

**Universidad de Cienfuegos  
“Carlos Rafael Rodríguez”**

**Facultad Cultura Física de Cienfuegos**

**Título: Propuesta de un Material didáctico para elevar el nivel de conocimiento de los profesores de Baloncesto en la base de la Provincia de Cienfuegos.**

**AUTORES:** MSc. Liusván Eduarte Águia  
Lic. Iliesny Morales Rodríguez  
Lic. José Luís Cuellar Monzón.

**E-mail:** [leduarte@ucf.edu.cu](mailto:leduarte@ucf.edu.cu)

**Curso 2010-2011**

### **Resumen.**

En la actualidad el deporte es una preocupación de nuestro país, para lograr una población saludable y sana, llevándose a cabo la masividad, esto se muestra en las inversiones materiales y económicas que se realizan y se han realizado desde el triunfo revolucionario. El presente trabajo abarca un tema de vital importancia para la esfera deportiva en la provincia de Cienfuegos en general, el mismo consiste en una propuesta de ejercicios técnico-tácticos para la selección de talentos del baloncesto en las edades de 12-14 años. El trabajo se realizó con la validación por criterios de expertos. Para la realización de este trabajo se aplicó una batería de 15 ejercicios a medio y a todo terreno con problemáticas reales de juego con igualdad o superioridad numérica, demostrando las habilidades ofensivas y defensivas, de los atletas, puntualizando que las orientaciones existentes en Programa de Preparación del Deportista no se corresponden con las exigencias del deporte en nuestros días, por lo que la propuesta que se presenta, elimina la rigidez y plasticidad en los ejercicios que no permite demostrar las potencialidades del atleta.

### **Introducción:**

El Baloncesto es uno de los deportes con una mayor trascendencia social actual y en el que están implicados un gran número de participantes. España ha sido siempre una de las potencias mundiales en este deporte y después de algunos años de cambios, ha retornado con gran ímpetu a la élite mundial destacando en prácticamente, todas sus categorías. Se trata de un deporte de equipo que requiere del deportista altas prestaciones físicas, importante dotación técnica y conocimientos de táctica, tanto colectiva como individual, que le permita aprovechar sus dotes individuales combinándolas con el resto de componentes de equipo.

En el contexto nacional se promueve la elaboración de materiales que puedan contribuir a la superación de los profesionales en la rama deportiva y mejorar la calidad del aprendizaje, de estudiantes y personal afín o no con el ámbito en cuestión, y aunque es cierto que ya muchos especialistas dentro y fuera del país han reconocido su importancia y así lo han plasmado en trabajos investigativos, y publicaciones, aun en este sentido queda mucho camino por andar.

Es indudable que trabajar en la elaboración de los propios medios de trabajo contribuye a desarrollar habilidades y a solucionar problemas didácticos, también mejora el ambiente del grupo en las clases y su nivel de socialización.

El deporte es una esfera de la actividad humana, donde la teoría y la práctica, la ciencia y el arte están entrelazados de manera íntima. Este se ha convertido en uno de los ambientes esenciales de la sociedad, donde es el hombre quien posee el rol más importante, pues le asegura un desarrollo físico armónico y contribuye a la educación de sus cualidades morales y volitivas. La práctica de la actividad física además, influye en la actitud de la persona hacia si misma, respecto a su situación y su potencial propio, lo cual no depende directamente de que se encuentre en una mejor forma física. Dentro de las actividades físicas se encuentra el grupo de los deportes con pelotas, los cuales son bien acogidos por el pueblo cubano logrando un número grande de seguidores. Dentro de este grupo, en nuestra provincia, uno de los deportes que más gusta es el Baloncesto donde observamos con qué pasión se deleita nuestro pueblo apreciando un juego, sin distinción de edad; pero su práctica es limitada por la carencia de implementos y mal estado de las instalaciones deportivas, sin embargo, muchos menores sienten atracción por la práctica de este deporte, donde se aprecia maestría de los jugadores, su fortaleza física, y su disciplina. A pesar de esto nuestra provincia no ha alcanzado lugares destacados.

El Baloncesto, dentro de los deportes de nuestro país que forman parte de las actividades estratégicas del INDER desde 1994 cuenta con toda la información referente a este deporte en Cuba y nuestra provincia no es una excepción.

En el país se ha presentado una problemática sobre este tema, en muchos lugares no se tiene la infraestructura adecuada para la utilización de esta tecnología, y los profesionales de la rama no tienen suficiente material para la superación, pues la pagina nacional del INDER en la que esta la información referente a todos los deportes no tiene la información actualizada y en ocasiones sus vínculos no están disponibles.

La aplicación de las TIC son algunos de los ejemplos de nuevas vías para lograr que los profesionales de la rama del deporte se superen. Este estudio se inicia a partir de la necesidad de una bibliografía sobre el tema que se adecue a las características específicas de los profesionales dedicados al deporte en la base, producto a su poca experiencia, dominio del deporte y en algunos casos no han sido practicantes de este deporte.

### **La necesidad del material descansa en los aspectos que ha continuación se enumeran.**

- Los profesionales del deporte no cuentan con suficientes herramientas para la superación.

- No existe ninguna herramienta de soporte tecnológico con características pedagógica que facilite el conocimiento del Baloncesto en la base.
- Que reconozcan al deporte como un fenómeno socio cultural y recreativo, además de ser fuente de calidad de vida ya que favorece la salud física y mental. Todo lo anterior contribuirá sin duda a incrementar el amor por su profesión y su preparación.
- Necesidad de contar con un material para la superación de los sujetos activos en el proceso deportivo que contribuyan a aumentar la actividad cognoscitiva, la motivación y el interés por el deporte.

Por lo que se plantea el siguiente **problema científico** con su respectivo diseño teórico:

**Problema Científico.** ¿Cómo elevar el nivel conocimiento de los profesores de Baloncesto en la base de la provincia de Cienfuegos?

**Objetivo General.** Proponer un material didáctico para elevar el nivel de conocimiento de los profesores de Baloncesto en la base de la provincia de Cienfuegos.

**Tareas Científicas.**

- Revisión de bibliografía actualizada sobre el tema.
- Revisar los elementos teóricos-metodológicos para construir el marco teórico referencial y el diseño teórico.
- Elaborar el material didáctico para la superación de los profesores.
- Validar por criterio de especialista el material didáctico.

**1.5 Como Idea A defender:** La propuesta de un material didáctico contribuye a elevar el nivel de conocimiento de los profesores de Baloncesto en la base de la provincia de Cienfuegos.

**Desarrollo**

Los procesos de preparación en el deporte significan una fuerte presencia de la racionalización, la especialización y la eficacia. Son signos característicos de los tiempos por venir. El uso creciente de diversos conocimientos y **herramientas tecnológicas al servicio del deporte y del deportista** será cada vez más común y su aplicación cada vez más. Se acortarán los tiempos en la recuperación de lesiones; aparecerán formas para digitalizar fases completas de juego y hacer así de la cancha un enorme laboratorio. Guterman J. (2009)

Durante los últimos años, se ha producido una evolución del entrenamiento, o mejor dicho, una evolución del conocimiento sobre como enseñar los deportes de equipo, consecuencia lógica, desde nuestro punto de vista, de la tendencia existente en la actualidad por desarrollar una teoría, un conocimiento específico de los deportes colectivos o de colaboración-oposición

Estas propuestas surgen en contraposición a los métodos tradicionales de enseñanza que planteaban un trabajo por separado de la técnica, táctica, preparación física,...; que sobrevaloraban el aspecto físico, etc. Varios son los aspectos que, desde nuestro punto de vista, llevan a este nuevo planteamiento en la enseñanza de los deportes colectivos.

Hasta hace poco tiempo, de las tres fases principales en que podemos dividir cualquier acción (percepción, toma de decisión y ejecución de los movimientos) solía prestarse una atención especial a la ejecución. Posteriormente se ha valorado más la fase de **toma de decisiones**, a través de ejercicios de entrenamiento más complejos y con oposición. Pero es cierto que la toma de decisión no es demasiado complicada si el jugador es bueno en el **plano perceptivo**. Es decir, igual que con un buen mapa el camino a seguir es fácil, cuanta más información recoja el jugador antes de tomar la decisión más posibilidades tendrá de hacer una elección correcta. En este sentido debemos procurar estimular también el campo visual del jugador en cantidad y calidad. Dr. Alberto Lorenzo Calvo y el Dr. Gustavo Prieto García. (2009)

Didácticamente, el proceso de enseñanza - aprendizaje, debe verse como una acción permanente unida, en el deporte, es una labor que está en manos del colectivo que educa a los estudiantes - atletas, representado fundamentalmente por el profesor de Educación Física, o el Entrenador deportivo.

El caso que nos ocupa está referido al proceso de enseñanza - aprendizaje de las técnicas deportivas como eje fundamental de la lógica interna de los deportes, transcurriendo por las diferentes fases de la formación de un deportista de alto rendimiento: Iniciación deportiva; Automatización deportiva; Maestría deportiva.

Comenzando por la iniciación deportiva, para llegar a la automatización continuada con la adaptación a nuevas situaciones, hasta arribar a una maestría deportiva en función del control de cada competición.

Es preciso estar conscientes de intervenir en el proceso docente - educativo por la vía de proyecto, de forma planificada, fundamentada en principios científicos, aplicada al área de la enseñanza - aprendizaje motor. El entrenador, continuamente, en la dirección del proceso docente educativo cumple un papel orientador de las actividades a realizar, ofreciendo la pauta correcta de ejecución, señalando los errores o dificultades, teniendo en cuenta el tiempo de ejecución, entre otros, en resumen, su función es de administrador, informando y controlando para que sus deportistas mejoren sus resultados técnicos. Este control y administración de informaciones constituyen elementos claves en la organización del proceso de enseñanza - aprendizaje de las técnicas de los deportistas. Dada por las siguientes condiciones: frecuencia, formato, fuente de procedencia, cantidad, precisión, (ajustado a los principios que hoy conocemos como resultado de los datos experimentales, teórico de la enseñanza - aprendizaje motor).

Centrado en el control de la información, y unido a la necesidad cada vez mayor de fundamentación científica, el proceso de enseñanza - aprendizaje de las técnicas deportivas debe acercarse cada vez más para una mayor y mejor efectividad, al entorno tecnológico, lo cual implica que el proceso se mida y que este proceso, así como el contenido de la información al deportista sea de mayor calidad.

La vida actual exige cada vez más medir e informar operativamente los parámetros de la técnica que necesitamos, lo que importa saber de la técnica: posiciones y trayectorias del cuerpo, tiempo, distancias, velocidad o aceleraciones, fuerza aplicadas, sincronizaciones de segmentos del cuerpo (cadenas cinéticas).

Teniendo en cuenta esta tendencia de la tecnología científica, los sistemas instrumentales cobran un valor central.

Los sistemas automatizados y autorregulados que registran los parámetros que se necesitan de una técnica, contribuirán al logro de una mayor eficacia y eficiencia para los recursos humanos que intervienen en el proceso de enseñanza - aprendizaje, por una parte, el entrenador o el profesor de educación física, como forma de enseñanza ofrecen elementos de dirección del proceso y por otra parte el atleta o estudiante que recibe la información regula su aprendizaje.

Estos sistemas instrumentales nunca podrán sustituir al entrenador o al profesor de educación física, pero sí exigirán una redefinición de las funciones orientadoras como sistemas tecnológicos mantenidos y que respondan a un programa adecuadamente proyectados, pues esta situación conllevará a momentos críticos, de grandes retos futuros, que posibilitarán hacer reflexiones profundas que conducirán a tomar y planificar decisiones con un basamento científico para la obtención de mayores resultados. Juan Elio López García (2008).

#### **La superación profesional en el ámbito deportivo.**

Un aspecto importante que debe caracterizar a todo profesor es su nivel de profesionalidad, lo cual le permitirá poseer un elevado prestigio ante el resto del colectivo pedagógico, los padres, los alumnos y la sociedad en general.

El perfeccionamiento del docente, es un proceso educativo dirigido a la revisión y la renovación de conocimientos, actividades y habilidades ya adquiridas, determinados por las necesidades de actualizar los conocimientos como consecuencia de los cambios y formas de las tecnologías y las ciencias. Gimeno plantea "... que representa una de las piedras angulares de cualquier intento de renovación del sistema educativo.

Se desprende que la superación profesional, la actualización de conocimientos, es un proceso de formación permanente, representa un aspecto importante para la planificación de cualquier renovación en el sistema educativo. En el ámbito de la superación existen diferentes criterios que hablan y proponen diferentes sistemas de superación en el territorio y fuera de él.

Los logros alcanzados en la Cultura Física desde el deporte, hasta la medicina deportiva, transitando por todas las esferas restantes, gracias a la aplicación de la ciencia y la técnica, tanto a nivel mundial, como en el ámbito de nuestro país, nos permiten pensar en el imperativo de trabajar sobre la base de la implementación de programas y formas de superación.

Por lo general los diseños de superación carecen de una base epistemológica adecuada, no existe un sistema de superación permanente y sistemática sobre una base científica que dé respuesta a las necesidades de superación de los profesores de Educación Física y Deportes.

La Dra. Julia Añorga Morales en términos educativos, define la necesidad como: situación conflictiva que surge en una parte o en todo el sistema educativo.

Analizar necesidades de superación es un proceso complejo que en un principio implica: explorar, sondear, identificar, categorizar, estructurar, priorizar, jerarquizar, ordenar y evaluar.

Roger A. Kaufman define el enfoque de sistema como: proceso lógico mediante el cual se identifican necesidades, se seleccionan problemas, se determinan los requisitos para la solución de los mismos, se escogen soluciones entre las alternativas, se obtienen y aplican métodos y medios, se evalúan resultados y se efectúan las revisiones que requiera todo o parte del sistema, de modo que se eliminan las carencias, partiendo de los objetivos y recursos disponibles.

Autores como Gagó, Kaufman, Chadwick, Ackoff y otros tienen como elementos comunes en sus definiciones de sistema, la combinación ordenada de partes que desarrollan su funcionamiento de una manera independiente, pero se interrelacionan e interactúan y, por medio del esfuerzo colectivo dirigido constituyen un todo racional, funcional y organizado que actúa con el fin de alcanzar metas de desempeño previamente definidas.

En todas estas clasificaciones estamos en presencia de buscar, encontrar y solucionar lo que falta. Para ello diferentes autores proponen desarrollar su búsqueda por métodos y formas eficaces que han sido puestos en práctica y que han detectado las necesidades en diferentes ámbitos.

Además estudiosos sobre el tema plantean que la evaluación de necesidades tendrá los siguientes pasos:

1. Determinación de los valores reales de cada grupo.
2. Determinación de los valores deseados según los exprese cada grupo, de acuerdo a cómo los percibe.
3. Determinación de las opiniones y conceptos de cada grupo en relación con los valores de los otros, tanto actuales como deseados o futuros.
4. Determinación de las coincidencias y diferencias entre los valores actuales y futuros de cada grupo para formar el núcleo inicial que sirva para el análisis de las discrepancias.

Además debemos considerar para llevar a cabo este proceso que es necesario tener en cuenta algunos elementos esenciales que garantizan su aplicación con rigor.

**Primero:** La formación de los profesores graduados con la apropiación de los elementos fundamentales, cumpliendo los objetivos propuestos en las asignaturas.

**Segundo:** La correcta planificación de las clases de educación física y deportes dominando cómo se imparten.

De forma general en el empleo de la Educación Física y el Deporte se encuentran involucrados profesores, que encuentran espacios ocupacionales para ejercer funciones de empleo en dos grandes perfiles ocupacionales como son la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo, entre otros.

La formación académica profesional ha transcurrido en Cuba por varios planes de estudio que han ido perfeccionando la formación del profesional, logrando en el plan de estudio un perfil amplio del mismo, que hace que cada día obtenga mayor importancia el trabajo que se desarrolla mediante la superación profesional.

En el campo de la Cultura Física y el Deporte este plan se ha caracterizado por una acelerada formación de profesores emergentes de Educación Física y Deporte, en la que el fondo de tiempo es poco para el trabajo docente – educativo, por lo que es necesario la profundización de los conocimientos.

**Propuestas de ejercicios.**

**🚩 Técnicos:**

✓ **Ejercicio 1:** Tiro al aro en movimiento.

**Objetivo:**

- Mejora del tiro rápido y bajo de presión: mecánica y eficacia.
- Presión por lo que supone tirar rápido, seguido, sin descanso y escuchando continuamente correcciones a la mecánica.
- Presión además por la cuenta de los tiros anotados. Especialmente al exigir máxima eficacia en los tres últimos tiros de cada serie.

**Descripción del ejercicio:**

- Tres jugadores con dos balones. Un pasador estático. Buenos pases: Fuertes, bien dirigidos y con el Timing (sincronización) exacto de la llegada del tirador a 6,25. Contará los tiros hechos.
- Un rebotador debe coger los rebotes (antes de que caiga el balón al suelo si es posible para lo que tendrá que correr) y pasarlos rápidamente y con buenos pases contará los tiros encestandos.
- Un tirador que es para quien se trabaja, sale a recibir el alero con un buen cambio de ritmo da un buen bote profundo (o dos) hacia el poste bajo (o la línea de fondo) y tira en suspensión. Tras caer equilibrado arranca de nuevo hacia el alero y repite.

- Se hacen series de 10 tiros seguidos y rotan: tirador-pasador- reboteador.

**Énfasis:**

- El tirador no debe descansar. Tirara todo lo rápido posible, saltando equilibrado y caerá también equilibrado sin descuidar la mecánica (el entrenador puede corregir los detalles mientras tira).
- Ha de correr a por cada pase, no recibir nunca parado (lo que requiere que los dos compañeros trabajen seriamente).Avanzar lo máximo posible en el bote y sin mirar al suelo.
- La mejora técnica vendrá de la rapidez y seguridad en levantar el balón desde el bote.
- Se cuentan las canastas anotadas, haciendo especial énfasis meter los tres últimos tiros (en trabajo de alto rendimiento).

**Comentarios:** Ejercicio adecuado para jugadores evolucionados técnica y físicamente. Específico para aleros. El entrenador puede mantenerse al lado del tirador corrigiendo continuamente animando a concentrarse en los detalles objetivos de la sección de tiro. Se puede plantear con menos presión física, mas lento pero exigiendo eficacia: trabajando puntería .Se pide concentración para corregir la dirección y la fuerza: no puede haber dos tiros seguidos fallados iguales.

- Variante: El pasador en la esquina y el tirador recibe en el mismo alero pero bota hacia el codo del tiro libre.

✓ **Ejercicio 2:** Tiro de larga distancia

**Objetivo:**

- Mejora de la arrancada en profundidad y la parada para tirar desde lejos rápido y bajo presión: mecánica y eficacia.
- Presión por lo que supone tirar rápido, seguido, sin descanso y escuchando continuamente correcciones a la mecánica.
- Presión además por la cuenta de tiros anotados. Especialmente al exigir máxima eficacia en los tres últimos tiros de cada serie.

**Descripción del ejercicio:**

- Tres jugadores con dos balones. Un reboteador que debe coger los rebotes (antes de que caiga el balón al suelo si es posible, para lo que tendrá que correr) y pasarlos rápidamente y con buenos pases Contara los tiros encestandos.
- Un tirador que es para el que se trabaja. Se coloca en medio del campo al lado del balón, lo coge del suelo y da dos botes hacia 6,25 para tirar. Tras caer equilibrado, arranca de nuevo a recoger otro balón y repite.
- Un compañero en medio campo que recoge los pases del reboteador y los deja en el suelo. Contara las canastas anotadas.

- Se hacen series de 10 tiros seguidos y rotan: tirador- pasador- reboteador.

**Énfasis:**

- El tirador no descansa. Tirara todo lo rápido posible saltando equilibrado y caerá también equilibrado sin descuidar la mecánica (el entrenador puede corregir los detalles mientras tira).
- Ha de correr a por el balón, recogerlo y arrancar agachado, sin hacer pasos, avanzar lo máximo posible en el primer bote y no mirar al suelo en ningún momento.
- La mejora técnica vendrá de la profundidad en el primer bote, del equilibrio para parar y tirar rápido desde lejos, y de sacar el balón para tirar directamente desde el bote.
- Se cuentan las canastas anotadas, haciendo especial énfasis meter los tres últimos tiros (en trabajo de alto rendimiento).

**Comentarios:** Ejercicio adecuado para jugadores evolucionados técnica y físicamente. Específico para bases.El entrenador puede mantenerse al lado del tirador corrigiendo continuamente animando a concentrarse en los detalles objetivos de la sección de tiro. Se puede plantear con menos presión física, más lento (más botes) pero exigiendo eficacia: trabajando puntería. El tirador puede ir siempre al mismo lado o salir alternativamente con una mano u otra.

Se pide concentración para corregir la dirección y la fuerza: no puede haber dos tiros seguidos fallados iguales

✓ **Ejercicio 3:** Tiro de media distancia

**Objetivo:**

- Mejora del tiro para pívot, haciendo distintos tipos de tiros en el mismo ejercicio: media distancia, poste bajo, bajo aro.....trabajo de fundamentos de poste.
- Hay presión por lo que supone tirar rápido, seguido, sin descanso y escuchando continuamente correcciones a la mecánica.
- Y especialmente al exigir metas todas si se tira bajo aro y además máxima eficacia en los dos últimos tiros desde el poste alto.

#### **Descripción del ejercicio:**

- Tres jugadores con dos balones. Un reboteador que debe coger los rebotes (antes de que caiga el balón al suelo si es posible, para lo que tendrá que correr) y pasarlos rápidamente y con buenos pases Contara los tiros encestandos.
- Un tirador que es para el que se trabaja. Empieza cortando a recibir el poste bajo. Tras tirar sube a recibir en el poste alto, y repite. Tira diez tiros acabando en el poste alto.
- Un pasador en el alero, que puede trabajar diferentes tipos de pases al poste bajo (incluso después de bote) Contara las canastas anotadas. Tras la serie de 10 tiros rotan: tirador- pasador- reboteador.

#### **Énfasis:**

- El tirador no descansa. Tirara todo lo rápido posible saltando equilibrado y caerá también equilibrado sin descuidar la mecánica (el entrenador puede corregir los detalles mientras tira).En los tiros desde el poste bajo se pueden trabajar diferentes movimientos de espalda al aro o repetir siempre el mismo, para acabar con tiro o con un bote y tiro bajo aro (mate).Si se falla bajo aro hay que seguir tirando hasta meter. Insistir en recibir bien agachado y protegiéndose del teórico defensor. Muy importante que el pasador trabaje sinceramente.

**Comentarios:** Ejercicio adecuado para jugadores evolucionados técnica y físicamente.

- Específico para pívot. El entrenador puede mantenerse al lado del tirador corrigiendo continuamente animando a concentrarse en los detalles objetivos de la sección de tiro.
- ✚ Se puede plantear con menos presión física, más lento (más botes) pero exigiendo eficacia: trabajando puntería. Al recibir el poste bajo se pueden trabajar diferentes movimientos o ir combinándolos pide concentración para corregir la dirección y la fuerza: no puede haber dos tiros seguidos fallados iguales. Si el tiro es bajo aro no se permite fallar (rebotar si falla).

#### **✚ Técnico-Táctico.**

✓ **Ejercicio 1:** Entrenamiento del Contraataque en General.

#### **Objetivo:**

- Trabajo útil de reacción rápida en la recuperación del balón y la salida del contraataque.
- Adecuado trabajo de defensa en inferioridad.
- De gran aplicación en equipos más inexpertos, en el entrenamiento de la toma de decisiones a la hora de organizarse por el campo y resolver la posición de manera rápida: Leer el ataque propio primero y leer la defensa después.

#### **Descripción del ejercicio:**

- Once jugadores y un balón en el centro del campo empezarán atacando. Dos en cada zona como defensores y dos más en cada medio campo, en la prolongación de la línea de tiros libres.
- Atacan 3x2 para un tiro rápido y van todo (los cinco) al rebote. El que lo coja pasa rápidamente a uno de los que esperan en las bandas.
- A partir de ahí, el que cogió el rebote y los dos que esperaban se organizan para atacar en el otro aro.
- Los cuatro que se quedan se reparten: dos defienden y dos esperan en las bandas. El criterio de pende da cada entrenador o de los propios jugadores entre ellos. Es habitual que los que han defendido tienen prioridad para no volver a hacerlo.
- Para la organización del contraataque se puede utilizar cualquiera de las variantes posibles.

#### **Énfasis:**

- Al ser un ejercicio tan amplio y variado, puede servir a muchos objetivos técnicos y tácticos.
- Considerando exclusivamente lo referente al contraataque, el detalle clave a mejorar será la velocidad con que se saca el primer pase: el reboteador no debe botar, ni bajar mucho el balón para pasar. Debe abrirse rápidamente hacia la banda más cercana y buscar el receptor más cercano. Debe cuidar mucho el primer pase: rápido, fuerte y alto (no pase picado). Cuidado no hacer pasos.

- Los ajustes en la defensa se pueden hacer de diferentes formas, pero lo que será clave para contener el contraataque es repartirse las dos misiones decisivas: para el balón y proteger el aro.
- Entendiendo bien que lo que se hace es **contener** y no defender individual ni zona

#### **Comentarios:**

- Ejercicio adecuado para cualquier nivel. Dada su variedad y la cantidad de jugadores que hace trabajar un ritmo aceptable, resulta muy atractivo a jugadores y entrenadores. Por lo que se ha utilizado excesivamente, convirtiéndose en comodín para cualquier momento.
- Aún así hecho con interés e intensidad, es un gran ejercicio para multitud de gestos técnicos y ajustes tácticos en situaciones muy cercanas a las reales.
- En todo caso, el énfasis debe estar siempre en la calidad de los pases y de los tiros. Ninguno es nunca algo sin importancia.
- Entre lo mucho que se puede entrenar con este equipo está la actitud individual y de grupo (siempre claro que no se utilice como solución para rellenar tiempo y “desconectarse” todos).

#### **Ejercicio 2:** Defensa de los Cortes.

#### **Objetivos:**

- Defensa de los cortes: por el lado fuerte y desde el lado débil.
- Posición de ayuda: en el lado fuerte y en el lado débil.
- Primero el profesor debe separarse del balón (no hacia el aro) cuando el ataque pasa.
- Después se mantiene siempre por delante en el corte.
- Cuando el balón cambia de lado, **el defensor corre** a colocarse en ayuda **sin perder de visita** a su atacante.
- Finalmente defiende el corte hacia el lado débil con el cuerpo **siempre por delante**.

#### **Descripción:**

- 1vs1 desde medio campo con dos pasadores en las bandas. Los demás jugadores esperan en medio campo.
- El jugador con balón empieza botando hacia cualquier lado para dar el balón a uno de los pasadores y cortar hacia el aro. No se le pasa y sale hasta la esquina de ese lado. El defensor defiende el corte sigue hasta la línea de pase en la esquina
- En ese momento el pasador cambia de lado el balón y el defensor corre a la posición de ayuda.
- Cuando el balón llegue al según pasador (no antes) el ataque corta a recibir **dentro** de la zona. Si no consigue recibir antes de cometer 3” segundos ha perdido y terminan. Si recibe juega 1x1.
- Cuando terminan sustituyen a los pasadores. Para ir más rápido puede haber dos jugadores en cada posición de pasador.

#### **Énfasis:**

- Se trata de enseñar a no perder la posición relativa del defensor respecto a su hombre, el balón y el aro. En la defensa de los cortes. Y trabajar **la visión** sobre ambos simultáneamente.
- El detalle clave para ello es separarse del atacante cuando pase pero no retrasándose solo hacia el aro, sino principalmente **hacia el balón** (lo que determinará cuan hacia atrás ha de ir el defensor).
- El defensor lucha por mantenerse siempre delante en el primer corte. En el segundo corte el defensor siempre espera hasta que el ataque llega al centro de la zona para contactar y mantenerse ya siempre por delante cuando entre en el lado fuerte

#### **Comentarios:**

- Ejercicio adecuado para jugadores en formación.
- Inicialmente se plantea no jugar 1x1 hasta el segundo corte. Pero se puede permitir el pase al primer corte si el atacante gana la posición y consigue ir por delante hacia el aro.
- Tras el primer corte, el atacante se abre hasta la esquina y espera. El defensor debe presionar la línea de pase en la esquina. Si no lo hiciera, el pasador da el balón al atacante, que lo devuelve, y el atacante debe reaccionar y colocarse adecuadamente.

- Se permite al atacante cualquier movimiento para recibir, pero ha de hacerlo siempre dentro de la zona y en menos de 3" segundos. El defensor debe evitar sobre todo que se reciba cerca del aro, cediendo en todo caso el tiro desde el poste alto.

### **Ejercicio 3:** Recuperaciones de balones.

#### **Objetivos:**

- Inicialmente es un ejercicio básico para trabajar recuperaciones al que recibe (evitar la penetración sin renunciar a llegar a presionar al balón), colocarse adecuadamente para defender los **cortes** por el lado fuerte y finalmente bloquear el **rebote**.
- Es una manera de iniciar un 2 x 2 con todas sus posibilidades.
- En este caso se usa especialmente para: cerrar las penetraciones ayudándose los dos, negar el centro al atacante en medio campo, defender cortes por el lado fuerte y el mencionado rebote.

#### **Descripción**

- Mínimo cuatro jugadores y un balón. Para doce jugadores son suficientes dos balones.
- Se colocan en las esquinas de un medio campo. Se empieza en una esquina de la línea de fondo (indistintamente una a otra).
- Nadie se mueve hasta que pasa el balón.
- Los defensores deben esprintar para llegar a tiempo.
- Inicialmente se plantea como un ejercicio de rápida resolución, no como en 2 x 2 elaborado: o tiro de penetración rápida y al rebote los cuatro.

#### **Énfasis**

- El teórico objetivo de cerrar la penetración por el fondo es decir de conseguir al principio. Si el defensor renuncia a llegar y se cierra en la zona, el atacante en la esquina debe tirar rápido y su compañero va al rebote. Esa es la idea básica.
- Pero desde que los jugadores aprenden, se puede enriquecer con más detalles. El análisis (antes del rebote) está en como recuperar el balón: primero correr en el sprint hasta acercarse, luego muy flexionando avanzar lentamente hasta donde permita la situación. Y algo muy importante: cuidar que el defensor del que pasa no se quede parado o pegado a su hombre, ni se retrase hacia el aro. Debe alejarse de el hacia el balón primero y luego ligeramente hacia el aro /defensa de los cortes y las puertas atrás).

#### **Comentarios**

- Ejercicio adecuado para jugadores evolucionados técnica y físicamente. Específico para exteriores,
- Puede empezarse con el objetivo de cerrar la penetración por el fondo (parece imposible al principio, pero...) para luego además no ceder completamente el tiro.
- Más tarde se puede sumar la posibilidad de que el primer atacante pueda penetrar a canasta pasada si rebasa a su defensor por arriba (negar el cambio de lado con bote ayudándose cuando los atacantes dividan)
- Se puede añadir la posibilidad de pasar desde la esquina al que corta se éste consigue ir por delante del defensor.
- Igualmente se permite el pase a la puerta atrás se el defensor se queda parado y no retrocede a tiempo.

#### **Criterios de los expertos:**

- ❖ Plantean que la propuesta contribuye a la solución del problema que posee el deporte en los entrenadores de la base en la Provincia.
- ❖ Hallan muy acorde el material didáctico que de forma Científica e Integral, prepara a todos los entrenadores.
- ❖ Se proponen temas relacionados para el empleo de técnicas que permiten trabajar contenido temático y unificar las ideas o conocimientos adquiridos entre el profesor en la escuela y el entrenador en su área deportiva.
- ❖ Consideran que la propuesta favorece la superación de los entrenadores en la problemática dada, al adquirir conocimientos, habilidades y métodos para el mejoramiento de los conocimientos de los entrenadores en la base.
- ❖ Su metodología proporciona aspectos que favorecen la motivación para la nueva generación de profesores.
- ❖ La propuesta reúne los pasos metodológicos que se deben tener en cuenta a la hora de planificar y seleccionar el objetivo de la clase de Baloncesto.

- ❖ Opinan que la Propuesta se ajusta a las concepciones pedagógicas y científico-técnicas actuales, además aborda las temáticas fundamentales acerca de la preparación técnico- táctica del deportista.
- ❖ El material didáctico que se propone recoge aspectos esenciales para la superación de los profesores y constituye una herramienta importante para la calidad de este proceso.
- ❖ Posee una correcta estructura y orden lógico teniendo en cuenta los elementos técnico-tácticos requeridos para la preparación del deportista.

### **CONCLUSIONES**

1. Con la propuesta del material didáctico se contribuye a elevar el nivel de conocimiento sobre el baloncesto en los entrenadores de la base, según la validación con los expertos.
2. El diseño del material esta elaborado en correspondencia del desarrollo del deporte en la actualidad y de los 6 indicadores 4 fueron valorados de **MUY ADECUADO** y 2 fueron valorados de **BASTANTE ADECUADO**.
3. El 100% de los expertos consultados coinciden en que el material contribuye a resolver una problemática existente en el deporte para los entrenadores en la base.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1.- Calderón, Juan Carlos. (1994). Bases Científico metodológicas de los aspectos principales del proceso de educación física, ACCAFIDE.
- 2.- Calzada Márquez, José Carlos (1995). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 3.-Cuba. Instituto Nacional de Deportes (1985). Educación Física y Recreación Atletismo: Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento. Ciudad de La Habana, Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- 4.- Dick, Frank. (1993). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- 5.- Diez Siré, Felipe. (1982). Análisis comparativo del nivel de preparación física de los niños de las EIDE en la especialidad de atletismo. Trabajo de Diploma Ciudad de La Habana, EIDE José Martí.
- 6.- Ealo de la Herrán, Juan, (1985). Béisbol, Libro de texto. Editorial Deportes y Cultura. Cuba.
- 7.- Garcías Moya, Jesús. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones. Barcelona, Editorial Morato.
- 8.- Hernández Gil, Conrado. (1992). Algunas consideraciones morfológicas y biomecánicas en el desarrollo de la flexibilidad. *Boletín Trimestral*. Matanzas. 10.
- 9.- Italia. Federación Internacional de Atletismo Amateur. (2008). Reglas de competición. Mónaco. Disponible en: <http://www.iaaf.org/index.html> . Consultado el 2 de mayo de 2008.
- 10.- Jacobson Ivar, Booch y James Rumbaugh. (2004). UML y Patrones. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
- 11.- López Díaz, Alberto. (2000). La clase de entrenamiento. Ciudad de La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
- 12.- Molina Iglesias, Manuel. (1981). Planes y trabajos para los atletas de las áreas deportivas masivas especiales y escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE). Ciudad de La Habana, INDER.
- 13.- Méndez Méndez, Pablo. (1988). Tendencia del desarrollo de la rapidez, la fuerza y la resistencia en niños y adolescentes no entrenados. Trabajo de Diploma. Ciudad de La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
- 14.- Ruiz Sant, José. (1996). Metodología del Atletismo. 2da Ed. Barcelona, Editorial Morato.
- 15.- Romero Frómata, Edgardo. (1999). Manual de atletismo. Ciudad de La Habana, Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- 16.- Romero Frómata, Edgardo. (1987). Metodología de enseñanza de las carreras de distancias cortas y relevos. Ciudad de La Habana: Editorial Unidad Impresora José A Huelga.
- 17.- Romero Frómata, Edgardo. (1989). Programa de Preparación del Deportista. Ciudad de La Habana, Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- 18.- Romero Frómata, Edgardo. (2000). Programa para la formación básica del velocista cubano. Ciudad de La Habana, Federación Cubana de Atletismo.
- 19.- Santana Cabrera, Pedro. (2008). Implementando servicios Web con PHP. Disponible en: <http://www.pecesama.net/php/ws.php> . Consultado el 15 de marzo de 2008.