego, posición en el terreno con relación al aro, opciones del pase, dribling y lanzamiento del jugador con balón, y del rebote.
- ✓ Los contenidos defensivos deben enseñarse y ejercitarse en todas las clases y deben ser combinados con las acciones ofensivas.

3. Ofensivos:

3.1. Dominio del balón.

3.2. Dribling.

3.3. Pases.

3.3.1. Con dos manos.

3.3.1.1. Lateral.

3.3.2. Con una mano.

3.3.2.1. Lateral corto.

3.3.2.2. Lateral largo.

3.3.2.3. Por la espalda.

3.4. Recepción.

3.4.1. Marcar punto de referencia de recepción.

3.5. Lanzamiento.

3.5.1. En movimiento.

3.5.2. En suspensión.

3.6. Penetración.

3.7. Paradas.

3.7.1. Posición de triple amenaza.

3.8. Fintas.

3.8.1. Con cambio de dirección y de velocidad.

3.8.2. De tronco.

3.8.3. De cabeza.

Orientaciones Metodológicas sobre los fundamentos Ofensivos:

- ✓ En los ejercicios de dominio del balón se deben trabajar durante el calentamiento, dando la posibilidad al alumno de realizar los ejercicios variándolos, complejizándolos y combinándolos con otras acciones motrices.
- ✓ El dribling debe ser ejercitado con todas las posibilidades de desplazamientos (cambio de dirección, velocidad y de ritmo).

- ✓ Los pases deben enseñarse con orientación directo o picado, en el orden de: en el lugar, con paso de impulso y con diferentes desplazamientos.
- ✓ Se debe orientar al alumno ejercicios de lanzamientos desde diferentes posiciones del terreno (lugar y distancia con respecto al aro) y con defensa.
- ✓ Con relación a los desplazamientos el lanzamiento debe ser combinado con paradas, dribling y recepción según los objetivos.
- ✓ Las fintas deben realizarse primero sin balón y luego con balón.
- ✓ En toda ejercitación de los fundamentos ofensivos se deben utilizar como contraparte acciones defensivas, primero pasivas, luego activas y por ultimo situaciones de juego.

4. Situaciones de Juego:

- 4.1. Uno contra uno.
- 4.2. Dos contra dos.
- 4.3. Tres contra tres.

Orientaciones Metodológicas sobre Situaciones de Juego:

- ✓ Se velara por la aplicación correcta de los diferentes fundamentos ofensivos y defensivos.
- ✓ La aplicación de las correcciones a los fundamentos técnicos mal ejecutados y aplicados debe ser inmediata.
- ✓ Se deben dar orientaciones específicas con el fin de complejizar las situaciones de juego.
- ✓ En la selección de las parejas y tríos se debe considerar las características físicas, técnicas y destrezas de sus integrantes con fines educativos.
- ✓ Al final la parte principal se debe planificar un momento para que los alumnos jueguen libremente.

- ✓ Las acciones en el juego libre serán respetando las reglas del deporte. Los errores cometidos, se deben analizar en la parte final de la clase.
- ✓ En dependencia del avance del grupo, se pueden incluir temas de defensa por zona, balance defensivo, contraataques y transiciones.

Medios de Enseñanza:

- ✓ Los principales métodos a utilizar son:

- Demostración.
- Fragmentados.
- Globales.
- Repeticiones.
- Continuos.
- Continuos Variables.
- Juego.

- ✓ Materiales:

- Aros.
- Conos.
- Banderolas.
- Balones de baloncesto.
- Materiales reciclados y naturales.

Control y Evaluación:

- ✓ Se debe realizar un diagnóstico al principio del programa.
- ✓ El control debe ser diario y se debe poner énfasis en la corrección de errores.
- ✓ De ser necesario se deben variar los ejercicios para su mejor comprensión y realización.
- ✓ No se debe cambiar de contenidos sin haberse llegado a dominar de forma semifluida el anterior.

- ✓ Se debe crear pruebas que evalúen de forma integral los diferentes elementos técnicos, tanto de forma aislada como en situaciones de juego.
- ✓ El profesor debe establecer parámetros evaluativos que orienten el momento de enseñanza de un nuevo elemento técnico.
- ✓ Las situaciones de juego libre al final de las clases deben ser el parámetro de medida diario para valorar el dominio del alumno sobre los elementos técnicos enseñados.
- ✓ Los alumnos que demuestren habilidades y desarrollo de capacidades por encima de la media del grupo y cumplan los requisitos correspondientes, deben ser considerados como talentos y pasarse al tercer nivel.

4.7 Nivel 3: Talentos.

4.7.1 Objetivos:

- ✓ Dominar de forma fluida diferentes habilidades técnico-tácticas del Baloncesto.
- ✓ Realizar ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas generales y especiales.
- ✓ Proyectar conductas deportivas de juego limpio.

4.7.2 Orientaciones Metodológicas:

- ✓ Se debe respetar el orden metodológico establecido para la enseñanza de las diferentes habilidades.
- ✓ Se debe ir combinando las habilidades entre las ya aprendidas con las nuevas.
- ✓ El juego debe ser el medio fundamental para el aprendizaje, consolidación y desarrollo de las diferentes acciones técnico-táctico

4.7.3 Requisitos para el ingreso al Nivel de Talentos:

1. Estar dentro de los 15 mejores del nivel de avanzados del grupo de menores de 12 años.
2. El profesor para identificar a los 15 mejores alumnos del nivel de avanzados deberá realizar pruebas de:
 - a. Fluidez en la ejecución de los siguientes elementos técnicos:
 - ✓ Desplazamientos.
 - ✓ Dribling.
 - ✓ Pase y recepción.
 - ✓ Lanzamientos.
 - ✓ Penetraciones.
 - ✓ Fintas.
 - ✓ Habilidades defensivas.

b. Nivel de desarrollo de las capacidades físicas; se valorarán en base a los siguientes ejercicios:

- ✓ Despechadas con brazos cerrados (la cantidad que pueda realizar).
- ✓ Abdominales (las que pueda realizar en 30 seg.).
- ✓ Sentadillas (las que pueda realizar en 30 seg.).
- ✓ Carrera continua de 10 minutos.
- ✓ Carrera de velocidad en 20 metros.
- ✓ Flexibilidad parado.
- ✓ Salto largo sin impulso.
- ✓ Salto alto sin impulso.

c. Valoración del nivel de actitud y aptitud del alumno para pertenecer a este grupo selectivo.

3. Para estar dentro del grupo selectivo de los 15, el alumno demostrará un desarrollo integral y superior en los tres elementos anteriores (habilidad técnica, desarrollo físico y actitud y aptitud a la práctica deportiva).

4.7.4 Contenidos:

1. Habilidades individuales defensivas y ofensivas:

1.1. Desplazamientos.

1.2. Defensivos:

1.2.1. Defensa al jugador con balón.

1.2.2. Defensa al jugador sin balón.

1.3. Ofensivos:

1.3.1. Dominio del balón.

1.3.2. Dribbling.

1.3.3. Pase y recepción.

1.3.4. Lanzamientos.

- 1.3.4.1. En movimiento.
- 1.3.4.2. En suspensión.
- 1.3.5. Penetraciones.
- 1.3.6. Paradas.
- 1.3.7. Fintas.
 - 1.3.7.1. Puerta atrás.
- 1.3.8. Desmarque.

Orientaciones metodológicas de las habilidades individuales defensivas y ofensivas:

- ✓ La enseñanza de un elemento técnico ofensivo debe estar acompañada de un elemento defensivo en contra parte del primero.
- ✓ El aprendizaje de cada uno de los elementos técnicos debe ser practicado y combinado con los nuevos elementos enseñados de tal forma que sea acumulativo el conocimiento y dominio de los diferentes acciones técnicas.

2. Situaciones de Juego:

- 2.1. Defensa individual.
- 2.2. Defensa en desventaja.
- 2.3. Balance defensivo.
- 2.4. Defensa en zona.
- 2.5. Contraataque.
- 2.6. Transición.
- 2.7. Bloqueos.
 - 2.7.1. Directos.
 - 2.7.2. Indirectos.

2.8. Defensa al bloqueo directo e indirecto.

2.9. Juego posicional.

2.10. Situaciones Especiales:

2.10.1. Salto entre dos.

2.10.2. Saque de línea de fondo.

2.10.3. Saque lateral.

Orientaciones metodológicas de las situaciones de juego:

- ✓ Todas las acciones de juego deben empezar con las acciones de dos contra dos, tres contra tres, cuatro contra cuatro y cinco contra cinco.

4.7.5 Medios de Enseñanza:

- ✓ Los principales métodos a utilizar son:

- Demostración
- Fragmentados
- Globales
- Repeticiones
- Continuos
- Continuos Variables
- Juego

- ✓ Materiales:

- Aros
- Conos
- Banderolas
- Balones de baloncesto
- Materiales reciclados y naturales

4.7.6 Control y Evaluación:

- ✓ Se debe realizar un diagnóstico al principio del programa.
- ✓ El control debe ser diario y se debe poner énfasis en la corrección de errores.
- ✓ De ser necesario se deben variar los ejercicios para su mejor comprensión y realización.
- ✓ No se debe cambiar de contenidos sin haberse llegado a dominar de forma fluida el anterior.
- ✓ El profesor debe establecer parámetros evaluativos que orienten el momento de enseñanza de un nuevo elemento técnico.
- ✓ Se debe crear pruebas que evalúen de forma integral los diferentes elementos técnicos, tanto de forma aislada como en situaciones de juego.
- ✓ Las situaciones de juego libre al final de las clases deben ser el parámetro de medida diario para valorar el dominio del alumno sobre los elementos técnicos enseñados.

4.8 Preparación Física para todos los niveles.

4.8.1 Objetivos:

- ✓ Realizar ejercicios para el desarrollo integral de las diferentes capacidades físicas.

4.8.2 Contenidos:

Tabla Guía: Capacidades a trabajar en la Preparación Física del Manual con su dosificación en relación a los niveles de enseñanza.

Capacidades Físicas.	Dosificación.				Niveles.
	Dist.	Tpo.	Rep.	Int.	
Resistencia de Larga Duración.	6 km.	< 40 min.	1-4	B	2.
Resistencia de Media Duración.	4 km.	< 25 min.	1-3	B	2 y 3.
Resistencia de Corta Duración.	2 km.	< 15 min.	1-3	B-M	1, 2 y 3.
Resistencia a la Velocidad.	800 ms.	10 min.	8-16	A	1, 2 y 3.
Velocidad.	Rep. 10-30 ms.	10 min.	6-10	M-A	1, 2 y 3.
Rapidez de Traslación.	Rep. 5-10 ms.	10 min.	6-10	A	1, 2 y 3.
Rapidez de Reacción.	---	5-8 min.	---	A	1, 2 y 3.
Resistencia a la Fuerza.	---	< 10 min.	12-25	A	1, 2 y 3.
Fuerza Explosiva.	---	< 10 min.	4-8	M-A	1, 2 y 3.
Fuerza Máxima.	---	< 10 min.	1-4	A	1, 2 y 3.
Flexibilidad,	---	20 min.	---	B	1, 2 y 3.

Leyenda: **Dist:** Distancia; **Tpo:** Tiempo; **Rep:** Repeticiones; **Int:** Intensidad; **B:** Intensidad Baja; **M:** Intensidad Media; **A:** Intensidad Alta.

Orientaciones Metodológicas para la preparación física.

- ✓ Se debe incrementar poco a poco las cargas de tal forma que haya un tiempo de adaptación propicio.
- ✓ La tabla guía refleja los volúmenes e intensidad máximos a trabajar, sin embargo el profesor debe decidir su variación máxima relativa acorde a las edades de los alumnos practicantes.

Medios de Enseñanza:

- ✓ Los principales métodos a utilizar son:
 - Repeticiones.
 - Continuos.
 - Continuos Variables.
 - Juego.
- ✓ Principales ejercicios:
 - Caminatas.
 - Marchas.
 - Carreras.
 - Saltos.
 - Despechadas.
 - Dominadas.
 - Media sentadilla.
 - Sentadillas profundas.
 - Abdominales.
 - Hiperextenciones.
- ✓ Materiales:
 - Aros.
 - Conos.
 - Banderolas.
 - Balones de baloncesto.
 - Materiales reciclados y naturales.

Control y Evaluación:

El control y evaluación dentro del Proceso de Enseñanza para el presente manual se enfoca en las características sistemáticas que estos deben tener, como consecuente se deben planificar tomando en cuenta las fechas y la relación con los contenidos que se están impartiendo.

4.9 Calentamiento

4.9.1 Que es el calentamiento:

Es una actividad física previa, que facilita la adaptación del organismo para responder a exigencias de mayor intensidad evitar lesiones y garantizar la eficacia que requiere los estímulos posteriores de la especialidad.

Los ejercicios del calentamiento se ponen en práctica para:

- ✓ Aumentar la frecuencia cardiaca y así bombear más sangre a las células musculares.
- ✓ Estirar y contraer los músculos, y mover articulaciones del cuerpo en todas sus posibilidades.
- ✓ Concentrarse y prestar más atención hacia la actividad posterior.

El calentamiento evita o reduce los tirones y desgarros de fibras musculares, elongando los músculos agonistas y antagonistas, y facilitando la relajación en los movimientos de estos últimos. Reduce o evita el dolor muscular que aparece tras la práctica de ejercicios físicos. Elevando la temperatura general del cuerpo y de los músculos. Activa los mecanismos de respuesta y la concentración mental del deportista antes de la competencia.

Debemos practicar el calentamiento para:

- ✓ Facilitar la relajación de los músculos antagonistas (los músculos opuestos a la acción).
- ✓ Los músculos pueden soportar más tensión.
- ✓ Disminuye la posibilidad de lesión de las fibras musculares y los tejidos conectivos.
- ✓ Se evita o reduce el dolor muscular que aparece tras la actividad física.

- ✓ Favorece los procesos metabólicos de las células musculares.
- ✓ Aumenta la excitación nerviosa que provoca la contracción muscular.
- ✓ Prepara psicológicamente para la actividad posterior.

4.9.2 Principios del calentamiento

Cinco principios importantes a tomar en cuenta :

1. **Globalidad:** En este principio del calentamiento debemos poner en funcionamiento todas las partes de nuestro cuerpo. Se deben poner en funcionamiento todos los músculos aunque la actividad que posteriormente vamos a realizar no los use específicamente, sino como músculos fijadores del movimiento.

Esto se hace ya que en cualquier actividad se pueden producir movimientos imprevistos y sería incorrecto limitar los ejercicios de calentamiento solo a los músculos que pensamos que vamos a usar en la actividad posterior.

2. **Progresión:** Es decir que tenemos que realizar los ejercicios de menor intensidad e ir subiendo progresivamente. Empieza por tareas más simples pasando luego a las más complejas.
3. **Variedad:** Este principio indica que debemos realizar el mayor número de movimientos posibles que vayamos a utilizar con más frecuencia en la actividad posterior. Debe ser motivante y despertar el interés y la atención hacia la actividad que posteriormente vamos a realizar. Esto se consigue usando juegos o ejercicios diferentes que nos llamen la atención, ya que esto es una forma fácil y amena para realizar el calentamiento.

4. **Duración:** Depende de las características y de la duración de la actividad posterior, pero también de otros factores que dependen de cada persona como son la edad o el grado de entrenamiento. Generalmente un calentamiento no debe ser inferior a 5 minutos.

Si la actividad posterior tiene una intensidad moderada, bastar con un calentamiento que dure entre 15–20 minutos. Si la actividad que posteriormente vamos a realizar es de gran intensidad este tiempo se puede llegar a prolongar. El tiempo necesario para conseguir un calentamiento correcto varía y tiende a aumentar con la edad.

5. **Especificidad:** Aquí los ejercicios han de seleccionarse según la actividad posterior, por ello hay que dedicar una parte del calentamiento a trabajar de forma específica aquellas partes del cuerpo a las que vayamos a exigir un trabajo más intenso. Por ejemplo: Botar el balón o tirar a canasta en el baloncesto.

4.9.3 Como elaborar el calentamiento:

Las fases principales son: el general y el específico.

1. **Calentamiento general:** Para realizarlo correctamente se debe empezar con carrera a intensidad baja o moderada, y la práctica de estiramientos y ejercicios físicos que abarquen la mayor parte posible de nuestro cuerpo, es decir que abarquen un grupo numeroso de músculos y articulaciones. Con esto se pretende poner en movimiento muchas partes de nuestro cuerpo y tener una mayor soltura y velocidad en los movimientos.

El tiempo que dediquemos a estos ejercicios ha de ser lo suficientemente largo como para aumentar la temperatura de nuestro cuerpo. Estos ejercicios deben ser a una intensidad *baja* o *media*, ya que con esto

evitamos un imposible cansancio hacia la actividad posterior. Sabremos que tenemos que parar de calentar cuando empecemos a sudar, además el calentamiento general es correcto si comenzamos con carrera y estiramientos estáticos y después continuar con ejercicios suaves de gimnasia de tipo general.

2. Calentamiento específico: Llamamos ejercicios específicos a aquellos que solo afectan un grupo de músculos que son los que principalmente vamos a usar en la actividad posterior de la especialidad deportiva. Se debe empezar a un ritmo bajo y con una intensidad moderada y aumentar después la intensidad para conseguir cierta sobrecarga muscular, y que nuestra frecuencia cardiaca vaya aumentando.

¿Cómo saber si se ha realizado correctamente el calentamiento?

- ✓ Si se ha realizado un número de ejercicios suficientes y con la duración e intensidad adecuada.
- ✓ Si los ejercicios han conseguido que pongamos en movimiento todas las articulaciones de nuestro cuerpo.
- ✓ Si estoy sudando, ya que esto indicara si he entrado en calor.
- ✓ Si ha aumentado mi frecuencia cardiaca y mis pulsaciones por minuto de 100-120.
- ✓ Si he alternado ejercicios distintos: estáticos, dinámicos, de resistencia, de flexibilidad y fuerza.

Los efectos del calentamiento pueden llegar a durar hasta 45 minutos. Pero se hace más beneficioso si se empieza a realizar la actividad posterior justo después de haber terminado el mismo. En las competiciones al aire libre es necesario abrigarse, y se deben realizar ejercicios para mantener el calor del cuerpo.

3. CONCLUSIONES

- ✓ Las instituciones deportivas gubernamentales y privadas promueven actividades competitivas de baloncesto a nivel nacional, sin embargo no se cuenta con ninguna guía o un programa definido para su enseñanza, lo cual limita en gran medida una formación óptima en los atletas guatemaltecos que practican este deporte, manifestándose en equipos mayores y selecciones nacionales un déficit en los diferentes componentes de la preparación del deportista.

- ✓ Los profesores-entrenadores que laboran en varias escuelas de baloncesto a nivel nacional son en su mayoría maestros de educación física, jugadores activos o ex jugadores que preparan a los niños en base a su conocimiento empírico del deporte. Según las encuestas realizadas existe un desconocimiento generalizado de los componentes didácticos.

- ✓ La utilización de programas, guías, manuales para la enseñanza del baloncesto propicia a los entrenadores de herramientas programáticas y metodológicas en la formación de atletas con bases técnicas sólidas

- ✓ En Guatemala pese a un historial de existencia del baloncesto de más de medio siglo, no se han definido los contenidos para la enseñanza de este deporte a nivel nacional.

4. RECOMENDACIONES.

- ✓ Aplicar el Manual Técnico-Methodológico producto de esta investigación para la enseñanza del Baloncesto en Guatemala, en la búsqueda de su aporte práctico en las diferentes instituciones deportivas del país.

- ✓ La utilización del presente Manual, proporciona al profesor-entrenador de baloncesto, una herramienta metodológica para un mejor desarrollo de sus clases en beneficio de los que practican este deporte

- ✓ Verificar y validar de forma práctica por medio del ente técnico (entidades educativas, deportivas y recreativas), la correcta utilización de los diferentes contenidos y aplicaciones metodológicas que se proponen en el Manual, para la enseñanza del Baloncesto proyectando su aplicación a nivel nacional en beneficio de este deporte.

5. BIBLIOGRAFÍA.

1. Baur, J. 1991. "Entrenamiento y fases sensibles". Volumen 3. RED.
2. Bompa. T. 1993. Theory and methodology of training: The key to athletics performance. Publishing company.
3. Córdova, C.; Gutiérrez, S.; Manso, R.; Ramírez, J.; 1983. Minibasquet. Editorial Impresos y Tesis S.A.; México.
4. De la Paz, P.; 1986. Baloncesto. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
5. Escola Catalana D'entrenadors.; 2004. Entrenado de segon nivel en basquetbol. España.
6. García Manso, J.; Navarro V.; Ruiz, J.; 1996. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gimnos. España. Págs. 68-100.
7. Gómez, J.; Moll J.; Pila, A.; 1980. Técnica de Entrenamiento y Dirección de Equipo de Baloncesto. Editorial Augusto Pila Teleña. España.
8. Karl, G.; Stotts, T.; Johnson, P.; 2002. 101 Ejercicios para el ataque del baloncesto. Editorial Paidotribo. España.
9. Kirkov, D.; 1975. Manual de Baloncesto. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
10. Lindberg, F.; 1972. Baloncesto: juego y enseñanza. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
11. Matvéev. L. P. 1983. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. Rusia. Págs. 314-326.
12. Monsalve, M.; 1979. Técnicas de entrenamiento: Trabajo para hombres altos en el baloncesto. Folleto. Escuela Nacional de Preparadores. España.
13. Niedlich, D.; 1996. Baloncesto: Esquemas y ejercicios tácticos. Editorial Hispano-Europea S.A. España.
14. Paye, B.; 2001. Ejercicios defensivos de Baloncesto. Enciclopedia. Editorial Paidotribo. España.
15. Pierre, J.; 2000. Fichas de Baloncesto: Ejercicios y juegos de ataque y defensa. Editorial Hispano-Europea S.A.; España.
16. Pila, Teleña, A. 1985. Preparación física. Tomos I-II-III. Ed. Augusto Pila Teleña. España.

17. Platonov, V.; Fassesco, S.; 1994. Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo. Editorial Paidotribo, Iyll. España. Págs. 237-247.
18. Sánchez, F. 1994. "Bases teóricas y funcionales del Alto Rendimiento Deportivo: conceptos, requisitos y condicionantes". Modulo Máster de Alto Rendimiento Deportivo. España.
19. Secretaría de Estado de Deportes, Educación Física y Recreación. 1995. Baloncesto para los jóvenes. República Dominicana.
20. Volpi, R.; 2000. Curso Nacional para entrenadores de Baloncesto Nivel I. Comité Olímpico Internacional. Guatemala.
21. Weissel, H.; 1990. Baloncesto: Aprender y progresar. Editorial Paidotribo. España.
22. Wooden, J.; 1972. Curso de Baloncesto de alta especialización. Federación Española de Baloncesto, Escuela Nacional de Preparadores. España.
23. Woods, E.; 1995. Disruptive Pressure Basketball. Fotocopia. USA

8. ANEXOS

8.1 Terminología Técnica.

- ❖ **Acciones de equipo:** Son las acciones recíprocas de todos los jugadores del equipo y tienen como objetivo cumplir las tareas tácticas en el juego, utilizando para ello sistemas ofensivos y combinaciones de defensa.
- ❖ **Acciones de grupo:** Son las acciones recíprocas de 2 o 3 jugadores que tienen por objetivo cumplir una parte de las tareas defensivas encomendadas al equipo.
- ❖ **Acciones de los jugadores:** es la conjugación de elementos que se ejecutan relacionados unos con otros en situaciones de juego.
- ❖ **Bloqueo:** son las acciones de un jugador que tienen por objetivo liberar temporalmente a un compañero del marcaje de su defensor Bloqueando a este último en su desplazamiento.
- ❖ **Combinaciones de juego:** Son las acciones concordantes y previamente estudiadas por los jugadores de un equipo, encaminadas a crear condiciones favorables a un jugador para que ataque al aro con resultado positivo.
- ❖ **Contraataque:** jugada ofensiva en la que un equipo desplaza la pelota hacia el campo contrario lo más rápidamente posible para llegar a una posición de tiro y conseguir que el otro equipo quede con menos defensores o que no le de tiempo a organizar la defensa.
- ❖ **Defensa al hombre:** tipo de estrategia defensiva en la que un jugador es asignado a defender y a seguir los movimientos de un único jugador en ataque.
- ❖ **Distancia operativa:** Es la distancia que se mantiene entre el defensa y el atacante y está en proporción directa con el lugar de ubicación del jugador ofensivo y de quien posea el balón. A medida que el contrario se aleje del aro, más alejado podrá estar el defensa y viceversa.
- ❖ **Elementos:** Son los principales movimientos o acciones que realizan los jugadores durante el juego. A cada elemento pertenece una técnica de ejecución.

- ❖ **Falta personal:** una falta castigada tras contacto personal ilegal entre jugadores de distintos equipos.
- ❖ **Línea de ataque:** Es aquella formada por la línea imaginaria que une al jugador ofensivo con el aro, en cualquier posición que se encuentre dicho jugador en el terreno de juego.
- ❖ **Pase de béisbol:** pase similar al que utilizan los jugadores de béisbol, con la mano por detrás de la cabeza.
- ❖ **Pase de pecho:** un pase con las dos manos desde el pecho.
- ❖ **Penetración:** es cuando un jugador del equipo atacante ejecuta un lanzamiento a la canasta.
- ❖ **Pívot:** posición de juego que normalmente ocupa el jugador más alto del equipo, cuyas funciones son las de rebotear, intimidar bajo los tableros y jugar cerca del aro.
- ❖ **Posición defensiva abierta:** Es aquella en la cual el defensa adopta la postura defensiva, de forma tal que el pie más adelantado es el más alejado de la línea media imaginaria que divide longitudinalmente el terreno en dos partes iguales.
- ❖ **Táctica defensiva:** Es la adopción racional de las acciones individuales, de grupo y de equipo en la defensa, con la finalidad de alcanzar el máximo resultado. Su objetivo fundamental es determinar los medios, modos y formas de conducir el juego defensivo frente a un equipo adversario en determinadas situaciones que se presentan en la lucha deportiva.
- ❖ **Técnica defensiva:** Son los procedimientos y formas de actuar racionales que conducen funcional y económicamente a la obtención de altos resultados en la defensa.

- ❖ **Tiro de campo:** cualquier tipo de lanzamiento que no se considera un tiro libre.
- ❖ **Tiro en suspensión:** lanzamiento a canasta realizado mientras el jugador salta. Es el tiro más común.
- ❖ **Tiro libre:** lanzamiento a canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del aro, y que normalmente se procure como consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica. Cada lanzamiento de tiro libre anotado otorga un punto al equipo que lo realiza.
- ❖ **Transición:** El juego en transición defensa-ataque es un sistema ofensivo organizado para pasar de la defensa al ataque de una manera enlazada y fluida con la máxima rapidez y eficacia

8.2 Encuestas Realizadas

Encuesta para profesores de baloncesto.

Nombre: _____

Cargo: _____

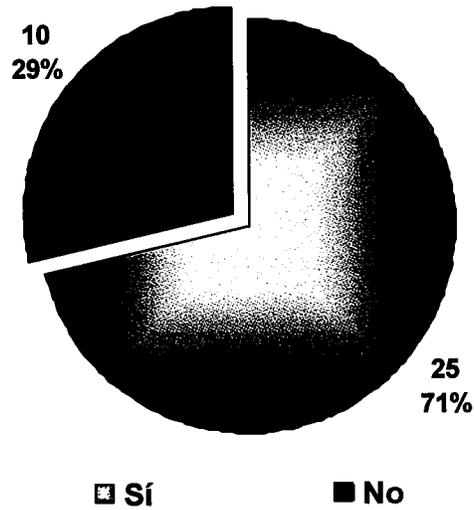
Institución: _____

Instrucciones: a continuación se le presentan una serie de preguntas, lea detenidamente y deles la respuesta que considere más adecuada.

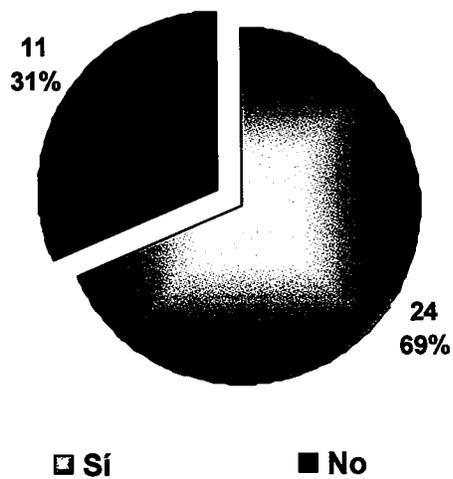
1. ¿En la institución donde labora, existe alguna guía para la enseñanza del baloncesto?
2. De existir una guía para la enseñanza del baloncesto en la institución donde usted trabaja: ¿tiene acceso a ella?
3. ¿Su trabajo como profesor de baloncesto se basa en alguna guía?
4. ¿Estaría dispuesto a proporcionar un ejemplar de la guía de baloncesto que utiliza para enseñar este deporte?
5. ¿Su trabajo como profesor de baloncesto se basa únicamente en su experiencia y conocimiento adquirido en la práctica de este deporte?

8.3 Resultado de las encuestas realizadas

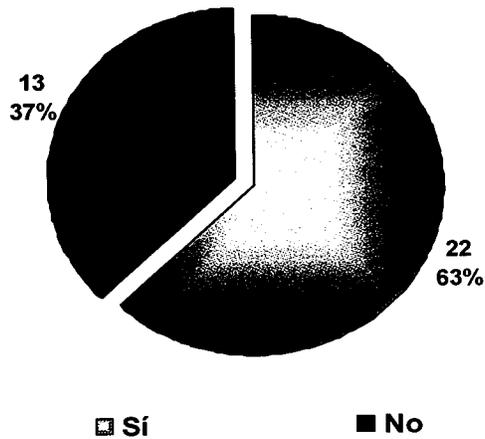
Pregunta 1: ¿En la institución donde labora, existe alguna guía para la enseñanza del baloncesto?



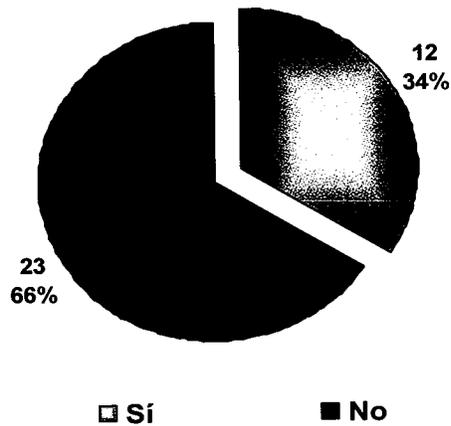
Pregunta 2: De existir una guía para la enseñanza del baloncesto en la institución donde usted trabaja: ¿tiene acceso a ella?



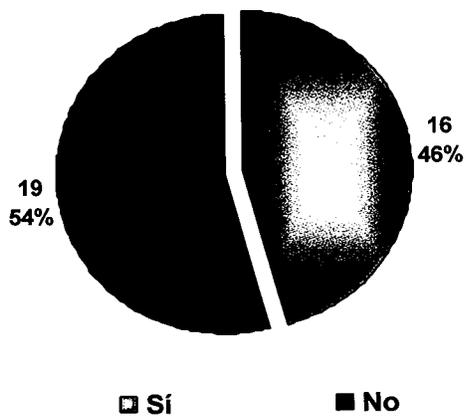
Pregunta 3: ¿Su trabajo como profesor de baloncesto se basa en alguna guía?



Pregunta 4: ¿Estaría dispuesto a proporcionar un ejemplar de la guía de baloncesto que utiliza para enseñar este deporte?



Pregunta 5: ¿Su trabajo como profesor de baloncesto se basa únicamente en su experiencia y conocimiento adquirido en la práctica de este deporte?



8.4 Análisis de las encuestas

De acuerdo con las instituciones en las que fueron realizadas las encuestas se adjunta el siguiente análisis de cada uno de los mismos en relación a la utilización de alguna guía utilizada por los docentes para enseñar baloncesto.

Escuelas de Iniciación Deportiva (DIGEF) :

No tienen guías de trabajo cada docente trabaja de acuerdo con su experiencia y conocimiento que ha adquirido en cursos de baloncesto.

Deporte Federado:

Anteriormente se trabajaba en base a una guía, actualmente cada entrenador establece los contenidos a enseñar y la forma en que lo tiene que hacer.

Escuelas Abiertas:

El deporte lo realiza como una actividad recreativa y no tiene guías de trabajo.

Establecimientos Oficiales:

Los docentes que trabajan el baloncesto, lo hacen en base a su experiencia.

Establecimientos Privados:

Algunos manifiestan trabajar el baloncesto en base a una guía elaborada por el departamento de deportes, sin embargo no se obtuvo ninguna guía al solicitarla.