

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO  
PÚBLICO DE CHIMBOTE**



**PROYECTO DE TESIS**

Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del  
Basquetbol en estudiantes del primer año de Secundaria  
de la I.E. N<sup>o</sup> 88298 e I.E N<sup>o</sup> 88013 Chimbote - 2018

**AUTORAS:**

ZAVALETA RAMOS Adan Mauro

PÉREZ URCIA José Loreto

ALVA BERMÚDEZ Paola Cindy

**ASESOR:**

**José Pepe Arana Muñoz**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**Estrategias Metodológicas**

**NUEVO CHIMBOTE – PERÚ**

**2018**

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

### 1.1. Descripción y delimitación del problema.

En el distrito de Nuevo Chimbote, en las últimas décadas se vienen experimentando bajos niveles de rendimiento deportivo en la práctica del basquetbol, se experimentan limitadas prácticas de esta disciplina, lo cual trae consigo un bajo nivel y promoción de buenas deportistas en esta disciplina deportiva.

La adaptación de los estudiantes a la práctica del basquetbol implica una diversidad de movimientos (equilibrio, coordinación, desplazamientos entre otros), los cuales le permitirán enfrentar diferentes situaciones motrices en las actividades sociales en las que participen.

El aprendizaje del basquetbol es altamente significativo para el desarrollo de habilidades y destrezas que permitan a los estudiantes un mejor desempeño en las diversas actividades en las cuales se tenga que desempeñar.

Nicolás, A. (2009). Hoy en día, se observa en el basquetbol competitivo mundial, que los campeonatos se definen en base a la autoconfianza con la que cuentan los jugadores, por tanto, la autoconfianza es la convicción que una persona tiene, para ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un determinado resultado.

Drauschke, Kroger, Achul y Utz, (2011). Según estadísticas oficiales, la influencia al deporte basquetbol se mantiene desde el "cambio" ocurrido en 1972 con motivos de los juegos olímpicos de Múnich. Toda la nación quedó atrapada por la fuerza de la fascinación que partió del torneo olímpico. Pero en muchos casos, a pesar de la buena predisposición de los entrenadores no se consigue una iniciación correcta a este bonito deporte porque los conocimientos básicos son algo deficientes, están anticuados o no se saben llevar a la práctica.

Sandino, A. (1966). Si bien es cierto que los estudiantes tienen habilidades básicas innatas; y como dichas falencias fundamentales son un sostén fundamental para el desarrollo mecanizado de las técnicas del basquetbol, se observa deficiencias en la ejecución de las habilidades que tienen como finalidad mejorar y brindar alternativas de solución al basquetbol en la sociedad; buscando mejorar el nivel competitivo.

El trabajo de investigación enfoca el problema educativo y deportivo referente al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del basquetbol en la Institución Educativa N° 88013 - "Eleazar Guzmán Barro" y N° 88298 Luis Alberto Sánchez de Nuevo Chimbote y Chimbote, debido al

bajo rendimiento y protagonismo en los diferentes juegos deportivos inter escolares y/o en las diferentes actividades deportivas.

## 1.2. Formulación del problema.

¿Cuáles son las estrategias de entrenamiento para mejorar la practica sobre los fundamentos técnicos del basquetbol para los estudiantes de la institución educativa

Nº 88013 - “Eleazar Guzmán Barro” y Nº 88298 Luis Alberto Sánchez de Nuevo Chimbote y Chimbote,

## 1.3. Antecedentes del estudio.

Se precisa que, el basquetbol siendo un deporte colectivo ejecutado con un balón con el pasar del tiempo ha sufrido cambios en su forma de entrenamiento y enseñanza al ejecutar los movimientos, siendo estos más técnicos, de mayor precisión y coordinación. La poca práctica y afición de este deporte impide que los estudiantes se desarrollen de la mejor manera en las clases de Educación Física, y no puede a su vez mejorar en sus destrezas y habilidades, por eso es necesario fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje, para mejorar su desempeño, sus capacidades físicas, intelectuales, psicológicas del estudiante y mejorar el nivel competitivo.

Las actividades de enseñanza que realiza el docente están inevitablemente unidas al proceso de aprendizaje, el profesor busca estrategias que le servirán para fortalecer la imaginación, la creatividad, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los estudiantes y a su vez permitirá mejorar la técnica en cada fundamento en este caso del deporte de basquetbol.

### 1.1.1. Internacionales:

- Toscano, M. (2014). En la tesis “estudio de la enseñanza y aprendizaje del basquetbol en los estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa Antares, sector Mirasierra distrito Metropolitano Quito, año lectivo 2013-2014”.

El presente trabajo fue orientado a generar un estudio sobre la enseñanza y práctica del basquetbol en los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Antares ubicada en el sector Mirasierra, en las clases de Educación Física con el propósito de establecer una propuesta encaminada a profundizar la enseñanza, aprendizaje y práctica de dicha disciplina deportiva. El propósito de la investigación es dotar de las herramientas pedagógicas necesarias para orientar, facilitar y mejorar la práctica del Basquetbol en la Institución. La investigación se basa en el análisis de dos descriptores:

1.- Enseñanza y aprendizaje.

2.- El Basquetbol. Se identificó las herramientas pedagógicas, didácticas, administrativas y legales que existen para su aplicación. La modalidad de investigación es de desarrollo social y se diseñó como una investigación de campo, acompañada de encuestas realizadas a los estudiantes. Los datos obtenidos y codificados fueron interpretados para llegar a conclusiones y a situaciones reales. La encuesta fue avalada por expertos y realizada a los involucrados, refleja la situación real de la enseñanza y aprendizaje de este deporte debido a la falta de tiempo que se tiene para la enseñanza deportiva en las clases de Educación Física en este caso el Basquetbol durante el año lectivo. Los datos obtenidos fueron procesados, analizados y presentados en cuadros y gráficos de frecuencia y porcentajes, para confirmar la necesidad de mejorar la parte didáctica y metodológica de la enseñanza y aprendizaje del Basquetbol en los estudiantes de la Unidad Educativa Antares y de otras Instituciones similares.

- Chicaiza, S. (2016). En Ecuador, con el objetivo determinar la incidencia de la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del basquetbol en los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la unidad educativa fiscomisional “La Inmaculada” del cantón Pangua, provincia de Cotopaxi; Estudiaron a una muestra de 54 estudiantes; Concluyendo con esta investigación se evidenció que la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos y la práctica de basquetbol son muy

importante e indispensable dentro de las horas clase de educación física; consecutivamente en la vida diaria para que promuevan este aspecto muy importante para ellos.

### **1.1.2. Nacionales.**

- Calizaya, H. (2017). “Nivel de fundamentos técnicos del basquetbol en los estudiantes del 6to grado de Primaria N° 70494 Túpac Amaru de Macari y Adventista Titicaca Juliaca año 2016”

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de los fundamentos técnicos del basquetbol en los estudiantes del 6to Grado de Primaria N° 70494 Túpac Amaru de Macari y Adventista Titicaca Juliaca Año 2016. El estudio es no experimental de diseño transeccional descriptivo. Se estudió a una muestra de 68 estudiantes del 6to grado de edades entre 10-12 años. El instrumento aplicado fue el test de fundamentos técnicos del basquetbol. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis porcentual. Resultados el 55% de estudiantes de la IEP N° 70494 del TAM en el fundamento técnico de basquetbol se encuentra en la categoría deficiente, por otro lado el 65.10% de estudiantes de la IEP ATJ en los fundamentos técnicos de basquetbol se encuentra en la categoría deficiente, este resultado se debe al poco interés por parte de los estudiantes en la práctica de esta disciplina deportiva, así como también la deficiente técnica que poseen en la ejecución el movimiento tal como menciona Planchart y Domínguez (2001) la técnica se define como la utilización racional de los movimientos del cuerpo en función de los fundamentos de juego, con el objeto de obtener los más elevados beneficios mediante la realización de esfuerzo mínimo.

- Aliaga, V. (2010). En Puno-Perú, con el objetivo determinar el nivel de fundamentos técnicos del saque de basquetbol en las alumnas del 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora e Independencia Nacional Puno-2010. Estudiaron a una muestra de 105 de María Auxiliadora y 80 de Independencia Nacional haciendo un total de 185 estudiantes

en total: concluyendo que para la IES María Auxiliadora e Independencia Nacional: El 59,3%, 53,9% son eficiente y un valor de 40,7%, 46.1% son de error y un 18.5%, 7.9% son eficaz de todos los valores corresponden saque bajo mano. El valor para IES María Auxiliadora e Independencia Nacional: el 57,5%, 51,5% son eficiente y un valor de 42,5%, 48,5% son de error y por último un valor de 15,0%, 3,1% son eficaz.

### **1.1.3. Locales.**

Se ha determinado que en la biblioteca del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Chimbote, no existen investigaciones similares, y que se hayan ejecutado con los estudiantes de la Institución Educativa “Eleazar Guzmán Barron ” N° 88013 y I.E “Luis Alberto Sánchez” N° 88298.

## **1.4. Objetivos de la investigación:**

### **1.4.1 General**

Determinar los resultados de las estrategias de entrenamiento de para mejorar la práctica de los fundamentos técnicos del basquetbol en estudiantes del primer año de secundaria la I.E. N° 88013 de Chimbote y I.E. N° 88298 de Nuevo Chimbote.

### **1.4.2 Específicos.**

- Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre fundamentos técnicos en la dimensión pase en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. N° 88298 e I.E N° 88013 Chimbote - 2018
- Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre fundamentos técnicos en la dimensión bote o dribling en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. N° 88298 e I.E N° 88013 Chimbote - 2018
- Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre fundamentos técnicos en la dimensión tiro canasta

en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018

- Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre fundamentos técnicos en la dimensión tiro suspensión en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018
- Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre fundamentos técnicos en la dimensión tiro libre en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018

### **1.5. Justificación e importancia del estudio.**

El presente proyecto de investigación se justifica en la medida que permitirá poner en práctica los lineamientos técnicos relacionados a la disciplina deportiva del basquetbol. Las premisas teóricas sobre esta disciplina servirán de base para la práctica y sustento del trabajo de investigación a ejecutar.

El resultado del presente trabajo de investigación es importante porque enfoca y diagnostica el actual estado en que se encuentran los estudiantes respecto al aprendizaje de los fundamentos técnicos del basquetbol en el año 2018.

El trabajo de investigación tiene como finalidad dar un aporte de la realidad que se viene dando sobre la práctica de los fundamentos técnicos del basquetbol.

Hessing, W. (1995). El basquetbol posee elementos básicos para el fortalecimiento de la motricidad de niño(a), en contra posición también posee exigencias técnicas que contribuyen de echo una dificultad para su real y correcto aprendizaje. El aprendizaje de esta disciplina deportiva puede ser muy sencilla, siempre y cuando se escoja adecuadamente las herramientas correctas de enseñanza y aprendizaje en el cual se asegura el paso progresivo de lo simple a lo complejo permitiendo la enseñanza el basquetbol por etapas y/o niveles de aprendizaje.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Marco teórico científico (en relación a las variables y dimensiones)**

#### **1.2.1 El basquetbol.**

Hace unos años, durante la realización del Curso de Aptitud Pedagógica (CAP) al que asistí en la Escuela Militar de Ciencias de la Educación en Madrid, un profesor de estos que saben cuatro cosas pero que las saben a conciencia y además tienen esa habilidad especial para transmitir las, se empeñó en que estudiáramos determinados conceptos que jamás pensé me serían de utilidad para el desarrollo de mi trabajo.

El primero de estos conceptos es el de la Zona de Desarrollo Próximo ideado por Vygotsky, utilizado para explicar las características del aprendizaje y que según sostiene este autor, acelera la maduración y facilita el desarrollo humano.

Para Vygotsky existen dos niveles en el desarrollo: un nivel real y un nivel potencial. El desarrollo real señala la capacidad de una persona para resolver un problema por sí misma, es decir, lo que puede hacer por sí misma sin ayuda de terceros. Por otro lado el desarrollo potencial es un indicador del nivel al que esa misma persona podría llegar, de ser ayudada por otra u otras de igual o mayor capacidad.

#### **1.2.2 Aparición del basquetbol en Sudamérica.**

Mosston, M. (2005). La aparición del basquetbol en Sudamérica se produce en el Perú en 1910, cuando un grupo de educadores estadounidenses encabezado por los Sres. Joseph Lockey y Joseph McKnight son contratados por el gobierno del presidente Dn. Augusto B. Leguía. Ambos profesores traerían este deporte desde Norteamérica, convirtiéndose de esta manera en los precursores de la disciplina en el continente. Dos años más tarde el Basquetbol aparece casi simultáneamente en Argentina, Brasil y Uruguay, para luego



llegar a Chile en 1923 y en 1925 aparecer en Paraguay. En 1926 surge en Ecuador, en 1930 en Colombia, Venezuela y las Guyanas, y por último en 1941 pondría sus cimientos en Bolivia.

### **1.2.3 El desarrollo del basquetbol en Sudamérica.**

Mosston, M. (2005). Desde su fundación, la Confederación Sudamericana ha estado en constante actividad; basta con indicar su participación en las conversaciones que se producían en el viejo continente para formar la Federación Internacional de Basquetbol, y luego la presencia de los representantes de Brasil y Uruguay en la lejana ciudad de París a efectos de participar en la fundación del organismo mundial y la elección de su primer presidente el francés Paúl Libaud.

Mosston, M. (2005). En el plano deportivo, Sudamérica inició sus actividades competitivas en el año 1951 mediante la programación de los Campeonatos Sudamericanos de Mayores los cuales, con el correr de los primeros años, servirían para mostrar la supremacía de algunos equipos como Brasil y Venezuela en varones, mientras en damas lo hacían Brasil y Argentina. Años más tarde aparecerían otros seleccionados que cobrarían una significativa importancia, como el sexteto femenino de Perú desde 1964 y el masculino de Argentina desde 1970. A partir de 1972 en Río de Janeiro se comienza la disputa de los Campeonatos Juveniles, y en 1978 la Confederación Sudamericana de Basquetbol será el organismo continental que por primera vez realice los Campeonatos de Menores, iniciando con los torneos de Buenos Aires la preparación desde temprana edad de la juventud continental; decisión que con el correr del tiempo, ha hecho que este deporte sea una disciplina exitosa no sólo al interior de Sudamérica sino sobre todo fuera de nuestras fronteras, donde hemos conquistado logros importantes en los eventos Panamericanos, Mundiales y Olímpicos.

Mosston, M. (2005). Los últimos años han servido para mostrar a Sudamérica como una de las Confederaciones de vanguardia de nuestro deporte, uniendo a la vez los logros deportivos con las acciones diligenciales, las cuales han

venido siendo cuidadosamente conducidas a través de un Plan Continental que contiene los fundamentos esenciales para afrontar el reto que representa el deporte de cara al Siglo XXI.

Mosston, M. (2005). Desde su moderna sede ubicada en el céntrico balneario de Miraflores en Lima, Perú, se elaboran las estrategias que combinan la actividad propia del deporte con los requerimientos económicos, todo ello dentro de un manejo empresarial que propicia la consolidación del Basquetbol como el segundo deporte en la aceptación de la afición continental.

#### **1.2.4 Fundamentos técnicos del basquetbol.**

Hessing, W. (1995). Son los conocimientos que ponen en práctica cuando juegan a algo. Los fundamentos técnicos son la forma apropiada, la técnica de un movimiento para lograr el objetivo, porque cada técnica de cada deporte ha ido evolucionando porque descubrían que haciendo un movimiento de tal forma era más eficaz; y con las nuevas tecnologías se van estudiando la biomecánica del movimiento para no lesionar a deportista y mejorar la técnica.

Hessing, W. (1995). En el basquetbol es de gran importancia profundizar en los fundamentos de juego donde la técnica cumple una sustancial misión. Al hablar de técnica se habla de los fundamentos.

Mosston, M. (2005). Movimiento especializado o específico principal y primario que aseguran el dinamismo de competitividad del deportista.

Campos, G. (2002). Para alcanzar el objetivo del juego, los jugadores realizan acciones individuales identificadas en los siguientes gestos técnicos: las posiciones fundamentales, los desplazamientos.

Según Planchart y Domínguez (2001) la técnica se define como la utilización racional de los movimientos del cuerpo en función de los fundamentos de juego, con el objeto de obtener los más elevados beneficios mediante la realización de esfuerzo mínimo.

## **2.6.5 EL PASE.**

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo entregan e intercambian el balón de mano en mano para tener una mejor fluidez en su juego colectivo.

Es una acción entre sus compañeros del mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control del balón al otro.

### **2.6.5.1. TIPOS DE PASES.**

#### **2.6.5.2. Pase pecho.**

Consiste en tomar el balón con ambas manos a la altura del pecho, separar los codos del cuerpo ligeramente y ubicar los dedos pulgares apuntándose mutuamente, El impulso debe ser igual con los dos brazos de modo que al final del pase queden extendidos, para finalmente arrojar el balón dando un paso hacia adelante.

#### **2.6.5.3. Pase de pique.**

Tiene las mismas características que el pase pecho, pero se acentúa la flexión de las piernas y las manos se dirigen hacia el suelo. Y al dar el pase se lanza el balón con la intención de que bote antes de ser recibido.

#### **2.6.5.4. Pase sobre la cabeza.**

Este pase es también muy utilizado, sobre todo por los hombres altos; primero colocamos el balón encima de nuestra cabeza, y después con un movimiento rápido de muñecas pasaremos el balón a la altura del pecho del compañero o donde este nos los pida. Este pase es el más utilizado para pasar por alto a la zona de nuestro defensor.

#### **2.6.5.5. El pase de béisbol.**

Este pase es más utilizado en los contraataques puesto que es el que mayor distancia puede coger, pero el inconveniente que también es muy impreciso. Bueno primero nos colocaremos el balón a la altura del hombro y lo impulsaremos con un movimiento del brazo en línea recta, y no en círculo puesto que el movimiento circular hace que el tiro sea aún más impreciso difícil de coger. Como este pase tiene que recorrer casi todo el campo se tendrá que lanzar un poco bombeado, pero no demasiado puesto que con más altura más tarda en llegar al destino. En mi opinión el lugar de realizar este pase sería mejor pasar como un pase de pecho, pero para ello primero tendremos que tener una buena potencia de pase.

#### **2.6.5.6. Pase bolos.**

El pase de bolos es un pase útil en contraataque para ejecutar una técnica rápida de pase con ángulos concretos

En esta técnica el pase lleva una parábola muy concreta y particular. Es rápido en la salida y pierde velocidad en la llegada.

Utilízalo para evitar defensores midiendo velocidades y distancias con tus receptores.

Éste pase se da con una mano y el balón se coloca alado de la cintura simulando un tiro de bolos.

#### **2.6.5.7. Pase por detrás de la espalda.**

Si quieres hacer un pase que sorprenda al contrario y que el baloncesto sea un juego aún más espectacular, tienes que practicar mucho este pase. Para poder ejecutarlo a la perfección primero tienes controlar perfectamente el cambio de mano por la espalda, explicado en la página de dribblings, y después practicar, con el mismo movimiento, lanzarle el balón a un compañero en lugar de pasártelo a la otra mano. Te aconsejo que para que el balón salga con más fuerza gires un poco la cadera mientras realizas el pase.

## **2.7. BOTE O DRIBLING.**

El bote o drible es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, ya que, para poder desplazarnos por el campo con el balón, el jugador necesitara botarlo.

Es primordial que todos los jugadores manejen con la mayor soltura posible el bote pero, y esto es muy importante, con ambas manos y por ambos lados. Todo esto permitirá al jugador centrarse en otros aspectos del juego y no estar tan pendientes del balón.

### **2.7.1. Tipos de dribling.**

#### **2.7.1.2. Dribling de control.**

En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.

#### **2.7.1.3. Dribling de protección.**

Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.

#### **2.7.1.4. Dribling de velocidad.**

En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

#### **2.7.1.5 Dribling con cambios de dirección.**

El jugador bota con la mano izquierda hacia la derecha, hecho que propicia que el defensor se dirija a la derecha, hecho aprovechado para que el atacante haga

el mismo bote pero en dirección opuesta para pillar al contrario al contrapié e irse de él.

#### **2.7.1.6. Dribbling con giros.**

Otra manera efectiva de regatear es ir en carrera recto hasta el defensor y justo antes de chocar contra él, hacer un giro sobre ti mismo, con tu espalda en contacto con su pecho mientras giras (aunque sin empujarlo, pues sería falta en ataque.) de esta manera al acabar el giro lo habrías superado y no tendrías oposición para tirar a canasta (esta acción se suele hacer cerca de canasta).

### **2.8 TIRO O CANASTA.**

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

#### **2.8.1. El gancho:**

Este tipo de gancho suele ser utilizado por los pivots ante la presión del mismo tipo de jugador del equipo rival. La ventaja de este tipo de lanzamiento es que no se está de frente con respecto al rival, lo que hace mucho más difícil que nos pongan un tapón incluso cuando nuestro rival sea mucho más alto. El problema que tiene es saber ejecutarlo correctamente. En lo que respecta a su ejecución es la siguiente:

##### **2.8.1.1. Fase de preparación:**

Los pies han de estar a la altura de los hombros con las rodillas semi flexionadas, hay que buscar la canasta mirando por encima del hombro en la dirección en la que se va a girar para lanzar. Lo ideal sería hacer una finta con el balón en la dirección opuesta a la que se va a lanzar. La mano de tiro tiene que estar debajo del balón, el codo alienado con la cadera, el balón hacia atrás

protegido por cabeza y hombros.

#### **2.8.1.2. Fase de ejecución:**

Levantar el balón en dirección de oreja a oreja. Extender el codo y flexionar muñeca y codos impulsando el balón con el dedo índice, la mano que va a lanzar se ha de alejar del cuerpo y la otra se ha de elevar ligeramente para proteger. Se ha de colocar la mano que tira que es la que estará más alejada al defensor a la altura del hombro opuesto. Tras esto se procede a pivotar sobre un pie y a girar el cuerpo hacia la canasta levantando la rodilla del lado de tiro y saltando sobre el pie de pivote. A la hora de lanzar el balón, este ha de ser levantado hacia la canasta con un movimiento de gancho. Es importantísimo que se flexione la muñeca y los dedos a la hora de lanzar e impulsar el balón con el dedo índice.

#### **2.8.1.3. Fase de seguimiento:**

Se ha de caer en equilibrio con las rodillas flexionadas y preparado para coger el posible rebote en caso de fallo.

#### **2.8.1.4. Semigancho.**

Es una variación del gancho, pero en este caso la impulsión es mucha menor.

### **2.9 TIRO EN SUSPENSIÓN :**

Es uno de los tiros más utilizados en la actualidad sobre todo en lo que a juego estático se refiere. Consiste en elevarse (saltar) en el aire, este salto ha de ser vertical y equilibrado, para de este modo elevarnos por encima de nuestro defensor. El balón se ha de colocar por encima y por delante de la cabeza, apoyándole en una mano mientras se sujeta con la otra. Una vez hecho se ha de permanecer en el aire un instante para pasar a lanzar mirando a canasta con un golpe de muñeca justo en el momento anterior a empezar a caer. Lo ideal sería que el jugador cayese de nuevo en la misma posición donde inicio el salto.

### **2.9.1. Fase de preparación:**

Pies separados a la altura de los hombros, puntas de los pies rectas con las rodillas semi flexionadas, la mano de equilibrio debajo de balón, mano de tiro detrás del balón, el codo hacia dentro y el balón situado entre la oreja y el hombro. Se está mirando a canasta.

### **2.9.2. Fase de ejecución:**

Saltar y después lanzar, la altura de salto depende de la distancia, extender piernas y hombros, extender el codo, flexionar muñecas y dedos hacia delante, impulsar el balón con dedo índice, mano de equilibrio en el balón hasta soltarlo, el ritmo ha de ser uniforme, lógicamente se está mirando a canasta.

### **2.9.3. Fase de seguimiento:**

Mantener el brazo extendido, dedo índice apuntando a la canasta, palma de la mano de tiro hacia abajo, la palma de la mano de equilibrio hacia arriba, mirando a la canasta y cayendo de la forma más equilibrada posible.

### **Variantes:**

Tiro en suspensión saltando hacia atrás (el salto se realiza hacia atrás el problema con este tipo de tiros es que se necesita mucha fuerza de brazos), paso atrás con tiro en suspensión (se da un paso muy rápido hacia atrás y posteriormente se tira el tiro, muy importante coger la pelota a la altura de la rodilla)

### **2.10. TIRO LIBRE.**

Es un lanzamiento que se realiza tras una falta personal, una técnica, una antideportiva o una falta descalificaste por parte del equipo rival. A la hora de lanzar no se puede rebasar la línea de tiro que está situada a 5,80 m de la línea de fondo, se dispone de 5 segundos para hacerlo (aunque muchos jugadores



suelen tardar más). Cada tiro libre aporta un punto al equipo que lo encesta. Es de gran importancia de hecho algunos partidos se pueden perder por el excesivo número de fallos en este tipo de lanzamientos. Es uno de los tiros más fácil a la hora de entrenar ya que su mecánica es siempre la misma. En este caso habrá que tener en cuenta los distintos elementos que ponemos en juego a la hora de realizar este tiro:

### **2.10.1 Pies.**

Han de estar separados, pegados al suelo puesto que en este tiro no se salta y a la altura de los hombros, con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado, las puntas de los pies han de estar orientados hacia el aro.

### **2.10.2 Piernas.**

Estarán flexionadas, pero no en exceso, para posteriormente estirarlas en el momento de soltar el balón. La puntera del pie estará en línea vertical con la rodilla.

### **2.10.3 Tronco.**

Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de realizar el tiro.

Manos y brazos. Han de estar por encima de la cabeza, al subir la pelota se ha de hacer desde el agarre en posición de un  $\angle$ , formando un ángulo obtuso con el codo del brazo fuerte a la altura de la cara. La muñeca formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por lo tanto la mano debajo de balón. los dedos estarán abiertos y sin tensión, la palma de la mano no tocará el balón, así se controlará mejor el balón. Se debe mirar al balón entre los dos brazos y por debajo del balón.

### **2.11. Fase de ejecución:**

Se ha de realizar un movimiento continuo sin tirones. se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar e balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total.

### **2.12. Fase de seguimiento:**

Mantener la posición un instante, hasta que el balón toca el aro o entra en él.

### **2.13. Tiro en estático:**

La mecánica sería la misma descrita anteriormente solo que esta vez se realizaría en distintas posiciones, ya que nunca se sabe desde donde se va a realizar este tipo de tiro. La principal diferencia sería que en esta ocasión si se ha de saltar verticalmente cayendo en la misma posición del salto. Los brazos han de permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.

### **2.14. Tiro tras parada:**

Este tipo de tiro es esencialmente igual al anterior solo que en este caso se realiza inmediatamente después de hacer una parada, ya sea en uno o dos tiempos. En el momento de realizar la parada se debe tener en cuenta que los pies han de estar alineados con el aro y ser suficientemente bueno para que nos permita tirar rápido y tener un buen equilibrio. Una parada en un tiempo será mejor y nos permitirá tirar con mayor velocidad.

En cambio, la parada en dos tiempos nos permitirá equilibrarnos mejor, para eso lo conveniente es hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro, la razón de esto es que generalmente es el lado en el que está colocada la defensa, pero no solo esto además esto último hace más fácil el gesto técnico.

### **2.15. Entrada a canasta:**

Son tiros que se realizan en movimiento tras un pase o un bote. Se divide en varias fases:

Una primera fase de aproximación y ciclo de pasos.

En la que comienza el gesto recogiendo el balón, tras un pase o un bote. Posteriormente pasamos a los pasos, es fundamental que el primer paso sea muy amplio para ganar la acción al defensor y ganar el mayor espacio posible y será dado con el mismo lado que hacemos el bote.

El 2º paso lo haremos con la pierna contraria a la mano que tiene el balón, será más corto que el primero para equilibrarnos, sería la fase previa a la batida.

Entre los errores más comunes de esta fase está la mirada al suelo en vez de mirar a canasta, aspecto que evitaremos en todo momento.

### **2.16. Fase de batida o impulso.**

Batimos con la pierna izquierda, elevando la pelota que irá cogida fuertemente con las 2 manos, estando está protegida en todo momento con el lado del cuerpo que no tiene la misma.

Uno de los errores más comunes en esta fase es el balanceo de balón durante el gesto, algo que no se debe hacer ya que de este modo no irá suficientemente protegida la pelota.

### **2.17. Fase de vuelo y salida de balón**

Hemos de impulsarnos hacia la canasta, para conseguir que el impulso sea mayor levantaremos la rodilla correspondiente a la mano que tira, estando la otra mano de protección. A la vez que sube el cuerpo el balón va cada vez más arriba siendo el mejor momento para lanzar cuando llegemos a la máxima altura.

En este caso la mayoría de los errores están relacionados con el lanzamiento prematuro del balón, en vez de hacerlo como dije anteriormente cuando llegue a la máxima altura.

## **2.18. Fase de caída**

Tras realizar el gesto amortiguamos la caída, tratando de equilibrarnos lo mejor posible para coger el rebote en caso de que fuese necesario. El error más común es caer desequilibrado por lo que cuesta mucho más reiniciar la recuperación para realizar el movimiento siguiente.

Variantes: aro pasado (en vez de dejar el balón por el lado que se va, se pasa el aro y luego se tira. Cambiando paso (tiramós con la mano contraria a los pasos que estamos dando), finalizando con tiro normal (se coge el balón como cuando tiramos normalmente, este tipo de tiro no es conveniente si tenemos un defensor cerca).

## **2.19. Mate:**

Es sin lugar a dudas uno de los gestos más espectaculares de este deporte y con los que la gente suele disfrutar más durante la práctica de un partido. Su efectividad es muy alta ya que se trata de saltar bastante cerca de la canasta e introducir la pelota en el aro con una o dos manos colgándose de la canasta, sin que la pelota este en ningún momento en el aire. Lógicamente se trata de uno de los tiros con mayor probabilidad de acierto puesto que se realizan muy cerca de la canasta. En las ocasiones en las que se falla suele ser por exceso de confianza o por un tapón del jugador contrario. Hay auténticos jugadores especialistas haciendo mates.

## **2.20. Defensas.**

Se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival

### **2.21. Defensa individual.**

También conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.

### **2.22. Defensa en zonas:**

Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo dispone de cinco jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.

### **2.23. Defensa mixta:**

Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.

### **2.24. Presión:**

Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante solo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

## **3. METODOLOGÍA:**

### **3.1 TIPO DE ESTUDIO**

El presente estudio considera el tipo de investigación experimental que según Avila. (1997), es aquel que tienen como objetivo probar hipótesis a través de conocimientos abstractos explicando los resultados, asimismo es una investigación aplicada porque centra su interés en la aplicación de los conocimientos a la solución de un problema práctico.

### **3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

Para los efectos de esta investigación, se hará uso de un diseño pre experimental de un solo grupo aplicando un pre y post test, donde el diseño de estudio queda por el siguiente esquema.

**G.E: O1 X O2**

**Dónde:**

G.E: Grupo experimental (estudiantes del VI ciclo de Educación Secundaria)

O1: Pre Test (Observación Inicial: (Ficha de observación)

X: Variable Independiente (Basquetbol)

O2: Post Test (Observación Final: (Ficha de Observación).

### **3.3 Hipótesis**

#### **3.3.1 Hipótesis General**

- Hi= Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del basquetbol, que produce cambios significativos en los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. Nº 88298 “Luis Alberto Sánchez” y la I.E Nº 88013 “Eleazar Guzmán Barron” Chimbote - 2018
- Ho= Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del basquetbol, no produce cambios en los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. Nº 88298 “Luis Alberto Sánchez” y la I.E Nº 88013 “Eleazar Guzmán Barron” Chimbote - 2018

#### **3.3.2 Hipótesis Específicas**

H1= Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del basquetbol produce cambios significativos en la dimensión del pase en los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. Nº 88298 “Luis Alberto Sánchez” y la I.E Nº 88013 “Eleazar Guzmán Barron” Chimbote – 2018.

H2= Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del basquetbol produce cambios significativos en la dimensión del bote o dribling en los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. Nº 88298 “Luis Alberto Sánchez” y la I.E Nº 88013 “Eleazar Guzmán Barron” Chimbote - 2018

H3= Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del basquetbol produce cambios significativos en la dimensión del tiro canasta en los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. Nº 88298 “Luis Alberto Sánchez” y la I.E Nº 88013 “Eleazar Guzmán Barron” Chimbote - 2018

H4= Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del basquetbol produce cambios significativos en la dimensión de la defensa en los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. Nº 88298 “Luis Alberto Sánchez” y la I.E Nº 88013 “Eleazar Guzmán Barron” Chimbote - 2018

### **3.4. Variables de estudio:**

#### **a) Variable dependiente: Basquetbol.**

Es un deporte de equipo, en donde dos equipos de cinco jugadores cada uno, intentan introducir un balón, el mayor número de veces posible en una cesta suspendida por encima de sus cabezas y situada en la parte de la cancha del equipo contrario.

#### **b) Variable independiente: Encuentro de basquetbol**

Es la representación encuentro de basquetbol observamos problemas deficiencia técnicas, donde dos equipos de estudiantes demostraban conocimientos sobre la disciplina ya mencionada

Asimismo, los estudiantes demuestran y sacan a flote sus habilidades, destrezas y conocimiento durante el juego.

### 3.4.1 Operacionalización de variable

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	MÉTODOLÓGÍA
<p><b>General:</b></p> <p>¿En qué medida las aplicaciones de estrategias de entrenamiento mejoran la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I. E Nº 88013? Chimbote - 2018</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>¿En qué nivel la aplicación</p>	<p><b>General</b></p> <p>Determinar los resultados de aplicación de la estrategia de entrenamiento en la mejora de la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p>	<p><b>General</b></p> <p><b>Hi:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>Ho:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento no mejora la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº</p>		<p>- pase</p> <p>- dribling</p>	<p>- pase pecho</p> <p>- pase pique</p> <p>- pase sobre la cabeza</p> <p>- pase bolos</p> <p>- dribling de control y protección</p> <p>- dribling de velocidad</p>	<p><b>Tipos de estudios</b></p> <p>Tecnología aplicada</p> <p><b>Diseño de investigación</b></p> <p>Pre experimental con pre y post test con un solo grupo</p> <p><b>GE: O1 X O2</b></p>



<p>de estrategias de entrenamiento mejora la práctica del pase en el basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria?</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de estrategias de entrenamiento mejora la práctica del dribling en el basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria?</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de estrategias de entrenamiento mejora la práctica del tiro canasta en el basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria?</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de estrategias de entrenamiento mejora la práctica de defensa en el basquetbol en estudiantes del primer grado de</p>	<p><b>Específicos</b></p> <p>Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre práctica del basquetbol en la dimensión pase en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. № 88298 e I.E № 88013 Chimbote - 2018</p> <p>Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre práctica del basquetbol en la dimensión dribling en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. № 88298 e I.E № 88013 Chimbote – 2018</p> <p>Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre práctica del basquetbol en la dimensión tiro canasta en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. № 88298 e I.E № 88013 Chimbote -</p>	<p>88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>Específicos</b></p> <p><b>H1:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en la dimensión pase en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. № 88298 e I.E № 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>H2:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en la dimensión dribling en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. № 88298 e I.E № 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>H3:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en la dimensión tiro canasta en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. № 88298 e I.E № 88013 Chimbote -</p>	<p>Basquetbol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tiro canasta</li> <li>- Defensa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiro de suspensión</li> <li>- Tiro libre</li> <li>- Bandeja o doble pase</li> <li>- Gancho</li> <li>- individual</li> <li>- zona</li> <li>- mixta</li> </ul>	<p><b>G.E</b> = Grupo experimental</p> <p><b>O1</b>= Pre Test</p> <p><b>X</b>= Variable independiente</p> <p><b>O2</b>= Post test</p> <p><b>MUESTRA</b></p> <p>estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. № 88298 e I.E № 88013 Chimbote - 2018</p>
---	---	--	-------------------	---	---	--

secundaria?	<p>2018</p> <p>Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre práctica del basquetbol en la dimensión defensa en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p>	<p>2018</p> <p><b>H4:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en la dimensión defensa en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p>				
-------------	---	---	--	--	--	--

### 3.5 Población muestra.

Para el desarrollo del estudio, la investigadora tendrá en cuenta el 100% de la población al considerarla un número manejable de sujetos. En este sentido Ramírez (1997), citado por Córcega, Godoy, Jiménez y Arcia (2009), afirman que la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra.

I.E	CICLO	GRUPO EXPERIMENTAL				
		Grado	Sección	N° estudiantes		
88013 "Eleazar Guzmán Barron"	IV	educación secundaria	1° Año	Varones	Mujeres	Total
				13	15	28
		Total	13	15	28	

FUENTE: Nómina de matrícula 2018 I.E.N: 88013 "Eleazar Guzmán Barron"

### Muestreo

El muestreo que se eligió fue el no probabilístico "por conveniencia" dado que los elementos de la población que serán elegidos para formar parte de la muestra, será por decisión de los investigadores.

### 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.6.1. Técnicas

Las técnicas según Carrasco (2005), se refiere al proceso sistemático de obtención, recopilación y registro de datos empíricos de un objeto, un suceso, un acontecimiento o conducta humana con el propósito de procesarlos y convertirlos en información.

Es el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores en cada una de las etapas de la investigación, suponiendo un previo conocimiento en cuanto a su utilidad y aplicación de tal manera que seleccionarlas y elegir las resulte muy fácil para el investigador.

#### 3.6.2. Instrumentos

Por su parte los instrumentos según Carrasco (2005), afirman que son un conjunto de preguntas o ítems debidamente organizados e impresos, módulos o cualquier forma organizada o prevista que permita obtener y registrar respuestas. En el caso de la investigación se empleará la ficha de observación, que, en palabras del mismo autor, son de fácil manejo, pero de bastante utilidad se emplean para registrar datos que se generan como resultado del contacto directo entre el observador y la realidad que se observa.

En la investigación a realizar se hará uso de la siguiente técnica e instrumento de recolección de datos.

<b>TÉCNICA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>FINALIDAD</b>
Observación directa	Ficha de observación	Indicar los conocimientos de estrategias del basquetbol en los estudiantes del IV ciclo de Educación Secundaria en relación de la mejora de la práctica de la disciplina mencionada.

Fuente: Elaboración propia

### **3.7. Procedimientos para la validación y confiabilidad de instrumentos.**

#### **3.7.1. Validación**

El instrumento será sometido a juicio de expertos; método que según Hernández, Fernández y Baptista (1997), indican que es un método de validación útil para verificar la fiabilidad de una investigación definiendo como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones

Los procedimientos a seguir serán los siguientes:

- Selección de los expertos: en investigación y en la temática de investigación, Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del basquetbol
- Entrega de la carpeta de evaluación a cada experto: cuadro de operacionalización de las variables, instrumento (pre prueba y post prueba) y ficha de opinión de los expertos.
- Mejora de los instrumentos en función a las opiniones y sugerencias de los expertos.

#### **3.7.2. Confiabilidad.**

Para establecer la confiabilidad de los instrumentos e aplicará una prueba piloto que según Hernández, Fernández y Baptista (2006), señala que una prueba piloto: “consiste en administrar el instrumento a personas con características semejantes a las de la muestra objetivo de la investigación” (p.306), posterior a ello, los resultados serán sometidos al método Alfa de Crombach, citados por Hernández et al.(1997), es el promedio de las correlaciones entre los ítems que hacen parte de un instrumento.

### **3.8. Procedimientos para el procesamiento de datos.**

Los datos serán analizados y procesados utilizando la estadística básica: tablas de distribución de frecuencia, tablas de contingencia, gráficos de dispersión de puntuaciones y los estadígrafos descriptivos de la medida aritmética, desviación estándar y varianza. Asimismo, para determinar el nivel de aprobación de hipótesis se empleará la estadística inferencial mediante el método “t” student.

Para el procedimiento, análisis y extracción del conocimiento se utilizará el programa estadístico SPSS versión 23 y Excel 2013.

#### 4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO

N°	Actividades	Cronograma														
		2018														
		S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N
<b>I.</b>	<b>De Planificación:</b>															
	Elaboración Del Proyecto De Investigación.	X	X	X												
	Presentación Del Proyecto De Investigación				X											
	Aprobación Del Proyecto De Investigación					X										
<b>II.</b>	<b>De Implementación:</b>															
	Elaboración del instrumento de investigación: ficha de observación.				X											
	Elaboración de sesiones de aprendizaje.							X								
	Validación de los instrumentos.							X	X							
<b>III.</b>	<b>De Ejecución:</b>															
	Aplicación de la ficha de observación (pre test).								X							
	Procesamiento de datos pre test.								X	X						
	Ejecución de sesiones aplicando la variable independiente en el marco de la programación									X	X	X	X	X		



## a) Servicios

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO POR UNIDAD	PRECIO TOTAL
- Movilidad	varios	1	40.00
- Viáticos	01 personas	5 x 10	50.00
- Servicios de Impresión			
- Anillado	varios	300.00	
	100 hojas	0.10	10.00
			10.00
<b>Total</b>			<b>110.00</b>

**TOTAL, GASTOS: S/. 330.00**

Fuente: Elaboración propia.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFIAS:

Avila .R. (1997). *Introducción a la metodología de la investigación*. Lima: Estudios y ediciones R.A.

Carrasco., S (2005). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Editorial San Marcos. Perú

Córcega, G.; Godoy, Z.; Jiménez, Y.; y Arcia, S; (2009). *Análisis de un informe de investigación como estrategia de aprendizaje*. Recuperado de <http://documents.tips/education/analisis-de-un-informe-de-implementos>.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1997) *Metodología de la investigación*. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006) *Metodología de la investigación*. 4ta.Edición. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana

1. Aliaga, V. (2010). *Nivel del fundamento técnico del saque de basquetbol en alumnos del quinto grado de las Instituciones Educativas Secundaria María Auxiliadora e Independencia Nacional Puno*. (Tesis pregrado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.

2. Blázquez, D. (1997). *Evaluación en educación física*. España: INDE.



3. Calizaya, H.R. (2017). "Nivel de fundamentos técnicos del basquetbol en los estudiantes del 6to grado de Primaria N° 70494 Túpac Amaru de Macari y Adventista Titicaca Juliaca año 2016" (Tesis pregrado). Universidad Nacional del Altiplano.
4. Campos, G. (2002). *Basquetbol básico*. Colombia: Editorial Romay.
5. Cibrián T. (1998). *Manual para el entrenador de basquetbol, sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos*. Área técnica. México, CONADE.
6. Cortina, C. (2007). *Basquetbol fundamentos técnicos*. México. D.R. © Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
7. Chicaiza, S. (2016). *La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del basquetbol en los niños de séptimo año de educación general básica de la unidad educativa fisicomisional "la inmaculada" del cantón Pangua, Provincia de Cotopaxi*. Ambato-Ecuador.
8. Drauschke, k. Krogner, C. Utz, M. (2011). *El entrenador de basquetbol*. Badalona España. Editorial Paidotribo les Guixeres.
9. García, F. (2002). *Motivación del deportista peruano*. Lima. Universidad San Martín de Porres.
10. Guimaraes, T. (2006). *Basquetbol, iniciación y alto rendimiento*. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.
11. Hernández, R., Fernández., C. Y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México.
12. Hensing, W. (1995). *Basquetbol para principiantes, entrenamiento táctico y técnica*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
13. Jove, H. (2011). *Aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del basquetbol en los estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Azangaro-2011*. (Tesis pregrado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
14. Moras, G. (1996). *Guía de basquetbol de la asociación e entrenadores americanos de basquetbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
15. Mosston, M. (2005). *Manual del basquetbol, manual para entrenadores COPEV. Basquetbol, diseño gráfico* Editorial Luis Ynga Pajuelo, Perú

16. Navarro, E. (2015). *Los videos motivacionales y su impacto en la autoconfianza de la selección de basquetbol categoría infantil de la Liga Distrital de basquetbol Puno*. (Tesis pre-grado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
17. Nicolás, A. (2009). *Autoconfianza y deporte*. Buenos Aires.
18. Portillo, R. Mazerosky, H. (2002). *Fundamentos técnicos de basquetbol*. Maracaibo: Educación cultural y deportiva. Instituto Universitario de Tecnología.
19. Portillo, F. (2003). *fundamentos técnicos de basquetbol*.
20. Planchart, J. y Domínguez, D. (2001). *Fundamentos técnicos del basquetbol*. México: Editorial Paidós.
21. Ramírez, J. (2014). *En la tesis titulada nivel de fundamentos en los estudiantes de quinto grado de las instituciones educativas secundarias José Reyes Lujan y Glorioso INA 21 de Azángaro, 2012*. (Tesis pre-grado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
22. Sandino, A. (1966). *Formación deportiva en basquetbol*. Habana.
23. Tamayo, k. (1986). *Basquetbol fundamentos técnicos*. Federación peruana de basquetbol. Perú
24. Toscano, M. (2014). *Estudio de la enseñanza y aprendizaje del basquetbol en los estudiantes de educación básica superior de la unidad educativa Antares, sector mirasierra distrito Metropolitano Quito, año lectivo 2013-2014*. (Tesis pre-grado) Universidad central Del Ecuador facultad de cultura física carrera de docencia en cultura física.
25. Villalobos, E. (2002). *Manual de educación física para educación secundaria*. Lima –Perú: Edit. Abedul.
26. Yamamoto, K. (1980). *Fundamentos técnicos del basquetbol*. Barcelona.

# **ANEXOS**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** Estrategias de entrenamiento para mejorar la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	MÉTODOLÓGÍA
<p><b>General:</b></p> <p>¿En qué medida la aplicación de estrategias de entrenamiento mejoran la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>¿En qué nivel la aplicación de estrategias de entrenamiento mejora la práctica del pase en el basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria?</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de estrategias de entrenamiento mejora la práctica del dribling en el basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria?</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de estrategias de entrenamiento mejora la práctica del tiro canasta en</p>	<p><b>General</b></p> <p>Determinar los resultados de aplicación de la estrategia de entrenamiento en la mejora de la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre práctica del basquetbol en la dimensión pase en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p>Identificar los resultados de la aplicación de la</p>	<p><b>General</b></p> <p><b>Hi:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>Ho:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento no mejora la práctica del basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>Específicos</b></p> <p><b>H1:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en la dimensión pase en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>H2:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en la</p>	Basquetbol	<p>- pase</p> <p>- dribling</p> <p>- tiro canasta</p>	<p>- pase pecho</p> <p>- pase pique</p> <p>- pase sobre la cabeza</p> <p>- pase bolos</p> <p>- dribling de control y protección</p> <p>- dribling de velocidad</p> <p>- Tiro de suspensión</p> <p>- Tiro libre</p> <p>- Bandeja o doble pase</p> <p>- Gancho</p>	<p><b>Tipos de estudios</b></p> <p>Tecnología aplicada</p> <p><b>Diseño de investigación</b></p> <p>Pre experimental con pre y post test con un solo grupo</p> <p><b>GE: O1 X O2</b></p> <p><b>G.E</b> = Grupo experimental</p> <p><b>O1</b>= Pre Test</p> <p><b>X</b>= Variable independiente</p> <p><b>O2</b>= Post test</p> <p><b>MUESTRA</b></p> <p>estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p>

<p>el basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria?</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de estrategias de entrenamiento mejora la práctica de defensa en el basquetbol en estudiantes del primer grado de secundaria?</p>	<p>estrategia de entrenamiento sobre práctica del basquetbol en la dimensión dribling en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote – 2018</p> <p>Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre práctica del basquetbol en la dimensión tiro canasta en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p>Identificar los resultados de la aplicación de la estrategia de entrenamiento sobre práctica del basquetbol en la dimensión defensa en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p>	<p>dimensión dribling en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>H3:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en la dimensión tiro canasta en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p> <p><b>H4:</b> La aplicación de la estrategia de entrenamiento mejora significativamente la práctica del basquetbol en la dimensión defensa en estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Nº 88298 e I.E Nº 88013 Chimbote - 2018</p>		<p>- Defensa</p>	<p>- individual - zona - mixta</p>	
--	---	---	--	------------------	--	--

## FICHA DE OBSERVACIÓN

**Nombre del estudiante:** .....

**Grado y sección:** .....

**Fecha de aplicación:** .....

**OBJETIVO:**

Evaluar la práctica del básquetbol en los estudiantes del 1° año de secundaria.

ÍTEMS	Opción de respuesta			
	Siempre	Casi siempre	Muy pocas veces	Nunca
<b>Pase</b>				
1. Realiza el pase utilizando al mismo tiempo ambas manos y con la misma fuerza				
2. Ejecuta el pase lanzando el balón con las dos manos hacia adelante				
3. Realiza el pase desde el pecho flexionando las piernas				
4. Realiza el pase dirigiendo las manos hacia el suelo al lanzar el balón				
5. Ejecuta el pase dando un bote antes de ser recibido por el compañero				
6. Realiza el pase por encima de la cabeza manteniendo los brazos extendidos				
7. Realiza el pase por detrás de la cabeza con y sin impulso				
8. Práctica el pase por encima de la cabeza con flexión del cuerpo y sin flexión según su trayectoria				
9. Practica el pase bolo sacando la mano desde debajo de la cintura				
10. Demuestra mediante el juego de basquetbol el pase bolo practicado anteriormente.				
<b>Dribling</b>				
11. Realiza el control del balón de manera estática en el juego.				
12. Realiza el control del balón en movimiento en el juego.				
13. Realiza los movimientos de protección del balón durante el juego del basquetbol.				
14. Se desplaza rápida hacia adelante manteniendo el control del balón en el juego de basquetbol.				

15. Avanza velozmente hacia adelante esquivando a sus oponentes en juego del basquetbol.				
<b>Tiro canasta</b>				
16. Realiza el lanzamiento del balón elevándose en el aire.				
17. Apoya el balón con una mano mientras que se sujeta con la otra en la canasta sosteniéndose en ella.				
18. Finaliza el lanzamiento con un golpe de muñeca al balón.				
19. Lanza en balón desde la línea de tiro libre después de una falta encestando el balón.				
20. Ejecuta el tiro libre de acuerdo a la falta sancionada.				
21. Realiza el lanzamiento en carrera, utilizando una sola mano durante el juego del basquetbol.				
22. Ejecuto los dos pasos como máximo después de dejar dar botes al balón.				
23. Realiza el lanzamiento con una sola mano extendiendo el brazo de forma ascendente.				
24. Realiza el gesto de muñeca al momento de encestar el balón.				
<b>Defensa</b>				
25. Demuestra durante el juego la marca personal hacia el adversario.				
26. Ejecuta presión en la marca hacia el adversario.				
27. Demuestra una ubicación defensiva ordenada durante el juego.				
28. Ejecuta trabajos defensivos durante el juego				
29. Practica ambos sistemas defensivos durante el juego.				
30. Pone en práctica sus sistemas de juego durante el encuentro.				