

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO
Y CALIDAD DE VIDA**

**MULTIMEDIA DE ACTIVIDADES PARA LA ENSEÑANZA
DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO**

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo

**Sindy Chinchilla Mora
Carlos González Ovares
Leiner Vargas Murillo
Co-autor M.Sc Luis Blanco Romero**

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2014

**MULTIMEDIA DE ACTIVIDADES PARA LA ENSEÑANZA DE LOS
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO**

**SINDY CHINCHILLA MORA
CARLOS GONZÁLEZ OVARES
LEINER VARGAS MURILLO**

**Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de
Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del
Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo, Cumple con los requisitos establecidos
por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica 2014.**

Miembros del Tribunal Examinador

M.Sc. María Antonieta Corrales Araya
Decana Facultad de Ciencias de la Salud

Dr. Pedro Ureña Bonilla
Director CIEMHCAVI

M.Sc. Luis Blanco Romero
Tutor

M.Sc. Fernando Rodríguez
Lector

M.Sc. Gabriela Soto Ocampo
Lectora

Bach. Sindy Chinchilla Mora
Sustentante

Bach. Carlos González Ovares
Sustentante

Bach. Leiner Vargas Murillo
Sustentante

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo, Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica 2014

Resumen

El objetivo principal de este seminario de graduación fue elaborar una multimedia de enseñanza y aprendizajes de los fundamentos técnicos del baloncesto, con el fin de aportar a los profesionales de la educación física, un instrumento que facilite la adquisición de destrezas por parte de los estudiantes. El contenido de la multimedia se basa en el desarrollo teórico de cada uno de los fundamentos técnicos, los cuales abarcan la estructura siguiente: Una descripción de cada uno de los fundamentos, si el fundamento está subdividido se describirán sus tipos, se detalla la ejecución técnica y los errores técnicos cometidos a la hora de su ejecución, se elaborará un segmento donde se muestre la función músculo- esqueléticos implicados en la ejecución, finalizando con las progresiones de enseñanza.

En el segmento de progresiones de enseñanza se muestra la descripción teórica del ejercicio al inicio y luego se presenta un video ilustrativo con la realización del mismo, con el fin de esclarecer y a su vez fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes, jugadores o bien educadores y entrenadores. También se creó esta estrategia de presentación de la multimedia con el propósito de abarcar con carácter significativo en todos los posibles usuarios que logren tener contacto con el presente trabajo de graduación, contribuyendo en la actualización y comprensión del campo del baloncesto.

Por otra parte, la presente multimedia muestra una secuencia lógica en la enseñanza de los fundamentos técnicos desarrollados, tomando como punto de partida el principio de progresividad, para lograr una asimilación de conceptos teóricos y prácticos que permita consolidar un verdadero proceso de enseñanza y aprendizaje en cada individuo.

Cabe destacar unos de los fines más importantes de la multimedia es el aprovechamiento de las nuevas tecnologías en la educación tal como lo mencionan Gutiérrez (1997) y Shulterbrandt y Salom (2001), coincidiendo con Álvarez y Hernández (2005) citado por Anchía (2008), que indican que hoy en día se puede encontrar gran variedad de tecnología aplicada al campo de la educación especialmente al proceso de enseñanza y aprendizaje.

Agradecimientos

Primero que todo a nuestro Padre Celestial, que en todo instante nos brinda las fuerzas y la salud necesaria para hacerle frente a cada uno de nuestras metas u objetivos planteados en nuestras vidas.

Posteriormente a nuestras familias que nos apoyaron a cada instante, por darnos esas muestras de incondicionalidad en este proceso lleno de momentos difíciles y maravillosos, pero que gracias a ellos, hoy en día cumplimos con anhelo una etapa más en esta vida.

Por último y no menos importante, a quienes nos apoyaron incondicionalmente en cada una de las grabaciones Adal Sánchez, Erick Rojas, Johny Durán Carvajal, Diego Cambronero, y a todas aquellas personas que estuvieron pendientes en el transcurso de la elaboración de este proyecto, por sus consejos, apoyos y muestras de cariño.

Dedicatoria

A Dios, mi madre y padre, por darme todo lo necesario para lograr este sueño, sin ellos no hubiese podido lograrlo. A mi hermano, una persona sumamente importante en mi vida, que con sus gestos y miradas me dice TODO, los amo de verdad. A mis seres queridos por su comprensión y apoyo en cada momento. A mis profesores que me brindaron su conocimiento para poder avanzar en mi crecimiento profesional.

Leiner Vargas Murillo.

En primer instancia dedico este proyecto a Dios por permitirme vivir y luchar cada día para lograr lo que me propongo, asimismo le agradezco a mi familia por estar junto a mí en todo momento apoyando y ayudándome a cumplir mis metas. Por otro lado a mis compañeros y profesores los cuales fueron pilares fundamentales ya que con sus conocimientos y sugerencias aportadas en todo momento enriquecieron el producto que hoy en día podemos presentar y que sin ellos todo este proceso de aprendizaje hubiese sido imposible. Finalmente se dirige a todas aquellas personas que de una forma u otra aportaron un granito de arena para la elaboración y finalización de dicha multimedia.

Carlos González Ovares.

Primero quiero dedicar este trabajo a Dios quien me dio la vida, y cada día me da salud para seguir adelante. En segundo lugar a mi familia quien en todo momento ha estado conmigo dándome el apoyo y la fortaleza para superar cada uno de los obstáculos que se presentan cada día. Por último y no menos importante quiere dedicarle este trabajo a mi mamita hermosa quien ha sido mi compañera fiel, mi apoyo incondicional, quien en cada momento de angustia y aflicción está ahí para aconsejarme y ayudarme a seguir. A cada uno de ellos mil gracias porque con su apoyo aquí estoy haciendo uno de mis mayores sueños realidad.

Sindy Chinchilla Mora

ÍNDICE

Portada	I
Título	Ii
Firmas	Iii
Resumen	Iv
Agradecimientos	V
Dedicatoria	Vi
Índice	Vii
Capítulo I	
Introducción	1
Planteamiento y delimitación del problema	1
Justificación	3
Objetivos	6
Conceptos claves	7
Capítulo II	
Marco conceptual	8
A) Elementos de la multimedia	10
B) Aspectos técnicos de la multimedia	10
C) Aspectos pedagógicos de la multimedia	11
D) Historia mundial del baloncesto	12
E) Historia del baloncesto de Costa Rica	15
F) Fundamentos técnicos del baloncesto	18
a) Dribling	19
b) Paradas	22
c) Pivot	23
d) Pases	25
e) Lanzamientos	31
f) Fintas	39
g) Pantalla	43
h) Rebote	44
i) Defensa hombre con balón	46

j) Defensa hombre sin balón	47
Capítulo III	
Metodología	49
Sujetos	49
Instrumentos y materiales	49
Procedimiento	49
Capítulo IV	
Conclusiones	51
Capítulo V	
Recomendaciones	53
Bibliografía	54
Anexos	60

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema:

El baloncesto es un deporte, en el cual se obtienen de las diferentes situaciones realizadas durante el juego; diversos porcentajes de efectividad. Uno de los factores de que influyen sobre la efectividad, es la correcta ejecución de los fundamentos técnicos, cuyo perfeccionamiento aumenta el nivel de cada jugador, además que sirve como una herramienta para la selección de los jugadores en el campo, pretendiendo el desarrollo óptimo del juego y un mejor rendimiento individual y colectivo.

En el baloncesto de alto rendimiento, se puede intuir que no existe un nivel óptimo en cuanto a perfección técnica de los fundamentos, debido a que es habitual observar la imprecisión de muchos deportistas con relación a la ejecución técnica de distintos fundamentos deportivos, o bien la poca concentración a la hora de aplicar la táctica del equipo, aspectos que no se pueden permitir en ningún deporte donde implique alto rendimiento, ya que al ser un deporte de automatización y sistematización del entrenamiento, es necesario una continuidad, progresividad y más importante aún, una correcta ejecución de las diferentes acciones del juego.

Surge la incógnita sobre el papel que juega el trabajo realizado desde las bases en cuanto a la formación de futuros talentos deportivos, tomando en cuenta que si un jugador posee destrezas incorrectamente su corrección se torna más compleja, o bien tendría que desaprender lo que aprendió erróneamente y volverlo aprender de la manera adecuada, por lo que lógicamente esto podría repercutir en los partidos y consecuentemente en el rendimiento del individuo y del equipo.

Por otra parte, es importante recalcar que en muchos casos, el factor tiempo, instalaciones o equipo deportivo podría incidir negativamente en la formación de los atletas, siendo pertinente presentar a los profesores diversas actividades para la enseñanza y

entrenamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos, para la práctica del baloncesto, aportando de esta manera un recurso material adicional al existente sobre metodologías de trabajo en el baloncesto.

El trabajo que se realizado en las bases de la iniciación deportiva es de utilidad en la enseñanza de un deporte, debido a que es un periodo donde existen las posibilidades óptimas para el desarrollo de las potencialidades del individuo. Si bien es cierto existe gran cantidad de literatura en la cual se presentan diferentes ejercicios para la enseñanza del baloncesto, estas solamente presentan de manera gráfica y teórica cada uno de los ejercicios, por lo que es de gran importancia facilitar material didáctico de modo visual a los profesionales que se desempeñan en el área del baloncesto.

Se han encontrado algunos estudios efectuados con anterioridad y que cuentan con un fácil acceso para los interesados en el baloncesto, entre los cuales se mencionan los realizados por Garbanzo (1991), Pinnock (1992), Carballo y Cruz (1992), y por último Ramírez y Rodríguez (2006), quienes elaboraron una guía didáctica de actividades para el aprendizaje del baloncesto en silla de ruedas (un aporte para la salud integral) Dejando claro que muchos de los estudios existentes que abarcan y contribuyen a la potencialización de las destrezas técnicas del baloncesto son de mucha antigüedad, y que el contenido didáctico de los mismos es de gran calidad, pero; por la constante actualización de los deportes, es preciso brindar a los profesionales en el área, material reciente que ofrezca un refuerzo al desarrollo del baloncesto. De aquí surge la inquietud de elaborar un opción didáctica que pueda facilitar la enseñanza de baloncesto.

Esta propuesta está basada en la segmentación de diferentes fundamentos técnicos del baloncesto, permitiendo de esta manera la elaboración de actividades progresivas que consientan así el aprendizaje de una manera más sencilla mediante la visualización y ejecución repetida; asimismo esta metodología facilita la práctica y el mejoramiento de distintas acciones, las cuales ayudan tanto a estudiantes, jugadores, profesores como a entrenadores, ya que se busca un proceso evolutivo y un desarrollo constante, dejando de lado las creencias populares de esperar formar excelentes jugadores en poco tiempo, sin

antes brindar un seguimiento pausado, lo cual de una forma u otra se convierte en la gran deficiencia que engloba el deporte de alto rendimiento a nivel nacional.

Justificación:

Una de las características presentes hoy en día en la Educación Física es contribuir al desarrollo en cuanto a la competencia motriz, tomando en cuenta los diferentes patrones educativos, reflexionando sobre cómo debe considerarse el aprendizaje motor en niños y niñas. Con respecto a este punto es importante rescatar que la Educación Física trata de que los estudiantes se conviertan cada vez en personas más competentes en los diferentes deportes, definiendo este comportamiento como aquel que presentan los escolares al ejecutar una acción motriz compleja (Ruiz, 1995)

De aquí la importancia de enfatizar esta multimedia en la ejecución correcta de los fundamentos del baloncesto, debido a que este es un deporte que ha tenido gran auge a nivel mundial, ya que miles de personas en la actualidad lo practican y en las instituciones se le están brindando el servicio y las facilidades para su práctica, por esto se espera proveer a los profesores y estudiantes una herramienta para aumentar el nivel técnico de los que practican dicho deporte. Sin embargo se debe tomar en cuenta que el trabajo de la técnica no es el único determinante para la mejora de la calidad de juego, ya que para esto es necesario también el trabajo de las aptitudes atléticas, por lo cual es considerado un trabajo crucial en el desarrollo integral del deportista (Brittenham, 1997)

Ya que en clases de Educación Física la parte motora requiere una interacción con el medio, donde movilizarse de forma eficaz es de gran importancia, es necesario la búsqueda de la competencia motriz, donde el trabajo progresivo y dinámico toma relevancia, brindando mayor control en las acciones que se ejecutan (Keorg, 1981, citado por Ruiz, 1995)

Este dominio motriz, debe por consiguiente trabajarse mediante el principio pedagógico de progresividad en las tareas, de tal forma que estas se planeen

proporcionando a los estudiantes o jugadores del baloncesto, un reto alcanzable que pueda relacionarse con las experiencias vividas, retos que aumentarán su complejidad conforme sean alcanzados, influyendo a su vez en la motivación, predisposición en la práctica deportiva y adquisición de destrezas (Feu, 2001)

Es importante mencionar que este aprendizaje de destrezas, entendiendo esto último como todas aquellas actividades a nivel muscular que conducen hacia el logro de objetivos específicos (Loretta, 1982, citado por Sancho, 2002); se da gracias a un proceso de acumulación de conocimientos, mejoramiento en una actividad, solución de un problema y el ajuste adecuado de diferentes situaciones cambiantes (Sancho, 2002) Blázquez (1995), recalca que una de las mayores preocupaciones de los entrenadores y profesores es el modo de enseñanza y los aspectos que influyen en la enseñanza deportiva, como lo son las características del individuo que aprende, las características de la actividad deportiva, los objetivos que se pretenden alcanzar y los métodos de enseñanza.

En resumen, lo que se busca en el aprendizaje motriz es la potencialización, de destrezas, las cuales se definen como la facilidad y precisión del accionar al ejecutar un movimiento, o bien al conjunto de disposiciones para restarle dificultad al logro de un objetivo, que a su vez determina cuáles son útiles para la consecución de los mismos (Secadas, Sánchez y Román, 2006)

Por ello Contreras (1998) citado por Palacios (2001), menciona que en la actualidad se deben emplear nuevos modelos que respondan a tres grandes problemáticas, las cuales son: educar a un número cada vez mayor de personas, educar mejor y con mayor eficacia y educar a más personas y con menor costo, por su parte Ruiz y Sánchez (1997), añaden que entre estos existen numerosos modelos de funcionamiento perceptivo-motores empleados en el campo del deporte, los cuales han demostrado un gran avance conforme pasa el tiempo, uno de estos modelos fue presentado por Malho en 1976, destacando la realización de respuestas, percepción y análisis de situaciones con su respectiva solución mental para el procesamiento de información deportiva, que a su vez genera una participación de la memoria con una perspectiva perceptivo-motriz al rendimiento deportivo.

Gutiérrez (1997) y Shulterbrandt y Salom (2001), brindan suma importancia al aprovechamiento de nuevas tecnologías en la educación por parte del profesional en la enseñanza, coincidiendo con Álvarez y Hernández (2005) citado por Anchía (2008) los cuales indican que actualmente se puede encontrar gran variedad de tecnologías aplicadas al campo de la educación especialmente al proceso de enseñanza.

Duarte y Prendes (1996) por su parte apuestan a una nueva tecnología como lo es la pantalla multimedia para poder visualizar secuencias de vídeo, escuchar una melodía o una explicación en audio de un gráfico complejo, presentando asimismo la accesibilidad de poder leer de forma simultánea el texto impreso en la misma.

Es fundamental tener en cuenta factores que capturan la atención de las personas, en este caso particular la multimedia definida por la Real Academia Española (2001), como un producto que utiliza de manera simultánea una variedad de medios, como imágenes, sonidos y texto, para la transmisión de información; o bien como la definen Duarte y Prendes (1996) y Solano y Prendes (2001), quienes consideran la multimedia como un medio, en el que la informática es combinada con tecnología audiovisual creando un medio de comunicación, en el cual se puede visualizar información textual, sonidos e iconos, permitiendo la interacción del usuario con texto, vídeo, sonido, dibujo, pintura y dibujos en tercera dimensión, entre otras, satisfacer las necesidades y compartir el conocimiento de una manera novedosa y diferente, logrando la captura de esta atención (Di-Cristo y Bonilla, 2003; Pineda, 2009)

Por otro lado la utilización de la multimedia como medio de aprendizaje es importante, ya que según Ruiz (1995) este proceso de desarrollo contemplado como la adquisición del conocimiento necesaria para el accionar de la mejor manera, está ligado al control de las diferentes posturas y ejecución de diferentes acciones para el alcance de un objetivo.

Por esta razón esta multimedia está dirigida a profesionales o estudiantes de la Enseñanza de la Educación Física, la misma se presenta como una herramienta para facilitar la enseñanza y desarrollo de fundamentos técnicos del baloncesto. Se presentan ejercicios, actividades y juegos que permitan una adecuada y progresiva comprensión de los mismos, sin dejar de lado que el aprendizaje de las diferentes destrezas técnico-tácticas es uno de los aspectos básicos para el desarrollo de la enseñanza de un deporte en las primeras etapas, sin embargo; no es considerado el único, puesto que existen otros componentes en el entrenamiento deportivo, como es el caso de la preparación física y psicológica.

Debido a esto se debe tomar en cuenta que el trabajo de la técnica no es determinante único para la mejora de la calidad de juego, ya que para esto es necesario también el trabajo de las aptitudes atléticas, no obstante es considerado un trabajo crucial en el desarrollo integral del deportista (Brittenham, 1997)

Objetivos Generales:

- Elaborar una multimedia de enseñanza y aprendizajes de los fundamentos técnicos del baloncesto, con el fin de aportar a los profesionales de la educación física, un instrumento que facilite la adquisición de destrezas por parte de los estudiantes.

Objetivos Específicos:

- Describir teóricamente los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto, para la comprensión de sus etapas de ejecución.
- Ofrecer una herramienta didáctica que represente una opción metodológica en la enseñanza progresiva de los fundamentos técnicos de Baloncesto, para que sean realizados por los educadores físicos en clases.

Conceptos Claves:

Aprendizaje Motor: es un proceso paulatino que atraviesa el ser humano resultando capaz de responder de manera óptima, mediante el movimiento, al mundo que le rodea (Salgado, 2007)

Destreza Motriz: acción que implica el sistema nervioso y muscular por la que se logra realizar movimientos de manera eficaz, entre los cuales se mencionan los patrones fundamentales de movimiento, movimientos deportivos específicos y capacidades motrices” (Lopategui, 2004)

Destreza Motora: se refiere a la realización de una tarea motora, o bien un nivel de competencia para alcanzar una ejecución. Es una capacidad adquirida, mediante el aprendizaje logrando alcanzar resultados establecidos previamente (Miranda, 2000; Gil, Contreras, Gómez y Gómez, 2008)

Iniciación Deportiva: es un proceso en el cual la parte inicial consiste en lograr que el sujeto entienda desde una perspectiva de juego la utilidad de cada uno de los fundamentos, luego se deben trabajar aquellos fundamentos de dominio técnico, explicado posteriormente dentro del contexto de juego (Hernández, 2004)

Multimedia: puede significar la integración de dos o más medios de comunicación que pueden ser controlados o manipulados mediante un ordenador (Bartolomé, 1994)

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

En la actualidad es mayor la atención y el interés que se muestra a aquellas actividades que influyen en el desarrollo en los primeros años (González, 2001) Según Ruiz (1995), una de las características de la Educación Física es contribuir al desarrollo motor, buscando que las personas sean cada vez más competentes en los diferentes deportes. La Educación Física juega un papel de gran importancia en este proceso, contribuyendo al fortalecimiento del organismo, mejorando la salud, facilitando el desarrollo y aprendizaje de habilidades y destrezas, mediante el juego (González, 2001)

Es importante mencionar que este aprendizaje de destrezas, entendiendo esto último como toda aquella actividad muscular que lleva directamente hacia el logro de un objetivo específico (Loretta, 1982, citado por Sancho, 2002); se da gracias a un proceso de acumulación de conocimientos, mejoramiento en una actividad, solución de un problema y el ajuste adecuado de diferentes situaciones cambiantes, es decir, una relación entre ser humano-ambiente, en donde ninguno va estar previamente establecido (Sancho, 2002) Según Blázquez (1995), una de las mayores preocupaciones de los entrenadores y profesores es el modo de enseñanza y los aspectos que influyen en esta en el ámbito deportivo, como lo son las características del individuo que aprende, las características de la actividad deportiva, los objetivos que se pretenden alcanzar y los métodos de enseñanza.

Hernández (2004), menciona que un educador debe saber cuál es el tiempo indicado para enseñar las destrezas debido a que no todo puede ser enseñado en cualquier momento, por esto se debe establecer una correcta planificación del trabajo estableciéndose de esta manera un orden de ejecución, tomando en cuenta tanto la edad, la experiencia deportiva y la madurez física e intelectual, debido a que ciertas disciplinas deportivas poseen gran complejidad técnica. A lo anterior González, García, Contreras y Sánchez (2009), agregan que en el desarrollo deportivo existe gran relación entre el proceso evolutivo-madurativo y la capacidad de adquisición del movimiento con el aprendizaje de elementos técnicos, así como las destrezas o competencias motoras que inciden en el perfeccionamiento deportivo.

Para Hernández (2004), se debe seguir un proceso para la iniciación deportiva en el cual la parte inicial consiste en lograr que el sujeto entienda desde una perspectiva de juego la utilidad de cada uno de los fundamentos, luego se deben trabajar aquellos fundamentos de dominio técnico, explicado posteriormente dentro del contexto de juego. Por su lado Blázquez (1995), cita cuatro etapas para la iniciación deportiva, las cuales son:

a) Etapa 1 Estructuración motriz: está constituida por la adquisición de patrones motores básicos como origen de un movimiento ordenado.

b) Etapa 2 Toma de contacto con las prácticas deportivas: (iniciación deportiva generalizada), se aprenden fundamentos técnicos básicos.

c) Etapa 3 Desarrollo: (iniciación deportiva especializada) busca la fijación y adaptación a condiciones cambiantes así como la estabilización de movimientos, por último.

d) Etapa 4 Perfeccionamiento: se da un entrenamiento especializado desarrollando la condición física específica.

Si se analiza lo anterior se puede concluir que si se cumple el principio pedagógico de progresividad en las tareas mencionado por Feu (2001), proporcionando un reto alcanzable relacionado con las experiencias vividas aumentando la complejidad conforme son alcanzados. Blázquez (1995); González (2001), sugieren que el aprendizaje sólo puede darse de forma correcta cuando el sujeto tiene la madurez adecuada para adquirir ese aprendizaje.

En sí, lo que se busca en todo proceso es el desarrollo de destrezas, las cuales faciliten la ejecución de diferentes movimientos a la hora de la práctica deportiva (Secadas y otros, 2006), por lo que para conseguir este desarrollo de destrezas se deben utilizar diferentes métodos de enseñanza que logren capturar la atención de las personas, uno de estos es la multimedia.

La multimedia es definida como un producto que utiliza diversos medios como imágenes, sonidos y texto para la transmisión de información (Real Academia Española,

2001; Di-Cristo y Bonilla, 2003; Pineda, 2009) Según Branco (1998), la multimedia es una combinación de ideas y tecnologías, donde se integran gran cantidad de componentes que proporcionan diferentes medios de aprendizaje. Para Sánchez (2003) citado por Anchía (2008) multimedia “es un programa ejecutable (compilado con cualquier herramienta) que ha diseñado específicamente para una tarea concreta, que utiliza conjunta, simultáneamente y de modo coordinado diversos medios (textos, imágenes, estáticas y en movimiento, sonidos y voces)”

A.) Elementos de la multimedia (Facultad de Ingeniería Universidad de Panamá, 2003)

a.1) Texto: presenta ideas claras, pretende buscar una reflexión haciendo énfasis sobre un tema específico, contiene elementos visuales como iconos, hipervínculos.

a.2) Imagen: refuerza una idea, puede ser un esquema, diagrama, dibujo, fotografía.

a.3) Audio: completa el texto y la imagen, se utiliza cuando se desea explicar detalladamente algo.

a.4) Video: permite el acercamiento de una realidad, es un elemento motivador.

Además Majó y Márquez (2002) citado por Anchía (2008), mencionan algunos aspectos técnicos y pedagógicos de la elaboración de una multimedia, a continuación se abarcan dichas temáticas:

B.) Aspectos técnicos de la multimedia

b.1) Calidad del entorno audiovisual

b.1.1) Abarca temáticas tales como: presentación interesante y correcta, la cual también indica la resolución necesaria para su visualización.

b.1.2) Diseño adecuado y atractivo de las pantallas, sin demasiado texto, sintetizando lo de mayor relevancia.

b.1.3) Calidad estética de todos sus componentes, como: títulos, menús, ventanas, iconos, textos, hipervínculos, colores, fondos, entre otros.

b.2) Calidad y cantidad de los elementos multimedia

Los elementos deben ser de calidad técnica y estética dependiendo de los objetivos planteados y la temática a desarrollar.

b.3) Calidad y estructura de los contenidos

Este elemento se centra en la adecuada estructuración de la información, la revisión de las faltas de ortografía, la exagerada fragmentación de la información, todo lo anterior con el fin de facilitar la lectura.

C.) Aspectos pedagógicos de la multimedia

c.1) Especificación de los objetivos

Se plantearán dependiendo de los objetivos educativos que se pretendan lograr en el aprendizaje de los usuarios en cada unidad desarrollada.

c.2) Capacidad de motivación

Se debe realizar un material que despierte la curiosidad y que sea atractivo para los usuarios, para así despertar la curiosidad y lograr mantener la atención de todas las personas interesadas en la multimedia.

c.3) Potencialidad de los recursos didácticos

c.3.1) Actividades que logren diferentes formas de llevar al conocimiento de un tema y su debida aplicación.

c.3.2) Variados códigos comunicativos, como los verbales e íconos.

c.3.3) Interrogaciones y ejercicios que ayuden a generar los conocimientos que se pretenden a partir de conocimiento preconcebidos.

c.4) Carácter completo

Entrelaza la información que se considere necesaria, así como los contenidos, comentarios, síntesis, ayudas, glosario.

D.) Historia Mundial del Baloncesto

El basketball, cuya expresión en castellano es baloncesto posee un origen histórico bastante claro, donde el nombre de James Naissmith surge como padre del mismo en Springfield Massachussets aproximadamente el 17 de diciembre de 1891. Este profesor nació en el año 1861, obteniendo varios títulos entre ellos el “Bachellor of Arts” a la edad de los 26 años siendo premiado en dos ocasiones como el mejor y más completo deportista. A la edad de los 31 años se convierte en capitán del equipo de fútbol de Springfield Collage y en instructor de varios deportes. En 1939 murió dejando entre sus obtenciones personales un diplomado en teología, psicología y medicina, así como un título de profesor de Educación Física en la Universidad de Kansas (Contecha, 2000)

Porras (1993) y Contecha (2000), mencionan que este deporte es considerado del siglo XX, nació fruto de una idea de crear una actividad con varias características de deportes en conjunto, la cual pudiese ser aplicada en un gimnasio debido al cambio climatológico. De aquí la idea de contar con la referencia del “tlachtli” de los aztecas, el “pot-ta-pok” de los mayas o “taladzi” de los Zapoteca, para la redacción de las reglas del baloncesto, las cuales sin lugar a duda han evolucionado con el paso del tiempo.

En un principio este deporte contaba con cajas de duraznos, las cuales servían como cestos, utilizando una escalera para bajar la pelota cada vez que se producía una anotación. Con lo que respecta al número de jugadores, este era variable destacando la participación de hasta 150 jugadores, por lo que la medida de la cancha eran también ilimitadas y en relación a la participación, luego conforme transcurrió el tiempo en 1893 se optó por jugar en canchas pequeñas 5 contra 5 y en canchas un poco más grandes 9 contra 9, para que en 1897 finalmente se estableciera la participación de tan solo 5 jugadores por equipo (Contecha, 2000)

Fue así como empezó la evolución del baloncesto a nivel mundial pasando por una serie de cambios y reestructuraciones, que hasta la fecha procuran mejorar cada vez más este deporte. Porras (1993), destaca algunas de estas evoluciones de acuerdo al año en que ocurrieron:

- a.) 1892: Se publicaron de las primeras reglas del baloncesto.

- b.) 1893: Se inicia con la práctica de este deporte en Europa y Rusia. Por otro lado se conforma el primer equipo femenino de baloncesto en el Smith North Hanta Collage, así como también se da la publicación del primer volumen sobre baloncesto, por parte de James A. Naismith y el Dr. Lither Halvy Pulich.

- c.) 1895: Se introduce la palabra basketball en el diccionario.

- d.) 1896: Se adaptan las reglas específicamente en el fundamento del dribling.

- e.) 1897: Se cambia el número de jugadores dentro del terreno de juego cinco por equipo.

- f.) 1901: Se crean equipos profesionales en los Estados Unidos y ellos mismos definen sus propias reglas de juego.

- g.) 1904: Se efectúa un torneo de exhibición, durante los Juegos Olímpicos en Estados Unidos.

- h.) 1906: Se adopta la canasta sin fondo de aro. Contecha (2000), añade que también se introducen los tableros espejos, hasta que los cambiaron en 1916 por otros pintados de blanco.

- i.) 1908: Se prohíbe el doble bote.

- j.) 1909: Se da el primer encuentro profesional entre los Estados Unidos y URSS, en Petersburgo, donde los rusos obtienen la victoria.

- k.) 1910: Se introduce la regla de faltas personales, en donde aquel jugador que acumule cuatro faltas personales es descalificado del juego.

l.) 1913: Se da la aparición de la regla que cita que al salir el balón del campo de juego, esta será puesta nuevamente en juego por parte de un jugador contrario al que la envió fuera.

m.) 1932: Se funda la Federación Internacional de Baloncesto Aficionado en Génova Italia.

n.) 1937: Se elimina el salto entre dos luego del enceste.

o.) 1940: Se reglamenta la prohibición de más de tres segundos, dentro de la zona restrictiva al estar en ataque.

p.) 1948: Se amplía de la zona restrictiva de 1,20 metros a 3,69 metros.

q.) 1950: Se realiza el primer campeonato mundial masculino en Argentina, quedando este país como campeón.

r.) 1953: Se realiza el primer campeonato mundial femenino en Chile, quedando Estados Unidos como campeón.

s.) 1957: Se modifican algunas reglas, entre ellas se encuentra la eliminación de la línea media, la prohibición del despegue del pie pivot, el otorgar treinta segundos para el lanzamiento al aro así como cinco segundos para la ejecución del tiro libre.

t.) 1960: Se adopta la regla de los tres últimos minutos de juego.

u.) 1968: Se amplía la base de la línea de fondo en zona restrictiva a seis metros.

v.) 1972: Se demarca nuevamente la línea central, se implementa la regla de los cinco minutos para considerarse bola retenida, diez segundos para sobrepasar la media cancha y que una vez que esto sucedía el balón no puede ser devuelto al propio territorio.

w.) 1984: Se crea de zona de lanzamientos de 3 puntos. Se modifica la regla de faltas colectivas pasando en este caso a ser siete como máximo para ser penalizado.

x.) 1990: Se ubica la zona de cochaje a 5 metros de la línea central y se establece la altura del tablero a 1,05 metros. Este año se establece también el tiempo de juego el cual se puede dividir en cuatro periodos de doce minutos o bien dos de veintidos minutos.

y.) 1991: Se implementa el sonido de reloj de treinta segundos mientras la bola está en juego. Por otro lado se establecen reglas relacionadas con el cambio de jugadores, así como de atención a los mismos en caso de lesión.

Es por esta cronología que el baloncesto se considera un deporte de mucha evolución, el cual se ha desarrollado poco a poco para su perfeccionamiento, dejando claro que incluso en tiempos actuales sigue su cambio y posiblemente seguirá haciéndolo conforme trascurren los años.

E.) Historia del Baloncesto en Costa Rica

La aparición del baloncesto en Costa Rica se da catorce años después del origen en Estados Unidos de Norteamérica, el cual se introduce debido a la contratación del profesor Gustavo Michaud por parte del Liceo de Costa Rica en 1905, este residía en Francia y camino a Costa Rica estuvo de paso en los Estados Unidos, en donde se entera de este nuevo deporte, que en ese momento tenía gran auge en tierras americanas (Porrás, 1993 y FECOBA, 2008)

Michaud presenta este deporte a sus educandos en clases de educación física las cuales en el Liceo de Costa Rica, los estudiantes adquieren gran interés e inician a divulgarlo en San José y la Meseta Central. Este anuncio por parte de los estudiantes conlleva al acondicionamiento de centros especiales para la práctica del baloncesto, iniciando con ello una evolución nacional de dicho deporte conforme pasaba el tiempo, destacando algunos años importantes según Porrás (1993), tales como:

a.) 1916-1917: Se inicia la práctica del baloncesto de forma competitiva, sin embargo no estaba debidamente organizado.

b.) 1922: Se realiza el primer juego oficial de baloncesto costarricense, celebrado el Barrio Amón de San José.

c.) 1924: Se efectuó un juego de exhibición entre Costa Rica y Panamá, con motivo de la inauguración del Estadio Nacional, convirtiéndose en el premier partido internacional de Costa Rica.

d.) 1928: Se da la aparición de equipos como el Orión y la Gimnástica.

e.) 1930 a 1940: Se realizan viajes al exterior de los equipos femeninos sobresaliendo por su calidad de juego, considerándose por esta razón la época de oro del Baloncesto Femenino Costarricense.

f.) 1937: Se funda de la Federación Costarricense de Baloncesto y primer campeonato nacional, regido por las reglas traídas del exterior.

g.) 1948: Se da la desaparición del baloncesto femenino.

h.) 1950: Se considera la época de oro del Baloncesto Masculino Costarricense, debido a la base sólida obtenida por medio de fogeos internacionales.

i.) 1960: Se da la construcción del gimnasio nacional, y así este deporte adquiere gran popularidad, sin embargo es hasta 1964 donde consigue su verdadera personalidad.

j.) 1965-1970: Se da la especialización de costarricenses en el extranjero, uno de estos personajes es Warren Porras quien introduce nuevas formas de enseñanza tanto en la Universidad de Costa Rica como en la Universidad Nacional, así como también el distintos

colegios del país por medio de la Asesoría de Educación Física del Ministerio de Educación Pública.

k.) 1965-1975: Se da la promoción de este deporte en la Meseta Central, al organizarse la Liga Menor de Baloncesto. En este momento nacen también las becas deportivas a los jugadores nacionales, estimulando la contratación de jugadores extranjeros, quienes obligaron al pago por jugar en este deporte.

l.) 1975-1980: Se genera una verdadera promoción colegial con la construcción de 50 gimnasios en todo el país, siendo esto aprovechado por el Ministerio de Educación Pública, para la organización de los Juegos Escolares y Colegiales, realizando campeonatos de Baloncesto con la participación de 157 equipos.

m.) 1982: Se crea la Liga Independiente de Baloncesto (LIBA) y en 1983 la Federación Tica de Baloncesto (FETIBA), las cuales no tuvieron mucha funcionalidad, conformando así la Comisión Organizadora y Normalizadora del Baloncesto (CONOBA) para reestructurar y continuar con la difusión del Baloncesto.

n.) 1988: Se da un verdadero aprendizaje y experiencia de este deporte, al darse una gira por varios países.

o.) 1990: Se da la reaparición del baloncesto femenino, celebrándose en 1992 un campeonato únicamente con 4 equipos femeninos.

Así como el baloncesto a nivel mundial presenta su cronología y una extensa evolución, el baloncesto a nivel nacional no se queda rezagado en este aspecto ya que como se mencionó, este deporte ha adquirido una serie de modificaciones que permite mejorar cada vez más la práctica del mismo, estando presentes estas modificaciones hasta la fecha.

F.) Fundamentos técnicos del baloncesto

Los fundamentos son considerados un conjunto de acciones corporales individuales que permiten la ejecución de las acciones propias del juego con mayor eficacia sin intervenir en las reglas del mismo. Estos a su vez van a constituir el aporte técnico para la construcción de un jugador (Campo, 2001) Con relación a esta importancia, es pertinente prestarle atención a las recomendaciones metodológicas para la enseñanza de una disciplina deportiva mencionadas por Quevedo (2009), las cuales pretenden aumentar la efectividad del aprendizaje.

Primeramente la utilización del método explicativo-demostrativo (fragmentado e integrado) para lograr que el deportista entrelace correctamente la ejecución mediante la visualización de un modelo ideal de movimiento. Luego de la asimilación mental del movimiento se prosigue con la perfección técnica de la acción, por medio de la repetición constante con las condiciones necesarias y por último lograr el mantenimiento de la técnica incluso en situaciones de cansancio o fatiga. Por último se debe desarrollar el método de explicación-demostración-corrección, esta última debe ser la adecuada y siempre estar presente en los entrenamientos o actividades a realizar, finalizando con la adaptación de la técnica de los atletas a características propias de cada uno.

Antes de iniciar con la explicación de los fundamentos es importante citar los movimientos básicos que debe conocer todo principiante del baloncesto, ellos son posición básica, los desplazamientos y cambios de ritmo (Del Río, 2003)

Posición básica: los pies se deben colocar abiertos al ancho de los hombros semiflexionados a nivel de la rodilla, el tronco debe permanecer erguido y ligeramente inclinado hacia delante, la vista debe ser al frente manteniendo una visión periférica del terreno de juego, la colocación de las manos puede ser en distintos niveles según la acción a realizar, nivel bajo, medio o alto.

Desplazamientos: la posición inicial es la misma que la posición básica mencionada, un desplazamiento es el cambio de posición del cuerpo mediante pequeños deslizamientos hacia los lados, estos deslizamientos no deben ser muy pronunciados en el momento de la ejecución, no se podrán cruzar los pies a la hora de realizarlos, ni despegar los pies mucho del suelo.

Cambios de ritmo: es la variación de la velocidad a la hora de desplazarse, se divide en tres fases; la fase de frenado consiste en detener el desplazamiento, la fase de giro consiste en dirigir el cuerpo hacia una nueva dirección y la fase de salida es el inicio del desplazamiento.



Figura 1 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

a) Dribling:

El dribling es una de las acciones que puede realizar el jugador con balón y consiste en impulsarlo con la mano haciéndolo rebotar contra el piso (Wall y Diez, 1981), para Del Río (2003), el balón debe buscar la mano y no al revés, además de mantener la vista al frente y no hacia el balón. Este fundamento técnico es finalizado una vez que el jugador decida detener el balón con una o dos manos (Wall y Diez, 1981).

Según Campos (2001) el dribling es utilizado principalmente para: desplazarse con el balón hacia cualquier posición, sobrepasar un adversario, penetrar y avanzar hacia la defensa adversaria, tener una posición óptima para mejorar la línea de pase, entre otras. Porras (1993) agrega que la realización del dribling es uno de los fundamentos técnicos más empleados e importantes en el baloncesto, así como es considerada una acción que se genera a partir de la habilidad individual de cada jugador, pero se aclara que esta acción debe ser un fundamento a disposición de la persona y del equipo, y no a la exhibición personal.

Sin embargo el dribling se recomienda utilizarlo racionalmente y cuando sea necesario, como es el caso de situaciones en donde exista peligro de errar un pase, así como también se debe tener siempre presente la comprensión de cuándo, dónde, cómo y para qué ejecutarlo.

a.1) Ejecución técnica (Alderete y Osma, 1998; Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

a.1.1) Cuerpo semiflexionado, con el peso corporal hacia delante.

a.1.2) Pies separados al ancho de los hombros que permita mantener el equilibrio del cuerpo, además de una pierna ligeramente adelantada.

a.1.3) Vista al frente y los codos separados del cuerpo.

a.1.4) La mano que no dribla debe utilizarse para defender el balón, atrapar el balón y recibir el balón de la mano contraria para driblar.

a.1.5) Las manos y dedos deben mantenerse relajados y por encima del balón.



Figura 2 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

Dentro de esta ejecución Del Río (2003), cita cuatro fases que se cumplen en el dribling fase de amortiguación siendo el primer contacto con las yemas de los dedos que se realiza con el balón proveniente del suelo, la fase de control se da cuando la totalidad de la mano hace contacto con el balón, la fase de impulso es la aplicación de fuerza al balón mediante una flexión de muñeca y dedos para dirigirlo hacia el suelo y la fase aérea yace en el momento que se termina el contacto del balón con la mano, hasta que pique contra el suelo.

a.2) Errores comunes (Porrás, 1993)

a.2.1) Ejecución del fundamento técnico sobre la planta de los pies.

a.2.2) Utilizar el cuerpo como medio de impulsión del balón, este gesto es exclusivo del muñequero del brazo driblador.

a.2.3) No tomar en cuenta el brazo y la pierna contraria del lado ejecutante como parte de la protección del balón.

a.2.4) Visión permanente del balón.

a.2.5) Mucha distancia (alejado) entre el brazo ejecutor y el cuerpo.

Según Alderete y Osma (1998); Del Río (2003), existen diferentes tipos de dribbling o bote del balón, entre los que menciona:

a.3) Bote de protección: es utilizado generalmente en situaciones en donde un jugador adversario restringe el paso del jugador con balón, también se emplea en casos específicos que se quiera pausar el partido o bien en casos que se quiera driblar y posteriormente realizar un pase.

En todas las situaciones nombradas el jugador debe ejecutar el bote del balón ligeramente por encima de las rodillas y lo más cercano posible a la pierna más alejada del adversario y el tronco se flexiona más de lo normal. El balón se sitúa entre el cuerpo y el brazo que no se está utilizando para botar el balón, y es aconsejable que sea realizado de espaldas al aro a atacar.

Se menciona primordial que el cuerpo del driblador actúe como una verdadera pantalla a la hora de botar el balón contra el suelo, de tal forma que influya en la visión y determinación del marcador para dificultarle la labor defensiva (Porrás, 1993)

a.4) Bote de velocidad: se utiliza cuando el jugador en posesión del balón no tiene adversarios colocados delante de él, permitiendo así un aligerado desplazamiento usado para penetrar al aro, cruzar rápidamente la mitad del campo, armar un contraataque, entre otros. El bote en velocidad se hace impulsando el balón diagonal permitiendo de esta manera alternar las manos al ejecutar dribbling para así realizar un mayor número de pasos entre bote y bote.

El ejecutante inclina el tronco hacia delante, además de contactar el balón arriba y atrás del mismo con mayor trabajo de los dedos índice y pulgar, este será rebotado contra el piso cuando este se encuentre a nivel del pecho, en ese momento se empuja el balón hacia delante produciendo en él una rotación, la cual ayuda a aumentar la velocidad de rebote hacia el frente, producto de la fricción que ejerce la superficie sobre el balón (Porras, 1993).

b) Paradas:

Las paradas se definen como el movimiento que ejecuta un jugador para lograr detenerse de manera precisa, al hacer contacto con el balón después de un pase o de la finalización del drible, para luego realizar cualquier otro fundamento, en donde la efectividad de la ejecución de la acción posterior puede depender en gran medida de la calidad de la parada (Wars, 2002)

Porras (1993) menciona que en las paradas de baloncesto se genera un serio problema, el cual es la realización de una falta al reglamento, por esta razón también se dice que estas son una de las maneras por las cuales los jugadores realizan gran cantidad de violaciones al reglamento. Sin embargo con la ejecución adecuada de este importante fundamento, se puede lograr el inicio de la posesión del balón y también la conclusión del dribbling, para así realizar un fundamento posteriormente.

b.1) Parada a un tiempo: según Wars (2002), la parada a un tiempo puede entenderse como el contacto de ambos pies con el suelo de manera simultánea para luego tomar la posición básica, por esto al realizar el paso anterior a la realización de la parada la posición del tronco es ligeramente retrasada para así lograr el recobro del equilibrio corporal. El salto de la parada debe ser con una escasa elevación (a ras del suelo) y hacia delante, por estas características es considerada como la más rápida de ejecución pero presenta mayores problemas de desequilibrio,



Figura 3 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

los dos pies dejando de lado cualquier ejecución de falta de reglamento.

Porras (1993), indica que la parada a un tiempo es la acción que realiza un jugador con posesión del balón cuando se detiene o bien finaliza su desplazamiento, colocando al mismo tiempo los dos pies firmes contra el suelo, iniciando con el talón seguido por la planta, terminando en la punta. Manteniendo una posición equilibrada y simétrica al finalizar la acción (Del Río, 2003)

b.2) Parada en dos tiempos: la parada en dos tiempos según Porras (1993) se define como la acción en la que un jugador en posesión del balón detiene su desplazamiento de tal forma que coloca establemente sus pies en el piso en dos tiempos (primero uno y posteriormente el otro) También Wars (2002) describe la parada en dos tiempos como el movimiento en donde



primero entra en contacto un pie con el suelo ayudando a la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás, luego se afirma el otro pie de tal modo que se restablezca el equilibrio.

Figura 4 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

Por otra parte, Porras (1993); Del Río (2003), citan que se apoya el peso del cuerpo sobre la punta del pie colocado de primero el pie pivote, permitiendo una posición adelantada del pie pendulante, ayudando a mantener el equilibrio corporal.

c) Píivot:

Wars (2002), menciona que el pivot es un movimiento que se realiza con todo el cuerpo, en el cual se deja un pie fijo en el suelo (denominado pie pivote) y el otro se encuentra en movimiento (llamado pie pendulante) Por su parte Del Río (2003), lo define como un desplazamiento alrededor de un único punto de contacto con el suelo. El pivot se realiza sobre el fragmento delantero del pie, con una leve flexión de rodilla en todo

momento y con la separación debida de los pies, en la rotación del cuerpo es fundamental la acción realizada por la cadera y el tronco para la ejecución de dicha acción.

En su libro Porras (1993), cita que el pivot es un recurso utilizado por el jugador en posesión del balón, para asegurar el mismo sin cometer una falta al reglamento, buscando la creación de espacios libres o eludir al contrario.

Porras (1993) y el Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto (2004), mencionan tres clases de pivote.

- Pívor hacia atrás: se utiliza especialmente cuando el adversario marca cerca de la línea lateral, ya que al existir muy poco espacio para maniobrar o bien realizar un movimiento hacia el frente se recurre a colocar la espalda como medio de protección por medio de una rotación o giro corporal.
- Pívor hacia delante es ejecutado en el momento en el que el jugador en posesión del balón presenta su frente corporal, esta acción es realizada una vez que el jugador ha logrado detenerse totalmente y se encuentre equilibrado, además de girar sobre la punta de uno de los pies y colocar su frente corporal delante del movimiento rotativo.
- Pívor reverso se utiliza luego de realizar una parada a dos tiempos, para luego hacer un giro de 180° sobre las bolas de los pies de manera sincrónica y finalmente dar un paso en la nueva dirección (Wall y Diez, 1981)



Figura 5 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)



Figura 6 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

c.1) Recomendaciones técnicas según Porrás (1993)

- c.1.1) El pie pivot se afirma fuertemente sobre la bola del pie, levantando ligeramente el talón.
- c.1.2) Iniciar el giro únicamente si se tiene posesión del balón.
- c.1.3) La pierna o pie pivot se semiflexiona para facilitar el giro posterior.
- c.1.4) El balón se ubica cerca del abdomen al iniciar el movimiento.
- c.1.5) Al finalizar el desplazamiento no debe existir una separación exagerada de los pies ya que perjudica el control del cuerpo.

c.2) Errores comunes (Porrás, 1993)

- c.2.1) Giro corporal sobre toda la base plantar.
- c.2.2) Giro corporal sobre la punta del pie.
- c.2.3) No realizar la semiflexión de la articulación de las rodillas en el giro corporal.

d) Pases:

El pase es considerado uno de los fundamentos técnicos más empleados para lograr la posesión del balón, y si todos los integrantes del equipo poseen una correcta ejecución esto permitirá una mayor posesión del balón dentro del terreno de juego para lograr la canasta (Sandoval, 1983)

Porras (1993) define el pase como el arte de la acción técnica corporal para reconocer el cuándo, dónde y cómo se debe hacer llegar el balón con la mayor efectividad posible a un compañero, entonces se debe tener una coordinación espacio-temporal para que todos los movimientos se realicen de la mejor forma. Para esto es importante mantener presente una serie de características a la hora de ejecutar el pase. El pase debe ser: rápido, preciso, engañoso, buena dirección, breve, veloz, coordinado (Wall, 1981)

La importancia del pase dentro del juego de baloncesto se demuestra a través de la estadística que menciona que en un partido de baloncesto masculino se ejecutan alrededor de 300 pases, y por ello se citan algunas recomendaciones básicas (Porras, 1993): ocultar los propósitos antes, durante y después del pase, mantener un control periférico del lugar de juego, hacer que el balón este el mejor tiempo posible en el aire, buscar al compañero con la mejor ubicación, mantener percepción de la ubicación de los adversarios entre otros.

Por otro lado, Peyró y Sampedro (1979), Porras (1993) y Wall (1981) concuerdan que los pases son realizados dependiendo de las negaciones que presente el equipo adversario, por esa razón existe variedad de pases entre los cuales se mencionan: pase de pecho, pase picado, pase de béisbol y pase sobre la cabeza.

d.1) Pase de pecho: se considera uno de los de mayor ejecución en el transcurso del partido debida a la seguridad que se obtiene y a la velocidad que viaja el balón, por estas razones es que se recomienda su aplicación en la iniciación deportiva.

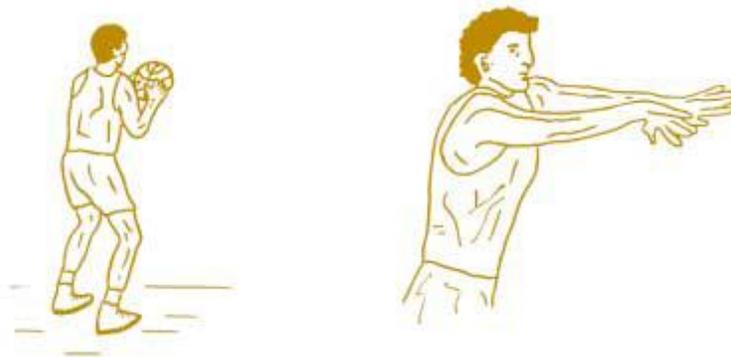


Figura 7 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

d.1.1) Ejecución técnica (Porras, 1993; Del Río, 2003):

- d.1.1.1) Debe colocarse el balón a nivel del pecho.
- d.1.1.2) Colocar de manera confortable los dedos sobre el balón, además de que los pulgares se encuentren señalando el uno al otro.
- d.1.1.3) Después se retrasa un poco el balón produciendo una acción de semicírculo hacia delante, abajo y atrás, lo que hace que se aplique la fuerza al pase.
- d.1.1.4) Para realizar un gesto correcto se debe acompañar todos los movimientos anteriores con un paso hacia la dirección del pase para trasladar el peso del cuerpo y buscar el equilibrio del mismo.
- d.1.1.5) En la ejecución técnica se debe mantener un rango en la realización del pase que va desde la cintura hasta el pecho.

d.1.3) Errores comunes (Porras, 1993; Del Río, 2003):

- d.1.3.1) Llevar el balón muy cerca del pecho.
- d.1.3.2) Realizar el movimiento de la pierna hacia el lugar del pase desde el inicio de la ejecución del mismo.
- d.1.3.3) Separar demasiado los codos del cuerpo.
- d.1.3.4) Ejecutar la fuerza de impulsión con las palmas de las manos.
- d.1.3.5) Extensión incompleta de los brazos.

d.2) Pase picado: El pase picado es una forma indirecta de pasar el balón a un compañero de equipo en donde primeramente el balón hace contacto con el piso, se recomienda su utilización al enfrentar defensas de gran talla, pero se debe tener mayor cuidado debido a que se utiliza en distancias más largas por lo que aumenta el tiempo de vuelo del balón.

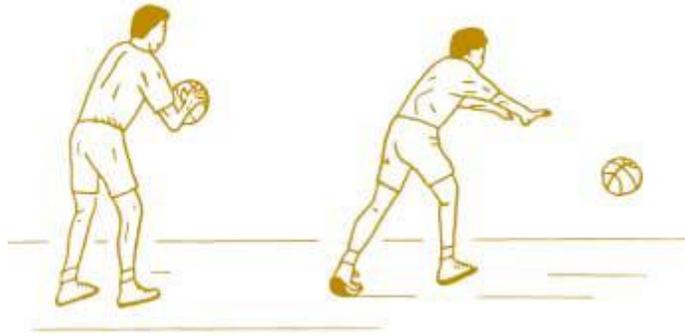


Figura 8 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

d.2.1) Ejecución técnica (Porrás, 1993; Del Río, 2003):

- d.2.1.1) Todo el movimiento que antecede a la impulsión del balón se realiza igual al pase de pecho, con la diferencia que primero se dirige al piso.
- d.2.1.2) Se ejecuta una extensión de codos hacia delante y las manos hacia el suelo y por último la pronación de las muñecas.
- d.2.1.3) Igualmente se adelanta una pierna en dirección al envío.

d.2.2) Errores comunes (Porrás, 1993; Del Río, 2003):

- d.2.2.1) Llevar el balón muy cerca del pecho.
- d.2.2.2) Sobrepassar el balón de la altura del pecho.
- d.2.2.3) Alejar los codos de la lateral del cuerpo.
- d.2.2.4) Mal cálculo del bote en el suelo.

d.3) Pase sobre la cabeza: el pase con dos manos sobre la cabeza es principalmente utilizado para enviar el balón a los postes y así aprovechar la estatura de estos, además brinda ventajas como tener el control de una buena amplitud en la visión, mayor protección del balón y permite ejecutar un lanzamiento al aro debido a la posición erguida.

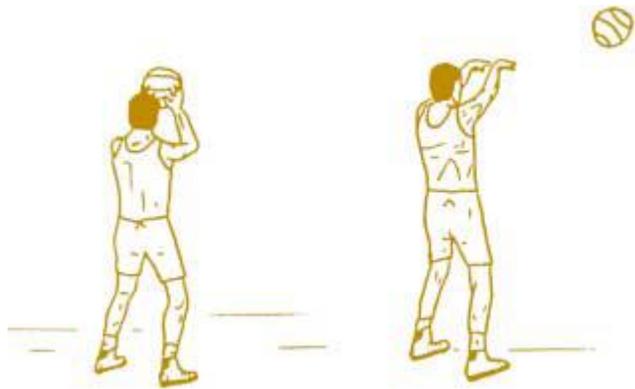


Figura 9 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

d.3.1) Ejecución técnica (Porrás, 1993; Del Río, 2003):

d.3.1.1) Se inicia con los pies paralelos al ancho de los hombros semiflexionados, el balón colocado por encima de la cabeza agarrado con ambas manos.

d.3.1.2) Se continua con el adelantamiento del pie hacia el lugar del envío, realizando una semiflexión del mismo pie, a su vez el pie atrasado debe estar extendido y apoyando la punta del pie.

d.3.1.3) El agarre debe ser cómodo colocando los pulgares señalándose uno al otro y los demás dedos repartidos alrededor del balón, y este será realizado encima de la cabeza.

d.3.1.4) La salida del balón se hace en el momento que se realiza la flexión del tronco acompañado de una extensión de brazos, los cuales controlarán la velocidad y dirección del balón.

d.3.2) Errores comunes (Porrás, 1993; Del Río, 2003):

d.3.2.1) Llevar el balón muy atrás y por encima de la cabeza.

d.3.2.2) Flexionar más de lo adecuado los codos.

d.3.2.3) Llevar el balón hacia delante simultáneamente a los brazos al piso.

d.3.2.4) A la hora de dejar de tener contacto con el balón realizar una extensión incompleta de los brazos.

d.4) Pase de béisbol: el pase de béisbol es comúnmente llevado a cabo luego de haber realizado un robo de pelota o rebote defensivo, para así ejecutar una salida rápida en

donde el recorrido del balón abarque distancias largas, además su nombre debido a la semejanza con el lanzamiento de béisbol.

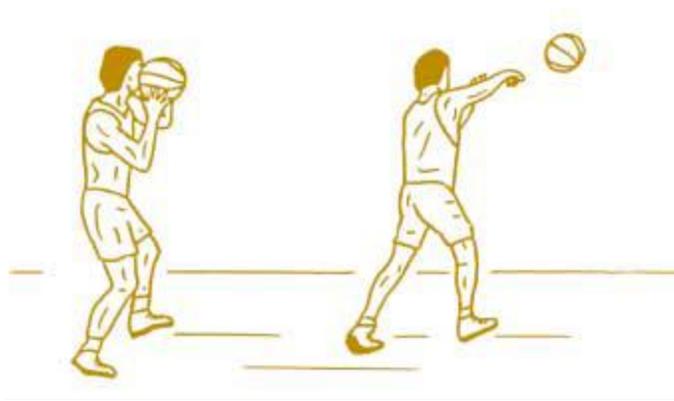


Figura 10 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

d.4.1) Ejecución técnica (Porrás, 1993; Del Río, 2003):

d.4.1.1) El balón debe elevarse por encima y detrás del hombro de la mano ejecutora, en donde debe existir una separación de los dedos y la mano libre brinda equilibrio como control.

d.4.1.2) Las manos deben subir por delante del pecho, tanto la mano que lleva el balón como la de apoyo.

d.4.1.3) Colocar el cuerpo lateralmente con los hombros en dirección al receptor.

d.4.1.4) Se desplaza el pie contrario a la mano ejecutora hacia delante, al mismo tiempo se realiza el “latigazo” del codo para así brindarle una mayor impulsión en conjunto con la flexión con los músculos del abdomen.

d.4.1.5) También debe existir una rotación de caderas y tronco hacia el frente, para finalizar con la pronación de muñeca y dedos hacia abajo.

d.4.2) Errores comunes:

d.4.2.1) Iniciar el “latigazo” con la mano y no con la articulación del codo.

d.4.2.2) Al llevar el balón encima del hombro, realizar una exagerada flexión del arco corporal.

d.4.2.3) Antes de la ejecución llevar el balón hacia atrás con una sola mano.

d.4.2.4) Durante el lanzamiento, no quitar la mano de apoyo.

d.4.2.5) No extender completamente la mano en la fase final.

e) Lanzamientos:

Según Porras (1993), es el envío del balón al aro, Del Río (2003), agrega que es el gesto supremo del baloncesto, que constituye la acción final de una serie de acciones. Es una destreza que requiere una correcta ejecución de la técnica, por lo que debe ser practicado constantemente para ser perfeccionado, así lograr mayor confianza a la hora ejecutarlo, por ende efectividad del mismo.

Según Del Río (2003), el lanzamiento puede ser ejecutado después de la realización de diferentes acciones como un dribling, recepción de un pase o después de una posición estática, como se amplía a continuación:

- Lanzamiento después de un dribling: si el drible se hace hacia la mano impulsadora, se apoya el balón en esa mano por su parte inferior, luego se coloca la otra en posición de control. Si el dribling es hacia el otro lado, es la mano contraria a la del dribling que controla el balón primero por debajo, la otra (la de dribling) realiza la ayuda.
- Lanzamiento después de la recepción de un pase: se siguen los principios del lanzamiento después de bote, lo que varía es el punto en el que se busca el balón, dependiendo de la dirección del pase y de la precisión del pasador.
- Lanzamiento después de una posesión estática: si no se ha driblado, o se ha parado de hacerlo sin haber tirado, se puede aprovechar la posibilidad de realizar un lanzamiento en forma estática.

e.1) Lanzamiento de tiro libre: según la FIBA (2006), el tiro libre es definido como la oportunidad que tiene un jugador de anotar un punto, sin la intervención de adversarios como resultado de la penalización de una falta. Esper (2007), cita que este fundamento es muy fácil de enseñar, debido a que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie interrumpe, cinco segundos para tirar)

Según el reglamento de la FIBA (2006), un tiro libre se otorga cuando se comete una falta personal, cuando se comete una falta por conducta antideportiva, si se comete una falta descalificativa y si se comete una falta técnica. Los mismos son otorgados de la siguiente manera:

- Si la falta es cometida al jugador con balón.
- Si el tiro desde el área del campo es exitoso, el tiro cuenta y se concede un tiro libre.
- Si el tiro del área de dos puntos no es exitoso, se conceden dos tiros libres.
- Si el tiro del área de tres puntos no es exitoso, se concede tres tiros libres.
- La falta es cometida contra un jugador que no tiene el balón se otorgan dos tiros libres.

Cuando un jugador está intentado un tiro libre, los otros jugadores tienen derecho a tomar las siguientes posiciones (Figura 1):

- Dos jugadores del equipo adversario al lanzador, se colocan en ambos lados en los lugares más próximos al aro.
- Dos jugadores del mismo equipo del lanzador, se colocan en ambos lados en los lugares posteriores al jugador más cercano al aro.
- Un jugador del equipo contrario al lanzador, en un lado en el lugar más cercano al lanzador.
- Los jugadores restantes deberán ubicarse atrás de la línea del tiro libre.

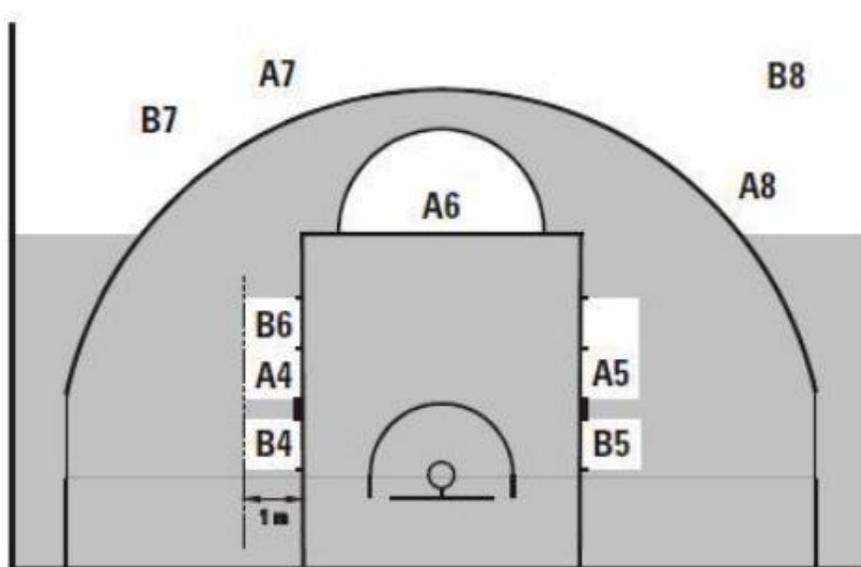


Imagen 1: Posición de los jugadores a la hora del tiro libre (Federación Española de Baloncesto, 2012)



Figura 11 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

e.1.1) Ejecución técnica del tiro libre (Porrás, 1993; Del Río, 2003):

e.1.1.1) Los pies se colocan abiertos al ancho de los hombros, con la punta en dirección al aro, las piernas semiflexionadas en la rodilla, permitiendo una extensión rápida a la hora del lanzamiento, el tronco estará erguido y levemente inclinado hacia el frente.

e.1.1.2) El balón se colocará sobre la sien, el brazo de lanzamiento estará flexionado formando un ángulo recto con el antebrazo paralelo al suelo, el codo estará en línea con la punta del pie.

Partiendo de la posición inicial explicada anteriormente el jugador debe realizar un movimiento continuo, coordinando movimientos de extensión de piernas y brazos. El

último impulso es realizado con los dedos, los cuales quedan abiertos y apuntando al aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición hasta que el balón haga contacto con el aro.

e.1.2) Errores (Porras, 1993; Del Río, 2003):

e.1.2.1) Ubicar las caderas atrás y abajo al momento de subir el balón al frente.

e.1.2.2) Apoyo del balón sobre la palma de la mano de tiro.

e.1.2.3) Subir el balón encima la cabeza o atrás de ella.

e.1.2.4) No flexionar las rodillas.

e.2) Lanzamiento en suspensión: es la acción resultante de un salto vertical de altura, en el cual el jugador después de una suspensión corporal lanza el balón hacia el aro. Actualmente es un lanzamiento muy utilizado, el cual se caracteriza por su alta efectividad, por la facilidad para lanzar sobre las manos del adversario, rapidez de conclusión de la ejecución técnica corporal, entre otros (Porras, 1993)

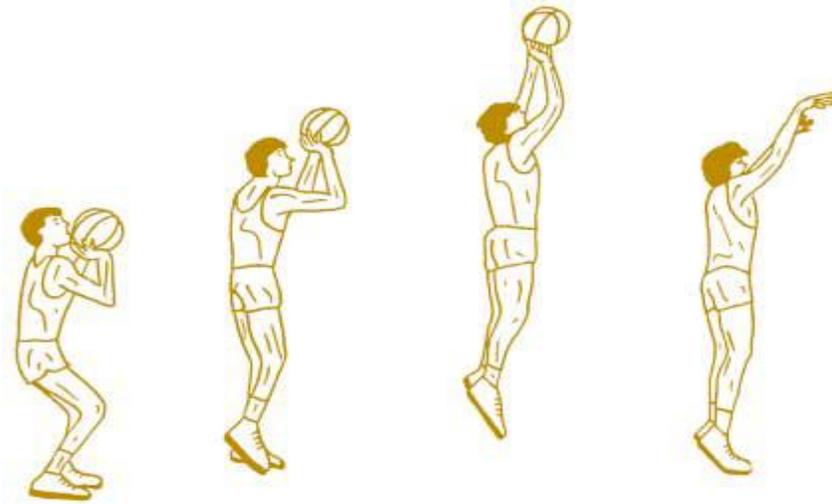


Figura 12 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

e.2.1) Ejecución técnica del lanzamiento en suspensión (Porras, 1993; Del Río, 2003):

e.2.1.1) Los pies se colocan uno delante del otro, separados a la anchura de los hombros, las rodillas se semiflexionan con el centro de gravedad más bajo de lo normal. El tronco estará erguido y ligeramente inclinado hacia adelante.

e.2.1.2) El balón se tomará con los dedos de la mano de lanzamiento por la parte posterior y arriba de la línea media.

e.2.1.3) A la hora del salto se da una flexión-extensión de las rodillas; así como de todos los segmentos corporales.

e.2.1.4) Cuando se inicia el despegue de los pies del suelo se va llevando el balón por delante y afuera del tronco, hasta que esté encima y ligeramente al lado de la frente. El dedo índice, muñeca, codo, hombro, cadera, rodilla y dedo pulgar estarán en una misma línea con la trayectoria del balón.

e.2.2) Errores (Porras, 1993; Del Río, 2003):

e.2.2.1) Tomar y agarrar el balón con la mano de lanzamiento en forma lateral.

e.2.2.2) Rebotar el balón contra el piso antes de lanzarlo.

e.2.2.3) Subir el balón muy cerca del cuerpo y proseguir en su lanzamiento.

e.2.2.4) Ubicar el codo del brazo de lanzamiento hacia su mismo lado, es decir, hacia fuera de la línea media del cuerpo.

e.2.2.5) Ubicar el balón delante de la visión central, obstruyendo su visión y enfoque en el centro del aro.

e.2.2.6) Subir el balón sobre la cabeza y atrás de ella.

e.3) Lanzamiento de caballito: Según Porras (1993), su nombre proviene de la similitud con el movimiento locomotor del caballito, no obstante, debe considerarse que la coordinación de brazos y piernas es diferente. Este lanzamiento es denominado como tiro corto con una mano en movimiento (caballito) Esta forma de lanzamiento es la más utilizada en el baloncesto por su fácil ejecución así como la seguridad de enceste, por la cercanía con el aro. Para Alderete (2000), este lanzamiento provoca muchas faltas personales, por lo que debe ejecutarse cuando el jugador esté en una posición ventajosa.

Esta forma de lanzamiento tiene su nivel de dificultad al momento de ejecutarlo, por lo que el lanzador deberá considerar lo siguiente (Porras, 1993):

- Efectuar el acercamiento al aro variando la dirección y ángulo con respecto al tablero.

- Acercarse a una velocidad controlada, mientras que la acción final debe ser suave, para mayor efectividad.
- La penetración por su un área donde hay muchos rivales requiere una protección corporal, así como del balón.

e.3.1) Ejecución técnica del caballito (Porrás, 1993, Del Río, 2003):

e.3.1.1) Entrada que consiste en el acercamiento, localización y determinación de la distancia en que se encuentra el ejecutante con relación al aro, el cual debe ser de 45° con respecto al tablero. Durante este recorrido el ejecutante debe tener su mentón levantado para contar con visión periférica, según expertos la distancia ideal para el inicio de los últimos pasos está entre 1.20 y 2.00mts medidos desde el tablero.

e.3.1.2) En el desplazamiento hacia el aro el último bote se realiza un poco más adelantado de lo normal, facilitando un paso más amplio y mayor separación de los pies, para disponer el cuerpo a un ángulo de despegue de salto; el último paso es más corto para ubicar el cuerpo con la proyección requerida hacia el aro.

e.3.1.3) En el salto se transforma el impulso de la carrera en un despegue vertical, produciendo una posición próxima el aro. Se inicia colocando firme sobre el suelo, el pie contrario a la mano de lanzamiento, efectuando una semiflexión, seguida de una extensión completa de la rodilla impulsando el cuerpo hacia arriba. La pierna del mismo lado de la mano de lanzamiento se flexiona en la rodilla en un ángulo de 90° hacia arriba acercándose al pecho.

e.3.1.4) En el lanzamiento se impulsa con los dedos el balón para que este pase sobre el aro y descienda en él. El balón es tomado con todas las falanges de las dos manos a la altura de la cintura, luego el balón se sube con un movimiento continuo, por delante y afuera hasta ubicarlos por encima la frente hacia el lado del lanzamiento. Luego el balón es llevado hasta el punto más alto extendiendo la mano de lanzamiento, permitiendo el envío del balón con la fuerza impulsora de la muñeca. El brazo contrario va extendido al lado y ligeramente adelantado para evitar al adversario.

e.3.1.5) La caída debe ser equilibrada, facilitando la pronta actuación en el juego, será sobre la bola de los pies, con las rodillas semiflexionadas, las caderas más bajas de la posición normal, el tronco inclinado hacia delante, los brazos a los lados y la cabeza erguida.

e.3.2) Errores:

e.3.2.1) Lanzar con la palma de la mano hacia arriba.

e.3.2.2) Penetrar por el lado izquierdo y lanzar con la misma técnica que si se lanzará por la derecha.

e.3.2.3) Efectuar un salto vertical o hacia delante.

e.3.2.4) Saltar sin elevar la rodilla flexionada.

e.3.2.5) Subir el balón sobre la cabeza y atrás de ella.

e.3.2.6) Llevar el balón con ambas manos a la hora del lanzamiento.

e.4) Lanzamiento de gancho: es la acción corporal lateral sobre el mismo pie del brazo de tiro, puede realizarse en contacto con el suelo o en suspensión. Con este tipo de lanzamiento se pretende alejar el balón del adversario, aumentar la facilidad de ejecución, aumentar las posibilidades de concluir el lanzamiento y prevenir la interceptación del lanzamiento (Porrás, 1993)

Según Porrás (1993), este tipo de lanzamiento puede ser antecedido del dribling o no, esto permite: *Con dribling*: acercarse al aro y aumentar las posibilidades de enceste, interceptación del lanzamiento, efectuar el lanzamiento después de movimientos que obliguen al adversario a cambiar su posición. *Sin dribling*: realizar el lanzamiento inmediatamente a la recepción, tomar por sorpresa al adversario con su lanzamiento.

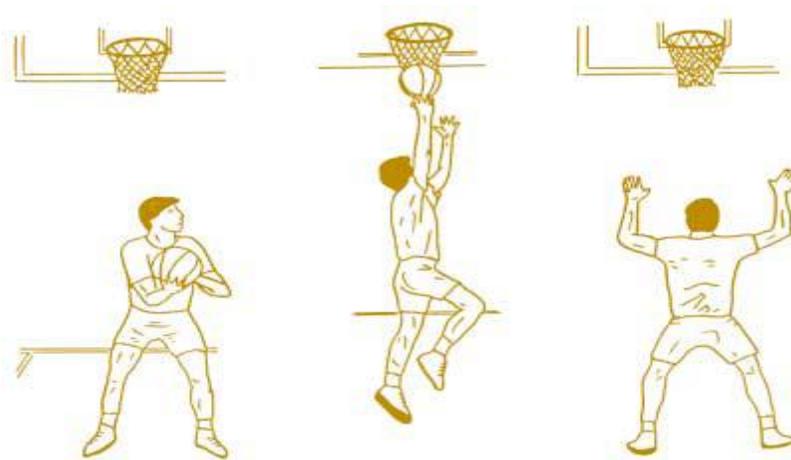


Figura 13 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

e.4.1) Ejecución técnica del gancho:

e.4.1.1) Ubicado de espaldas o lateral al aro, con el balón en ambas manos y a la altura del abdomen, los pies abiertos a la anchura de los hombros y las rodillas semiflexionadas. Por último el mentón estará erguido brindando una visión periférica, preferiblemente sobre el hombro del lado contrario al brazo de lanzamiento.

e.4.1.2) Desplazar lateralmente la pierna pendulante o contraria al brazo de lanzamiento, haciendo contacto con el talón girando a la vez el cuerpo. Cuando se realiza este movimiento se debe botar el balón, en punto tal que la pierna pendulante se ubique entre el adversario y su rebote, brindando mayor protección del balón (Porrás, 1993) Wissel (1998), agrega que se debe levantar el balón en dirección a la oreja extendiendo el codo, a la hora del soltar el balón se debe flexionar la muñeca e impulsar el balón con el dedo índice, manteniendo siempre la vista sobre la canasta.

e.4.1.3) La caída debe ser equilibrada, facilitando la realización de cualquier movimiento requerido (Del Río, 2003) Según Wissel (1998), a la hora de la caída se debe flexionar las rodillas y caer con ambas manos levantadas.

e.4.2) Errores:

e.4.2.1) Lanzamiento con los dos pies en contacto con el suelo.

e.4.2.2) Elevar el balón con ambas manos.

f) Fintas:

El control adquirido en los movimientos corporales proporciona un desarrollo adecuado en las acciones motoras y además en las cualidades físicas, tales como, la flexibilidad, equilibrio, agilidad, fuerza, entre otras. Por ello el dominio del cuerpo en los movimientos empleados es parte importante en la efectividad de las acciones posteriores para lograr la eficiencia requerida en los jugadores de baloncesto (Porrás, 1993)

La finta es definida como “una acción expresiva corporal, natural, original, creativa, espontánea, personal y perfectamente bien definida en su finalidad: (desplazamiento, zona, ubicación y otros)” de tal manera que el adversario crea que efectivamente se realizará ese desplazamiento y en el último momento se efectúa una acción totalmente inversa al movimiento inicial. El movimiento consta de dos fases: a- la fase lenta que es el primer movimiento mucho más lento y marcado que facilita un mayor acercamiento y seguimiento por parte del rival. b- la fase explosiva que es una acción explosiva contraria al primer movimiento que busca dificultar el desplazamiento del contrario (Porrás, 1993) Esto proporciona una serie de aspectos en el adversario, tales como (Campos, 2001):

- Engañarlo.
- Desequilibrarlo físicamente y psicológicamente.
- Hacer perder la posición correcta.
- Desconcentrarlo.

Además se debe tomar en cuenta, que la importancia en la ejecución técnica de la finta radica en el conocimiento del jugador en la utilización de su cuerpo, para poder establecer un desequilibrio corporal en el adversario y así aprovechar esos instantes de desbalance para dificultarle el accionar en el juego, como también el jugador ejecutante determinar el momento idóneo, el espacio correcto y la ubicación del cuerpo para iniciar la realización del movimiento (Porrás, 1993) Por ello se puede decir que las fintas son utilizadas para lograr un mismo propósito, pero su realización depende de la habilidad del jugador, posición del atacante y la situación de juego (Campos, 2001)

Porras (1993), menciona que las fintas pueden clasificarse en fintas defensivas y ofensivas, las mismas se dividen en: con posesión y sin posesión del balón.

f.1) Fintas sin balón (fintas de recepción): son movimientos de los pies en ataque con los cuales el jugador pretende colocarse en posición de ventaja para la recepción del balón, anticipándose a la acción de la defensa. Es importante que el ejecutante pida el balón después de realizar la finta, no antes ni al instante, además de pedir el balón con la mano más alejada al defensor.

f.1.1) Finta sencilla: consiste en distraer al defensor alejándose del balón y regresar de inmediato a la posición inicial, mediante una parada en dos tiempos quedando el pie más cercano a la línea de fondo adelantado, al mismo tiempo que se pide el balón.

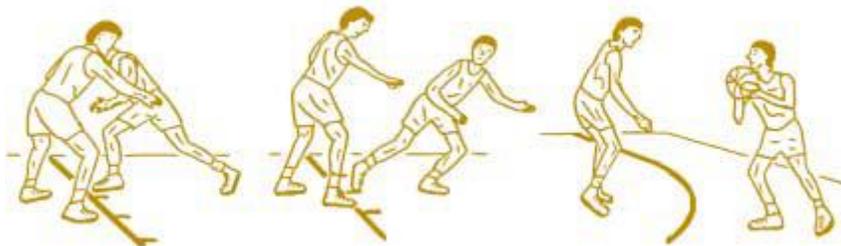


Figura 14 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

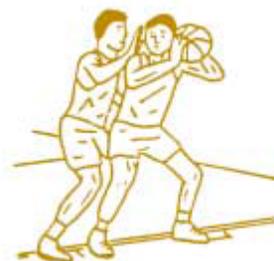
f.1.2) Finta de autobloqueo: consiste en usar el propio cuerpo como bloqueo al contrario y así ganarle la posición de recepción del balón. Se realiza una parada en dos tiempos para luego hacer un pivote de reverso sobre el pie retrasado en dirección al balón, colocando la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor para proteger la recepción auto bloqueándose. El otro brazo se usará para proteger el balón, adelantando la misma pierna hacia el balón en la recepción para mayor seguridad.

f.1.3) Finta con reverso: para iniciar se realiza una parada en dos tiempos donde el pie adelantado será el más próximo al defensor. Sobre este pie se realizará un pivote de reverso dando la espalda al defensor y así ganarle la posición.

f.1.4) Puerta atrás: usada como alternativa a defensas muy presionantes, consiste en aprovecharse de la presión defensiva del rival, que no deja recibir el balón, cuando un jugador realizó una finta de recepción sin éxito, realizará un pivote hacia atrás, para luego desplazarse hacia el tablero.

f.2) Fintas con balón.

f.2.1) Fintas de salida sin mover los pies: se realiza moviendo las caderas y las rodillas. Si la finta es rápida y el defensor cae en ella posibilita salir por cualquiera de los lados.



f.2.2) Finta de salida con dribbling: con el balón en las manos, dar un paso rápido cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta. Dicho paso no debe ser largo y hay que darlo hacia delante y no hacia un lado. El balón debe ser llevado hacia la pierna adelantada, si el defensor no reacciona a la finta se continuará con el dribbling, si el defensor reacciona a la finta se cambiará el peso del cuerpo al pie atrasado para poder cambiar la dirección.

Figura 15 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

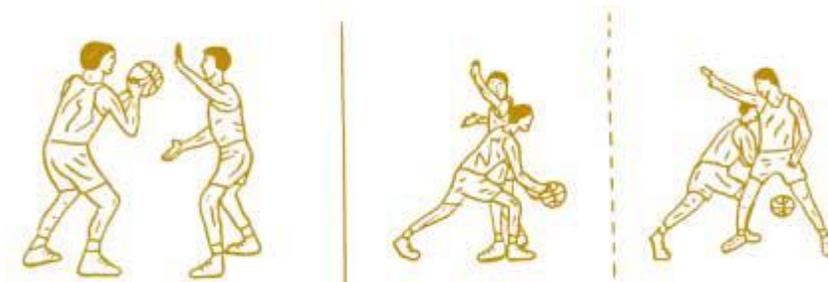


Figura 16 (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

f.2.3) Finta de salida con doble paso: se usa la misma mecánica que en la finta de salida con dribbling trabajando en función al defensor, si el defensor no reacciona a la finta se realiza otro paso y se sigue hacia delante.

f.2.4) Finta de salida en reverso: la ejecución inicial es la misma que en las dos fintas anteriores, para rápidamente girar el cuerpo y el balón hacia el lado contrario mediante un pivote llevando el pie más adelantado hacia atrás.

f.2.5) Finta de salida con amago de reverso: se realiza lo mismo que en la salida con reverso, solo que si el defensor gana la posición, se debe realizar de nuevo un pivote hacia el otro lado ganando la posición del defensor.

f.2.6) Finta de salida sin cambiar el balón de mano: se realizará una finta hacia el lado que se quiere dirigir, llevando el peso del cuerpo hacia la misma pierna protegiendo el balón, cuando el defensor se desplaza hacia el lado de la finta, se cruza la pierna delante del defensor cambiando así la dirección.

f.2.7) Finta con la cabeza: para esta finta se debe erguir el cuerpo al mismo tiempo que se levanta la cabeza como si se fuera a dar un salto, luego se cruza una pierna por delante del defensor, seguido de un bote de protección.

f.2.8) Finta de tiro: su objetivo es lograr que el defensor pierda su posición o su equilibrio en su afán de dificultar el tiro, una vez conseguido este objetivo se podrá continuar con cualquier otro movimiento. Es importante que el ejecutante la realice en una posición lógica de tiro, se deberá mantener el equilibrio del cuerpo permitiendo la realización de otra acción después de la finta.

f.2.9) Fintas de pase: son utilizadas cuando lo que se quiere es realizar un ataque rápido, su objetivo principal es abrir camino para realizar pases seguros. El ejecutante hará el movimiento de pase a la dirección deseada para luego realizar un pase hacia uno de sus compañeros mejor ubicados.

g) Pantalla:

La pantalla es un movimiento que realiza un jugador en el cual usa su propio cuerpo para obtener ventaja sobre su rival. Es realizado por la ofensiva y defensa, en el primer caso es usado para obtener un mejor posicionamiento así como mayor ventaja sobre la defensa, en el segundo se usa para poder ganar los rebotes defensivos (Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, 2004)

El jugador que realiza esta acción debe separar las piernas al ancho de los hombros y las flexiona un poco, el tronco está recto levemente inclinado hacia el frente, los brazos se cruzan al frente a la altura del pecho. Buscando siempre tener una buena posición, no echarse sobre el defensor, no perder la vista del balón ni la defensa (Campo, 2001)

g.1) Tipos de pantalla:

g.1.1) Pantalla ciega: realizado por la espalda del defensor, muy difícil de anticipar.

g.1.2) Pantalla directa: sobre el defensor del jugador con balón.

g.1.3) Pantalla indirecta: es realizada sobre el defensor de un jugador sin balón.

g.1.4) Pantalla vertical: se describe como la trayectoria paralela a la línea de la banda.

g.1.5) Pantalla y continuación: pantalla directa seguida de un pivote para ponerse cara al balón o la canasta.

g.1.6) Pantalla sucesiva: dos pantallas seguidas no simultáneas.

g.2) Errores:

g.2.1) Posición corporal recta.

g.2.2) Movimiento o desplazamiento de los pies, a fin de efectuar el contacto o acople corporal con el adversario, lo que genera una falta.

g.2.3) Poca o mucha separación de los pies.

g.2.4) No flexionar rodillas.

g.2.5) Ubicación anticipada en el lugar del contacto.

h) Rebote:

Alderete y Osma (1998); Wissel (1998); y Del Río (2003), citan que es la acción de tomar el balón después de un lanzamiento fallido al aro, en este caso el balón es considerado como neutro, y puede ser tomado por un jugador tanto de la defensa como del equipo al ataque. Debido a esto el rebote es dividido en rebote ofensivo o rebote defensivo.

h.1) Rebote ofensivo: es realizado por el equipo que realiza el lanzamiento que no es efectivo, mediante el cual se recoge el balón buscando tener otra opción de lanzamiento, estando posicionado más cerca del aro (Del Río, 2003) Es importante enseñar a los jugadores que siempre tendrán que buscar el rebote (Alderete y Osma, 1998)

h.1.1.) Rebote ofensivo con corte recto: es utilizado cuando el adversario bloquea con un giro hacia delante (Wissel, 1998)

h.1.1.1) Ejecución técnica del rebote ofensivo con corte recto (Wissel, 1998):

h.1.1.1.1) Primero se debe mirar el balón y al adversario, manteniendo una postura defensiva y las manos levantadas.

h.1.1.1.2) Cuando el adversario realiza el giro hacia delante se debe cortar en línea recta hacia él con las manos levantadas, se deberá agarrar el balón con ambas manos separando las piernas en el aire para caer equilibrado.

h.1.2) Rebote ofensivo con finta con salida: utilizada cuando el adversario realiza un bloqueo con giro hacia atrás (Wissel, 1998)

h.1.2.1) Ejecución técnica del rebote ofensivo con finta con salida (Wissel, 1998):

h.1.2.1.1) Mirar el balón y al adversario, manteniendo una postura defensiva y las manos levantadas.

h.1.2.1.2) Cuando el adversario realiza el giro hacia atrás se debe hacer la finta en dirección al paso del adversario cortando hacia el lado opuesto, con ambas manos levantadas para tomar el balón, separando las piernas en el aire para caer con equilibrio.

h.2) Rebote defensivo: es la acción en la cual un jugador del equipo contrario al que realizó el lanzamiento se adueña del balón (Alderete, Osma, 1998) Este puede ser realizado con giro hacia delante y con giro hacia atrás.

h.2.1) Rebote defensivo con giro hacia delante: es usado para bloquear al tirador después de realizado el lanzamiento interponiéndose en su trayectoria (Wissel, 1998)

h.2.1.1) Ejecución técnica del rebote defensivo con giro hacia delante (Wissel, 1998):

h.2.1.1.1) Se debe mirar tanto al balón como al adversario, manteniendo una postura defensiva, con la mano levantada en la línea de pase.

h.2.1.1.2) El giro se debe realizar hacia delante sobre el pie atrasado dando el paso hacia el adversario. La base de los pies debe ser amplia y las manos deben estar levantadas protegiendo el balón a la altura de la frente.

h.2.2) Rebote defensivo con giro hacia atrás: es usado cuando se defiende a un jugador sin el balón después del lanzamiento, observando hacia donde penetra el contrario y luego se realiza el giro (Wissel, 1998)

h.2.2.1) Ejecución técnica del rebote defensivo con giro hacia atrás (Wissel, 1998):

h.2.2.1.1) Mirar el balón y al adversario, manteniendo buena postura defensiva, observando hacia donde penetra el adversario.

h.2.2.1.2) El giro se debe realizar hacia atrás sobre el pie más cerca al corte del adversario, dando la espalda al adversario con las manos levantadas para ir por el balón.

i) Defensa hombre con balón:

Según Alderete y Osma (1998) existen diversos aspectos como la mentalidad agresividad y actitudes que deben estar siempre presentes en un buen defensor, la mentalidad se refiere en el momento en el que un equipo pierde la posesión del balón entonces debe prepararse psicológicamente para defender, la agresividad hace referencia al momento de emplear la táctica del equipo, ya sea que el equipo sea excelente tácticamente o que existan deficiencias, si existe la agresividad necesaria y adecuada para afrontar el rival la defensa obtiene un alto nivel de efectividad. Por otro lado, las actitudes a tomar dentro del terreno de juego, generan consecuencias en las que en muchos casos una gran defensa culmina siempre con la anotación de puntos en contra debido a mínimos descuidos.

Por esta última razón la marcación al hombre con balón es fundamental en el transcurso del juego, además Alderete y Osma (1998), mencionan que esta misma se realiza en situaciones en las que el contrario no ha botado, cuando está botando y cuando deja de botar el balón.

i.1) No ha iniciado el bote:

Al jugador en posesión del balón se debe marcar de tal forma que se le dificulte realizar una acción posterior (pase, dribling, lanzamiento), para ello el defensa debe mantener el cuerpo entre el aro y el balón con la siguiente posición del cuerpo; piernas flexionadas, tronco recto e inclinado hacia delante, pies paralelos, las manos con las palmas hacia el balón con una actitud agresiva, en todo momento mantener la posición básica defensiva.

En ciertos casos de juego se debe incitar al jugador contrario a desplazarse por un determinado lado del campo, en esa circunstancia se adelanta el pie del lado por el que no se quiere que avance y se atrasa el pie por el que se pretende que avance el contrario. La mano del lado del pie adelantado se levanta para así obstruir la línea de pase, y la otra mano del lado del pie atrasado se baja de tal forma que evite el drible, para lo anterior siempre

debe existir un espacio de un brazo, siempre y cuando haya una distancia prudente entre el jugador y el aro.

i.2) Está botando:

En toda instancia mantener la posición básica defensiva, la vista en todo momento enfocarla al movimiento del balón, mantener el tronco recto e inclinado hacia el balón, los brazos tenerlos en constante movimiento con el fin de cortar la línea de pase y evitar el dribbling por delante, así como el cambio de mano.

El tren inferior se desplaza en dirección a la trayectoria del balón, iniciando el desplazamiento el pie del lado al que se dirige el driblador, y en el pie contrario recae el peso del cuerpo e impulsa para proseguir el movimiento, por último si por alguna situación el driblador sobrepasa al defensa este debe correr naturalmente y colocarse de frente al mismo.

i.3) El driblador para de botar:

El defensa debe abrir sus piernas aún más de lo que las tenga abiertas el contrario, los brazos también deben mantenerse abiertos y en constante movimiento

j) Defensa hombre sin balón:

Según García (2006), los jugadores que defienden al hombre sin balón tienen dos grandes responsabilidades, por un lado defender a su marca evitando que este reciba el balón, cerrar el camino y avisar de los bloqueos que realice su atacante, por otra parte se debe encargar de colaborar con el defensor del hombre con balón, para que este no logre conseguir la canasta.

Para García (2006), en este fundamento se incluye un principio muy importante el cual es el principio de ayuda, el mismo es distinto en las diferentes áreas del campo, así como la situación de juegos de los hombres exteriores e interiores. La defensa del hombre sin balón puede ser en el lado fuerte este es el lado de la cancha donde se encuentra el balón

(llamado lado de balón) y en el lado débil el lado de la cancha donde no está el balón (llamado lado de ayuda)

j.1) Defensa en el lado fuerte: En esta las piernas deben ir flexionada, la que se encuentra más cerca del balón se coloca más adelantada, en la línea de pase (entre el balón y el atacante que se marca), la pierna más lejos del balón se coloca entre las piernas del atacante. El tronco se encuentra erguido, el brazo más cercano al balón se encuentra adelantado con la palma de la mano hacia el balón (en la línea de pase), el otro brazo se encuentra en contacto con el atacante, flexionado tocando su cadera y cintura, a la distancia del antebrazo. La cabeza se encuentra girada para nunca perder de vista el balón (García, 2006)

j.2) Defensa en el lado débil: Aquí el defensor debe estar en una posición que le permita ver el balón y al atacante que se defiende, cada jugador defensivo colocado en el lado débil forma un triángulo defensivo cuyos vértices están formados por el defensor, el atacante y el balón, la cercanía o lejanía de la defensa está determinada por la posición del balón, debido a que entre más lejos esté el receptor, más lejos podrá estar el defensor, así tendrá más facilidad de interceptar el pase (García, 2006)

Capítulo III METODOLOGÍA

Sujetos:

Población meta: el trabajo está elaborado pensando en los profesionales del Movimiento Humano infantil; Educadores Físicos (as), Entrenadores, Psicólogos, Profesores de Educación Preescolar, Básica y Media, además va dirigido a estudiantes de la carrera de Educación Física, esperando brindar facilidad y acceso a la hora de la elaboración de trabajos con relación al deporte.

Población de trabajo: Los sujetos pertenecen a la Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional.

Instrumentos y materiales:

- 1 Cámara de video, marca Panasonic.
- 1 Trípode.
- Tarjeta de memoria de 2 gigas.
- 1 Programa Editor de video y audio.
- Materiales deportivos para las actividades como: Balones de baloncesto, aros de baloncesto, colchonetas, mecatres, conos, hula hula, entre otros.
- 3 Computadoras (Pentium IV, marca Hawllet Packard, Toshiba, Compaq)

Procedimiento:

Primero se procedió a la recopilación correspondiente del material bibliográfico a utilizar durante la fundamentación teórica de la temática del seminario, obteniendo así la justificación y el marco teórico correspondiente. Seguidamente se procedió a contactar a la población que colaboró con la grabación de los videos, solicitando su

aprobación y participación en las actividades y videos, planteando la temática a utilizar durante las grabaciones. Una vez concedido el permiso para trabajar con el grupo, se procedió a realizar la elaboración del cronograma de grabación.

Luego se procede a la elaboración de las progresiones y elección de las más apropiadas para su grabación, tomando en cuenta la secuencia de los fundamentos y la progresividad.

El día de la grabación se tendrán listos los materiales media hora antes evitando de esta manera algún inconveniente, durante la grabación trabajaran tres personas una realizando la explicación, uno tomando fotos y uno grabando. Un día después de la grabación se procederá a la retroalimentación de las grabaciones, buscando así a corrección de los errores y la mejora de la calidad de las mismas.

Además se contactó a los programadores y diseñadores de software educativo, para la elaboración de la estructura de la multimedia, estos junto con los encargados de la grabación que realizarán la edición de la multimedia.

Capítulo IV

CONCLUSIONES

La importancia del trabajo progresivo es un aspecto que se debe tomar en cuenta a la hora de enseñar distintas capacidades motoras por lo que el dividir cada uno de los fundamentos técnicos del baloncesto en cuanto al movimiento es una herramienta necesaria la cual facilita la adquisición motora de dichos patrones de movimiento, que a su vez genera una mejor ejecución en menor tiempo.

Sumado a esto, el hecho de permitir al ejecutante observar la acción antes de ejecutarla permite mediante el método de la observación que el mismo asimile de una forma más rápida el movimiento a ejecutar siendo un facilitador a la hora de llevar a la acción final. Con el fin de aportar una herramienta de ayuda para la realización de este proceso se logró la elaboración eficaz de la multimedia de enseñanza y aprendizajes de los fundamentos técnicos del baloncesto, buscando un aporte a los profesionales de la educación física, un instrumento que facilite la adquisición de destrezas por parte de los estudiantes.

Se logra una investigación teórica de los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto, para la comprensión de sus etapas de ejecución, las acciones deben ejecutarse efectivamente para poder ser consideradas como una buena realización técnica, alcanzando así el objetivo o trayecto que se pretendía alcanzar con dicho movimiento, permitiendo la ejecución técnica de forma natural acompañada con un cierto desarrollo de las capacidades físicas básicas y coordinativas, entendiéndose como conocimiento y dominio necesario para llevar a cabo una destreza desde su concepción

La utilización de la multimedia como método de enseñanza es de gran utilidad a la hora de la enseñanza debido que permite la visualización mediante videos la correcta ejecución de los movimientos, además si los estudiantes lo requieren pueden repetir una y otra vez los videos para lograr una mejor apreciación y aprendizaje de la ejecución motora solicitada, por tanto se logra la elaboración de una herramienta didáctica que represente una

opción metodológica en la enseñanza progresiva de los fundamentos técnicos de Baloncesto, para que sean realizados por los educadores físicos en clases.

Capítulo v

RECOMENDACIONES

La innovación educativa es un elemento de gran importancia hoy en día, ya que brinda más y mejores opciones de enseñanza, sería de muy provechoso que en futuros trabajos de graduación se continúe con la segmentación de los fundamentos de los diferentes deportes, y que sean planteados en multimedios como herramienta didáctica.

Sería interesante plantear un desarrollo más extenso por cada uno de los fundamentos, ya que esto permitiría nombrar y demostrar más progresiones de enseñanza de cada fundamento permitiendo de esta forma un trabajo con mayor progresividad, que a su vez genera mayor entendimiento y calidad de ejecución.

BIBLIOGRAFÍA

- Alderete, J. y Osma, J. (1998) *Baloncesto: técnica individual de ataque*. Madrid, España. Editorial Gymnos.
- Alderete, J. y Osma, J. (1998) *Baloncesto: técnica individual defensiva*. Madrid, España. Editorial Gymnos.
- Anchía, I. (2008) *Efecto de la aplicación de una multimedia en la adquisición de destrezas para la evaluación de componentes de la aptitud física relacionados a la salud, en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional*. Tesis sometida a consideración del Tribunal Examinador de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en salud, para optar por el título de Magnister Scientiae, Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica.
- Bartolomé, A. (1994) Multimedia interactivo y sus posibilidades en educación superior. *Píxel-Bit Revista de Medios y Educación 1*, 5-14. Recuperado el 05 de octubre del 2009 de <http://www.sav.us.es/pixelbit/pixelbit/articulos/n1/n1art/art11.htm>
- Blázquez, D. (1995) *Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, España: Editorial Inde.
- Branco, V. (1998) *Internet y medios tecnológicos: el ser humano en busca del mensaje. Escuela de Orientación y Educación especial*. Recuperado el 6 de octubre del 2009 de http://www.dialogosfelafacs.net/dialogos_epoca/pdf/52-08SilviaBranco.pdf.
- Brittenham, G. (1997) *Baloncesto: Entrenamiento y preparación*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Campos, G. (2001) *Baloncesto básico*. (2ªed) Armenia, Colombia: Kinesis.

Carballo, E. y Cruz, A. (1992) *Análisis de la efectividad de los lanzamientos de uno, dos y tres puntos y áreas de rebote de los jugadores, jugadoras, durante la etapa final de los Juegos Deportivos Nacionales San Ramón 1990*. Tesis de grado para optar por el título de Licenciatura en la Enseñanza de la Educación Física. Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica.

Comas, M. (1991) *Baloncesto más que un juego*. Madrid, España: Gymnos.

Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto (2004) *Programa técnico para la iniciación del baloncesto*. Recuperado el 20 de agosto del 2011 de <http://www.gipuzkoa.net/kirolak/eskolakirola/webbaloncesto/pdf/baloncesto.pdf>

Contecha, L. (2000) *Historia del Baloncesto*. Recuperado el 14 de octubre del 2009 de <http://orbita.starmedia.com/~fiepcolombia/hbalonce.html>

Del Río, J. (1990) *Metodología del baloncesto*. Barcelona, España: Paidotribo.

Del Río, J. (2003) *Metodología del baloncesto*. Barcelona, España: Paidotribo.

Di-Cristo, V. y Bonilla, J. (2003) *La importancia del uso de aplicaciones interactivas y multimedia en la educación y capacitación actual*. Recuperado el 22 de Septiembre del 2009 de <http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:1341>.

Duarte, A. y Prendes, M. (1996) *Pantallas multimedias*. Recuperado el 21 de setiembre del 2009, de http://www.ieev.uma.es/edutec97/edu97_ta/taller02.htm

Facultad de Ingeniería de la Universidad de Panamá. (2003) *Multimedios*. Recuperado el de octubre del 2009 de http://www.lavozdelmercosur.com.ar/INTERESGENERAL/EDUCACION/practicas_universitarias/Investigacion_Multimedios.htm

Federación Costarricense de Baloncesto. (FECOPA) (2008) *Historia del Baloncesto en Costa Rica*. Recuperado el 7 de octubre del 2009 de <http://www.fecobacr.com/modules.php?name=Sections&op=printpage&artid=3>

Federación española de baloncesto (2012). *Reglas Oficiales de Baloncesto*. Recuperado el 26 de Octubre del 2014 de <http://www.feb.es/documentos/archivo/pdf/arbitros/ReglasOficialesFIBA2012.pdf>

Feu, S. (2001) Criterios Metodológicos para una Iniciación Deportiva Educativa: una aplicación al balonmano. *Revista Digital efdeportes*, 1(31) Recuperado el 21 de setiembre del 2009 de <http://www.efdeportes.com/efd31/balonm.htm>.

Garbanzo, A. (1991) *Análisis estadístico y comparativo del rendimiento y la efectividad de los jugadores de los cinco mejores equipos de baloncesto masculino costarricense del año 1988*. Tesis de grado para optar por el título de Licenciatura en la Enseñanza de la Educación Física. Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica.

Gil, P., Contreras, O., Gómez, S. y Gómez, I. (2008) Justificación de la Educación Física en la educación infantil. *Revista Educación y Educadores* 11(2) Recuperado el 2 de octubre del 2009, de <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=4&hid=112&sid=398b17c9-ef19-47db-8018-5eb23fb71073%40sessionmgr111>

Golstein, S. (2003) *La Biblia del entrenamiento del baloncesto*. Barcelona, España: Paidotribo.

González, C. (2001) *Educación Física en preescolar*. Barcelona, España: Inde.

González, J. (2003) *Didáctica de la Enseñanza de las Acciones Técnicas por el Método del Desglosamiento*. Recuperado el 28 de febrero del 2011 de http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/dida_tec.htm

- González, S., García, L., Contreras, O. y Sánchez, D. (2009) El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 2009 n° 15, pp. 14-20. Recuperado el 15 de octubre del 2009 de <http://www.retos.org/ficheros/retos15-3.pdf>
- Gutiérrez, A. (1997) *Educación multimedia y nuevas tecnologías*. Recuperado el 21 de septiembre del 2009, de <http://books.google.co.cr/books?hl=esylr=yid=leWsSxKpbUoCyoI=fndypg=PA9ydq=definicion+multimediyots=UHzhwETjSeysig=AcLu7oCymF-ON35E1xQSLtM#v=onepageyq=yf=false>.
- Hernández, J. (1989) *Manual práctico de baloncesto*. Barcelona, España: Editorial Río de Janeiro.
- Hernández, J. (2004) *Metodología a la hora de la enseñanza de los fundamentos individuales*. Recuperado el 05 de octubre del 2009 de http://www.jgbasket.com/ideas_ensenanzafundamentos.htm
- Lopategui, E. (2004) *Experiencia del Movimiento 1*. Recuperado el 2 de octubre del 2009 de <http://www.saludmed.com/ExpMov1/Gym-DefCpt.html>
- Miranda, P. (2000) *Habilidades, Destrezas y Tareas Motrices: Concepto, Análisis y Clasificación. Actividades para su desarrollo*. Recuperado el 5 de octubre del 2009, de <http://www.aulaabierta.org/aulaabirta2/archivos/primaria/temario%20muestra%20educaci%f3n%20f%edsica.pdf>.
- Palacios, G. (2001) *Implicaciones de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en la educación*. Recuperado el 21 de septiembre del 2009, de <http://www.gmjei.com/journal/index.php/hip-text/article/viewFile/216/200>.
- Peyró, R. (1991) *Manual para escuelas de baloncesto*. Madrid, España: Gymnos.

- Peyró, R., y Sampedro, J. (1979) *Pedagogía del baloncesto*. Valladolid, España: Editorial Miñón.
- Pinnock, G. (1992) *Determinación de la efectividad del tiro libre, su relación con la técnica y la posición de juego de los jugadores de la primera división de baloncesto costarricense de 1991*. Tesis de grado para optar por el título de Licenciatura en la Enseñanza de la Educación Física. Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica.
- Porras, W. (1993) *Manual técnico pedagógico de baloncesto*. Heredia, Costa Rica: Editorial Universidad Nacional.
- Prendes, M., y Solano, I. (2001) *Taller de Multimedia*. Recuperado el 21 de septiembre del 2009 de <http://tecnologiaedu.us.es/bibliovir/pdf/paz11.pdf>.
- Quevedo, F. (2007) Orientaciones metodológicas y componentes del entrenamiento deportivo en el baloncesto infantil. *Revista Digital efdeportes*, 11 (105) Recuperado el 10 de Noviembre del 2009 de <http://www.efdeportes.com/efd105/orientaciones-metodologicas-en-el-balón-cesto-infantil.htm>.
- Ramírez, I. y Rodríguez, A. (2006) *Guía didáctica de actividades para el aprendizaje del baloncesto en silla de ruedas (un aporte para la salud integral)* Seminario de graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud, Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica.
- Real Academia Española, (2001) *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 21 de septiembre del 2009, de <http://www.rae.es/rae.html>.
- Ruiz, L. (1995) *Competencia Motriz: elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar*. Madrid, España: Gymnos.

- Ruiz, L., y Sánchez, F. (1997) *Rendimiento Deportivo: Claves para la Optimización de los Aprendizajes*. Madrid, España: Gymnos.
- Salgado, P. (2007) *Desarrollo motor normal*. Recuperado el 27 de setiembre, 2009 de http://www.ucursos.cl/medicina/2007/0/TOMINNI4/1/material_docente/objeto/126477.
- Sánchez, E. (2001) *Baloncesto básico*. (2daed) Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.
- Sancho, J. (2002) *Cómo aprende el ser humano las destrezas motoras*. Heredia, Costa Rica: Taller de Litografía e Imprenta El Fortín.
- Sandoval, E. (1983) *Metodología y enseñanza del baloncesto*. Heredia, Costa Rica: Editorial EUNA.
- Secadas, F., Sánchez, S. y Román, J. (2006) *Desarrollo de habilidades en niños pequeños*. Madrid, España: PIRÁMIDE.
- Shulterbrandt, S. y Salom, G. (2001) *Tecnología aplicada al proceso de enseñanza-aprendizaje: Diseñando un plan para el desarrollo*. Recuperado el 21 de septiembre del 2009 de <http://www.revistainterforum.com/espanol/articulos/090301tecno.html>.
- Wall, K. (1981) *Baloncesto: fundamentos técnicos*. Caracas, Venezuela: Editorial Maxcamnber.
- Wall, K. y Diez, F. (1981) *Baloncesto fundamentos técnicos*. Caracas, Venezuela: Editorial: Publicaciones S.A.
- Wars, S. (2002) *Fundamentos técnicos del baloncesto*. Recuperado el 22 de Octubre del 2009 de <http://www.ctv.es/USER/tarso/Curso01.html>.
- Wissel, H. (1998) *Baloncesto. Aprender y progresar*. Barcelona, España: Paidotribo.

ANEXOS