

**ORIGINAL**

**EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ANTICIPACIÓN EN LA CAPTURA DE REBOTES  
OFENSIVOS EN EL BALONCESTO DE LA EXTENSIÓN MORONA SANTIAGO**

**Exercises to improve the anticipation in the capture of offensive rebounds in the basketball of the morona  
Santiago extension**

M. Sc. Alberto Alzola-Tamayo, Docente Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Espoch  
Extensión Morona, Ecuador, [alzola@hotmail.com](mailto:alzola@hotmail.com)

Ing. Eggar Ramiro Pino-Loza, Docente Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Espoch  
Extensión Morona, Ecuador, [ramiropino@gmail.com](mailto:ramiropino@gmail.com)

Dr. Ivan Arturo Pino-Loza, Docente Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Espoch  
Extensión Morona, Ecuador, [arturoploza@hotmail.com](mailto:arturoploza@hotmail.com)

Ing. Marco Antonio Mejia-Flores, Docente Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Espoch  
Extensión Morona, Ecuador, [mejiasflorenc@gmail.com](mailto:mejiasflorenc@gmail.com)

Docente Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Espoch Extensión Morona

PhD. Danilo Charchabal-Pérez, Universidad Nacional de Loja, Ecuador,  
[charchabaldanilo@hotmail.com](mailto:charchabaldanilo@hotmail.com)

Recibido: 30/04/2018- Aceptado: 31/05/2018

**RESUMEN**

Para dar solución a las insuficiencias en el proceso de aprendizaje que se manifiestan en los niños en la capacidad de anticipación en el rebote ofensivo en el equipo masculino de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo extensión Morona Santiago. El universo de trabajo estuvo constituido por 16 atletas. Esta investigación se realizó con el objetivo de elaborar una propuesta de ejercicios para mejorar la anticipación en la captura de rebotes ofensivos, la misma se basa en el conocimiento del concepto de orientación en área del rebote y el lugar donde se dirigen los tiros fallidos a media y larga distancia, se valoró el desempeño del rebote ofensivo partiendo de dimensiones e indicadores asociados a este como (habilidad, preparación física, anticipación y orientación espacial). Se propuso un trabajo de ajuste, realizando sucesivos tanteos y vivencias del jugador en situaciones de juegos, así como un trabajo perceptivo, desarrollando la atención selectiva de los estímulos del entorno. Lo aprendido por este camino propició un aumento del

conocimiento en la anticipación de las dificultades reduciendo el tiempo para tomar decisiones sobre ellas y alcanzar un alto nivel en la captura de rebotes ofensivos.

**Palabras clave:** proceso de aprendizaje, rebotes ofensivos y anticipación

## **ABSTRACT**

To solve the inadequacies in the learning process that are manifested in the children in the capacity of anticipation in the offensive rebound in the masculine team of the Polytechnical Superior School of Chimborazo extension Morona Santiago. The universe of work consisted of 16 athletes. This research was carried out with the objective of preparing a proposal of exercises to improve the anticipation in the capture of offensive rebounds, it is based on the knowledge of the concept of orientation in the rebound area and the place where the failed shots are aimed at and long distance, the performance of the offensive rebound was evaluated starting from dimensions and indicators associated with it such as (skill, physical preparation, anticipation and spatial orientation). An adjustment work was proposed, making successive scores and experiences of the player in situations of games, as well as a perceptive work, developing the selective attention of the stimuli of the environment. What has been learned in this way led to an increase in knowledge in anticipation of the difficulties, reducing the time to make decisions about them and reaching a high level in the capture of offensive rebounds.

**Keywords:** learning process, offensive rebounds and anticipation

## **INTRODUCCIÓN**

La masificación del Baloncesto en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo extensión Morona Santiago ha tenido un través del trabajo en áreas deportivas de combinados constituye un estímulo para la práctica deportiva por los niños, no obstante el carácter masivo de esta actividad, se observan algunas manifestaciones que van en detrimento del proceso de enseñanza-aprendizaje, por cuanto no en todas las comunidades se cuenta con el potencial humano, material y científico para ello.

Sobre la base de lo expresado anteriormente es preciso definir la posición que se adopta en esta investigación con respecto a la categoría comunidad, por su importancia para el análisis de los problemas actuales que afronta la captura de rebotes ofensivos en el minibaloncesto de la

comunidad del reparto médico, perteneciente a la Circunscripción #133 del Consejo Popular #6 del municipio Las Tunas, con una población de 1278 habitantes. Formada por 17 Comité redefensa de la Revolución. Sus límites son: Al norte con la calles Pepito Peña y circunscripción #21, al sur con la avenida 2 de diciembre, al este avenida 30 de noviembre y al oeste con la calle Menocal Teniendo en cuenta las características de esta comunidad, se utilizó para la selección de la muestra la técnica de muestreo aleatorio, debido a la necesidad de extraer estratos de los diferente grupos etareos que la componen.

Según Ander Egg (1995) comunidad es una agregación social o conjunto de personas que, en tanto que habitan en un espacio geográfico delimitado y delimitable, operan en redes de comunicación dentro de la misma, pueden compartir equipamientos y servicios comunes y desarrollan un sentimiento de identificación o pertenencia con algún símbolo social.<sup>1</sup>

Rappaport (1980) define el concepto de comunidad como un grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas en este caso el minibaloncesto

T. Porzercanski (1983) extrae de las definiciones existentes una serie de elementos que se repiten: vinculación, estructura acabada, medios y fines comunes que son característicos de un grupo social organizado y estructurado en tanto sector de la sociedad global.<sup>2</sup>

Estos autores en sus definiciones destacan los elementos distintivos que caracterizan una comunidad, sin embargo no hacen referencia al papel que desempeñan en la comunidad las relaciones interpersonales, aspectos que son destacados por otros autores como:

C. Ware (1986) la define como una agrupación de personas relacionadas entre sí que cuentan con recursos físicos, personales, de conocimientos, de voluntad, institucionales, de tradiciones, etc. El concepto de comunidad hace referencia a una totalidad orgánica en continuo crecimiento en la que cada individuo desempeña una función específica para el conocimiento de la misma.

Este autor asume como suya la definición de comunidad planteada por Rappaport (1980) definiendo comunidad como un grupo de personas que viven en un área geográfica determinada

---

<sup>1</sup> Ander Egg, E. (1995) Diccionario de trabajo social. Argentina, Ed. Lumen. p 65 – 66. citado por Caballero Rivacoba, M. T. () El trabajo comunitario. Una alternativa cubana al desarrollo social. Camagüey, Ed. Universidad de Camagüey y Ácana. p 19

<sup>2</sup> Porzercanski, T. (1983) Desarrollo de la comunidad y subculturas. Buenos Aires, Ed. Humanistas p 43. citado por Caballero Rivacoba, M. T. Obra citada p 20

o específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes donde pueden o no cooperar para la solución de problemas. Esta definición vincula elementos funcionales y estructurales. Como elemento estructural se define un grupo que vive en determinada área geográfica. Los elementos funcionales se refieren a aquellos que aglutinan a sus integrantes y sirven de base a su movilización en torno a tareas comunes en nuestro caso el Baloncesto.

Por tanto, al aplicarse una carga a los alumnos(as) durante el desarrollo del entrenamiento, en el organismo de cada uno de ellos(as) ocurren varios cambios, que provocan una diferenciación en su modo de enfrentar la actividad que se realiza. Estos dependen de la adaptación que se tenga para enfrentar dicha carga y según autores como Meerson, (1981), kutnesov, (1976), Verjoshansky, (1990). es un proceso a través del cual el hombre se adecua a las condiciones naturales de vida, de trabajo, etc. que llevan a una mejora morfo-funcional del organismo y a un aumento de su potencialidad vital y de su capacidad no específica de resistir a los estímulos externos del ambiente.

En los análisis de los datos aportados por las observaciones del instrumento para medir los resultados se observa una tendencia a las categorías siempre y casi siempre lo que indica que en los niños influyó positivamente los ejercicios. (Ver anexo

**S: SIEMPRE P V: POCAS VECES C S: CASI SIEMPRE N: NUNCA**

	S	%	CS	%	PV	%	N	%
Habilidad	8	72.7	2	18.1	1	9.5	-	-
Prep. Física	10	90.9	1	9.5	-	-	-	-
Ubicación Espacial	4	36.3	5	45.4	1	9.5	1	9.5
Anticipación	7	63.6	1	9.5	2	18.1	1	9.3

Después de aplicados los ejercicios se pudo demostrar que todos los indicadores se movieron ascendentemente, a partir de las dimensiones habilidad preparación física, ubicación espacial y anticipación las cuales fueron de interés para los niños, la mayor dificultad radicó en la ubicación espacial. A continuación se exponen las particularidades de este proceso de implementación y sus efectos.

Los ejercicios que incentivaron la anticipación para favorecer la captura de rebotes ofensivos se

fundamentan en la metodología del entrenamiento del minibaloncesto que sustenta la necesidad de un diagnóstico integral y permanente de las necesidades en la captura de rebotes ofensivos, haciendo énfasis en los entrenamientos de esta habilidad para lograr la transformación integral de los niños y su papel activo y protagónico en el proceso de enseñanza aprendizaje del minibaloncesto.

Muchas fueron las experiencias y logros obtenidos cuando se comenzaron a aplicar los ejercicios elaborados en función de aflorar en los niños la capacidad de anticipación del rebote ofensivo que estén aptos para lograr una captura eficaz acorde con el estudio correspondiente.

El objetivo de incorporar ejercicios en situaciones de juego no fue por el mero hecho de entretenerlos, exclusivamente, sino para lograr la concientización de la necesidad que tienen de observar los estímulos del entorno y la lucha de contrarios, algo fundamental en el desarrollo del pensamiento técnico – táctico dentro del juego.

Cuando se lleva estos ejercicios al entrenamiento los niños, pensaron que no era un entrenamiento normal como los que estaban acostumbrados los videos de partidos de la National Basket Asociacion (NBA) suscitó discusiones y defensas de sus puntos de vistas, sin percatarse que eran objetos de evaluación. Se sintieron cómodos, sin mucha fluidez hablaron del rebote ofensivo, apoyándose en el débil dominio de este contenido. Todo fue espontáneo, sin sentirse presionados en ningún momento. La actividad se complicó cuando los invitamos a ejecutar los primeros ejercicios de forma práctica similar a los del video. En esta ocasión fueron inseguros seis niños que presentan serias dificultades en el dominio del fundamento.

En los ejercicios pertenecientes a la dimensión preparación física, se pudo comprobar que no pasaron inadvertidos, se le añadieron ingredientes interesantes que contribuyeron a la motivación y todos mejoraron sus niveles en cuanto a rapidez, fuerza y resistencia

. En correspondencia con la dimensión ubicación espacial el desenvolvimiento fue superior a la medición inicial pero la tendencia se movió a la categoría de casi siempre con 45.4 % que representa 5 niños y siempre con 36.3 que representa 4 niños esto quiere decir que no existe un total conocimiento del lugar donde se dirigen los tiros fallidos ya que los niños 5 y 6 no mejoraron sus resultados en el test final de conocimientos especiales sobre el rebote ofensivo ver (anexo # 9).

Se presentaron varias dificultades para el desarrollo y logro de los ejercicios pertenecientes a la dimensión anticipación porque hubo que explicar en qué consistía esta capacidad y esto rebasó el tiempo disponible para la parte teórica y la disposición de los niños de ejecutar en el terreno

los ejercicios. Ellos poseen una energía inagotable y gran interés lo que facilitó su dominio fundamentalmente basado en burlar el bloqueo defensivo del contrario y anticipar su desplazamiento apoyado en las posibilidades de las direcciones de los tiros fallidos donde 7 niños que representa el 63.6 % se movió a la categoría de siempre. Al final los niños prevén pocas veces los estímulos del entorno tales como la salida del balón de las manos del tirador y el lugar donde se producen los tiros.

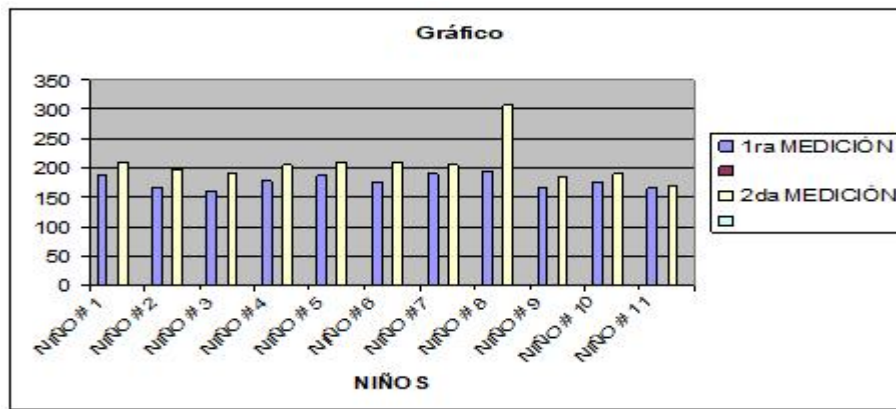
A continuación se hará referencia a los resultados comparativos obtenidos antes y después de aplicados los ejercicios conjuntamente con las dimensiones propuestas.

Dimensiones	Primera medición								Segunda medición							
	S	%	C.S	%	P.V	%	N	%	S	%	C.S	%	P.V	%	N	%
HABILIDAD	1	9.0	1	9.0	7	63.6	2	18.1	8	72.7	2	18.1	1	9.1	-	-
P.FÍSICA	1	9.0	1	9.0	6	54.5	3	27.2	10	90.9	1	9.1	-	-	-	-
U.ESPACIAL	-	-	1	9.0	2	18.1	8	72.7	4	36.3	5	45.4	1	9.1	1	9.1
ANTICIPACIÓN	-	-	-	-	2	18.1	9	81.8	7	63.6	1	9.1	2	18.1	1	9.5

### **Análisis de los resultados de los test físicos después de concluida la tercera etapa de nuestra investigación.**

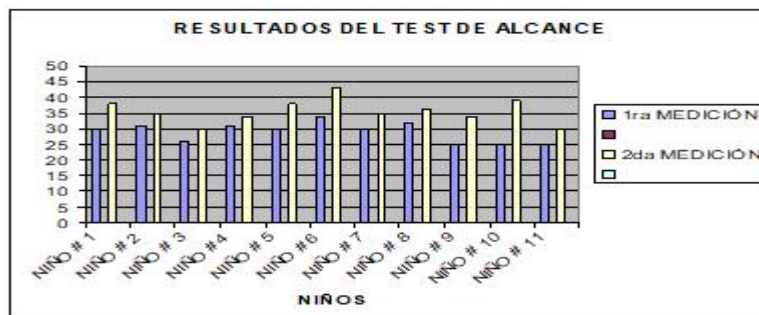
Los resultados en el salto de longitud sin impulso se observa un aumento significativo de los resultados entre la primera prueba (X1=176.2 metros) y una vez terminada la tercera etapa (X2=198.2) metros) lo que indica que los entrenamientos estuvieron bien encaminados al incremento de las fuerzas mostrándose los resultados en cada uno de los mismos siendo los de mayor incremento el 2 y 6, mientras los de menor incremento el 7,8 y 11, si observamos en el gráfico cada uno de los niños cumple de forma convincente las normativas del programa de preparación del deportista para estas edades. Es importante destacar la significación que tiene esta capacidad de fuerza explosiva para el logro de éxito en la práctica del minibaloncesto y en especial la ejecución del rebote ofensivo.

### **Gráfico # 11 Resultados del test salto de longitud.**



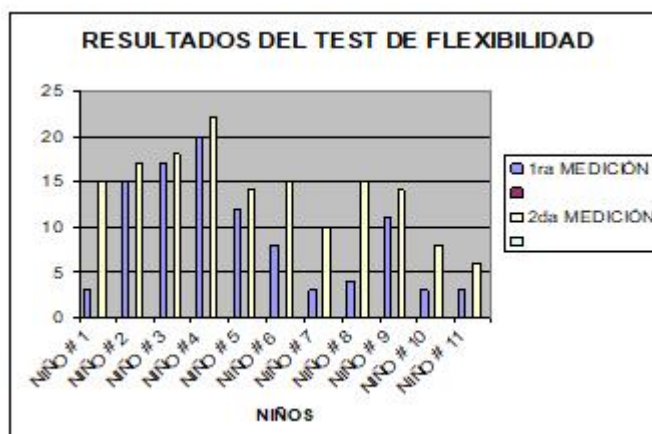
Al realizar un análisis del test de alcance (Ver anexo #11) que nos permite medir la fuerza explosiva de las extremidades inferiores podemos plantear que también existieron aumentos significativos en las dos pruebas aplicadas con una  $X1 = 29$  cm. del equipo en general y con una  $X2 = 34,7$ cm al terminar la tercera etapa de nuestra investigación lo que quiere decir que el entrenamiento estuvo orientado al desarrollo de esta capacidad que al igual que el test anterior es de suma importancia en los resultados del rebote ofensivo observándose de forma individual de cada niño, un aspecto significativo es que de ellos 8 cumplen las normativas tanto en la primera como en la segunda medición y 3 a pesar de no cumplir con los rangos nacionales del programa pudimos constatar que en la segunda prueba cumplen lo establecido.

**Gráfico # 12 Resultados del test de alcance**

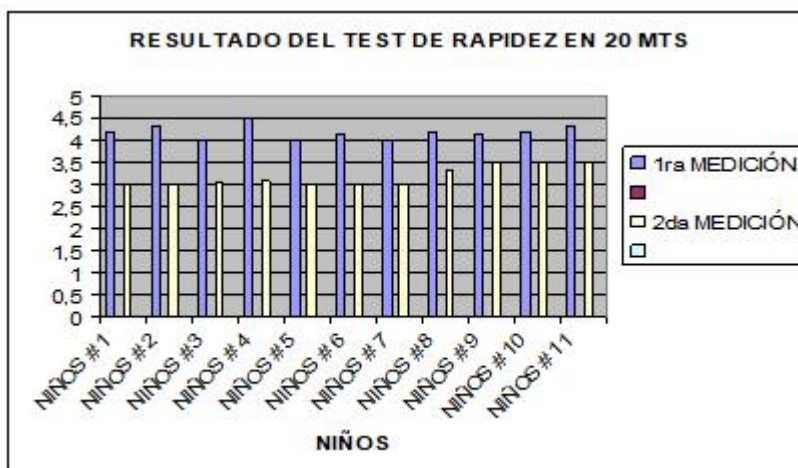


La flexibilidad es otra de las capacidades de gran resultados en el minibaloncesto es por ello que al analizar la tabla que aparece en importancia. Se observa que las pruebas anteriores que rendimiento general del equipo también reflejó aumentos significativos entre el test inicial y final correspondiente a la etapa investigada, se recogen resultados superiores con una  $X2 = 14$  cm, respecto a la inicial  $X1 = 9$ cm aspecto que demuestra lo anteriormente planteado.

**Gráfico # 13 Resultados del test de flexibilidad.**



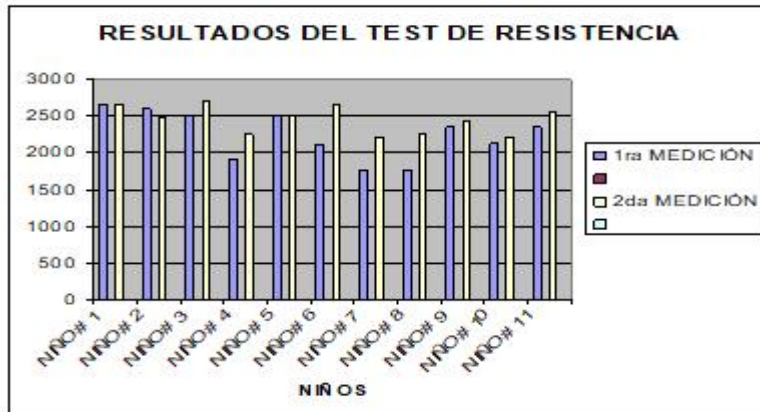
Al referirse al test de rapidez en 20 mts podemos decir que los datos de la media del grupo ( 3,03 ) en la segunda medición son superiores a los datos del primer test teniendo esta una media del grupo igual a ( 4,17 ) lo que nos demuestra un aumento significativo en el tiempo de realización de las pruebas, aspecto que refleja (anexo #15) donde se encuentran los resultados individuales de los evaluados.



Al evaluar la prueba de resistencia a través del test de cooper se pudo confirmar que la evaluación general del equipo una vez terminada la tercera etapa presentaba una media de (X2=2445,4mts) lo cual no permite evaluarlos de bien según la escala, presentando un aumento respecto a la primera medición con una media de (X1 = 2229,6 mts). Si bien se demostró un aumento significativo de forma general es digno de reflejar en los resultados individuales (anexo # 16) que los atletas, decrecieron en la distancia recorrida sobre la segunda medición. Lo que permite afirmar que una vez terminada la tercera etapa presentaron buenos niveles de VO2MAX.



## Gráfico De test de resistencia



De acuerdo con los antecedentes del problema que afecta en gran medida la asimilación y rendimiento en el desarrollo de habilidades en la captura de rebotes ofensivos en los jóvenes y por tener como única meta presente y futura la práctica del minibaloncesto y el baloncesto el autor confeccionó 9 ejercicios teniendo en cuenta la siguiente estructura.

### Título, objetivos, procedimiento organizativo, metodología, dosificación y evaluación.

#### Ejercicio #1

##### Título: Rebote con protección

**Objetivo Específico:** Estimular en los niños la habilidad de ejecutar correctamente el tiro al aro después de un rebote ofensivo.

**Procedimiento organizativo:** En tríos un trio de atletas con balón lanza contra el tablero una pareja de atletas en posición ofensiva y defensiva. El atacante reboteará ante el defensor que se inhibirá y con la posición ganada, lanzará hacia canasta de la forma que se indica en el gráfico con objeto de protegerse del posible tapón del defensor.

**Metodología:** Ante un rebote ofensivo con la acción ganada ante el defensor, es imprescindible, lanzar a canasta con rapidez pero protegiendo el balón lanzándose hacia adelante para dificultar la acción del defensor y provocar si cabe una falta personal adicional, obteniendo la máxima jugada ofensiva de nuestro deporte: dos punto + un punto y falta personal.

**Dosificación:** 2 series (con la derecha y con la izquierda) de 5 repeticiones por jugador.

**Evaluación:** Indicadores

El autor selecciona este tipo de ejercicio para incentivar el desarrollo de habilidades con acciones en situaciones de juego es decir vivencias parecidas a las que enfrenta en los partidos.

## Ejercicio # 2

### Título: Tiro y rebote con oposición múltiple

**Objetivo:** Incentivar en los jóvenes la orientación en el área donde se produce el rebote ofensivo..

**Procedimiento organizativo:** En una situación de 6 atletas y dos tiradores exteriores que no participan en el rebote, los demás luchan todos contra todos. Si anotan canasta devuelven el balón a un jugador exterior para que tire; cuando uno de ellos consigue su tercer rebote, sale fuera y es reemplazado sin interrupción por un compañero. El que consigue el balón ataca contra todos.

**Metodología:** Ante el lanzamiento del tirador exterior es imprescindible desplazarse hacia el área donde se producen los tiros fallidos teniendo en cuenta el lugar donde se produce el lanzamiento. Favorecer el juego duro pero no violento.

**Dosificación:** Duración: 6 minutos. Ir cambiando a los tiradores. Podemos favorecer la agresividad permitiendo el juego duro pero sin violencia.

### Evaluación:

Indicadores.

Si se orientan hacia el lugar donde se dirigen los tiros fallidos.

Si mantienen la lucha contra el bloqueo defensivo para buscar una buena posición en el área del rebote

E – 10 MB – 7 B – 5 R – 3 M – 2

Se seleccionó este ejercicio porque cumple con los requisitos que el autor propone para ello es necesario establecer un dialogo con los niños para socializarlos con la situación del ejercicio que se realizará

## Ejercicio # 3

## **Título: Toca- Toca**

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación y el salto de todos los niños sin importar su estatura. muy bueno como ejercicio de calentamiento y así lo utilizamos. Su gran valor está en usar diariamente los músculos que intervienen en los saltos; culmina realizándose el salto más difícil en la última fase del ejercicio.

**Procedimiento organizativo:** El alumno salta a tocar el aro 5 veces consecutivas con la mano derecha. El alumno puede saltar desde una posición estacionaria o dar un paso y saltar.

**Dosificación:** Tocar el cesto cinco veces con la mano izquierda usando la misma técnica que mencionamos antes.

c) El niño salta y alterna las manos. Si comienza con la derecha debe continuar con la izquierda, derecha, izquierda, y así sucesivamente. Se utiliza la misma técnica que en (a).

d) El atleta salta cinco veces a tocar el cesto con las dos manos. Esta es la parte más difícil del ejercicio pues ya se han realizado quince saltos previos. Lo más importante aquí es que el salto se debe realizar con los dos pies.

## **Evaluación:**

Indicadores:

Si pone de manifiesto niveles de fuerza de pierna

E – 10 MB – 7 B – 5 R – 3 M – 2

## **Ejercicio # 4**

### **Título: Rebote y carrera continúa**

**Objetivo: Mejorar la resistencia especial de los jóvenes**

**Procedimientos organizativos:** En una situación de dos hileras de atletas en cada cancha van palmeando cada uno de ellos en cada canasta del campo de tal forma que una vez palmeado el balón contra el tablero, inicia una veloz carrera hacia la hilera del otro tablero así sucesivamente. Procurar que el balón no caiga al suelo.

**Metodología:** Se introducirán penalizaciones de incremento en el tiempo por cada vez que el balón caiga al suelo.

**Dosificación:** 2 series de 30 a 45 segundos.

Se seleccionó este ejercicio para desarrollar la resistencia de los jóvenes que estaban carentes de esta capacidad para mantener una captura de rebotes estable a lo largo del juego. Este

ejercicio servirá de modelo a otros que se pueden aplicar con actividades específicas del Baloncesto que desarrollan cualidades físicas.

**Evaluación:**

**Indicador:**

1-Si se pone de manifiesto niveles de resistencia

**Ejercicio # 5**

**Título: Rebote animal**

**Objetivo:** Incentivar la motivación de los jóvenes por el desarrollo de la anticipación, agresividad y la fuerza de piernas en el rebote ofensivo.

**Procedimiento organizativo:** 4 tira a canasta independientemente que se enceste el balón los atletas # 1,2 y 3 luchan por el rebote, el que lo captura pasa a atacar, los otros los otros pasan a ser defensores.

**Metodología:** El atleta según rebotea tiene que ir con el balón directo a encestar con el menor número de botes, con un buen juego de pies y su agresividad como principales armas. Si encesta se apunta un punto y vuelve a comenzar el juego. Si falla el niño que rebotea pasa a ser atacante e intenta la canasta rápidamente, los otros niños lo intentan evitar Agresividad para conseguir el rebote ofensivo. Ir directo al aro y no bajar el balón. No huir del contacto físico trabajo específico de hombres interiores juego intenso y divertido.

**Dosificación:** Las series pueden ser de 2,3,4 repeticiones dependiendo del nivel de los participantes una vez que ha concluido pasan a disputar el rebote 4,5,6 y lanza el tiro libre el jugador "Animal" que ha ganado la serie anterior.

**Evaluación**

Indicadores:

1-Si captan las señales del entorno para ir por el rebote ofensivo.

2-Si se crean situaciones de juego donde los jóvenes puedan dar una posible respuesta al área donde se dirigen los tiros fallidos.

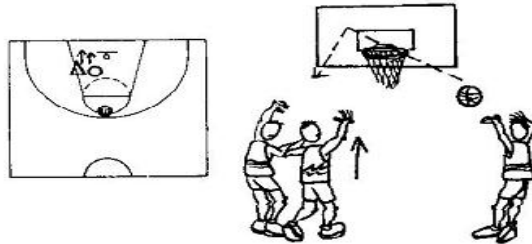
E - 10 MB – 7 B – 5 – R – 3 M – 2

## Ejercicio # 6

### Título: Lucha por la posición y rebote ofensivo

**Objetivo:** Estimular en los jóvenes la lucha contra el bloqueo defensivo y hacer aflorar en ellos la anticipación en el rebote ofensivo.

**Procedimiento organizativo:** Una pareja de atletas en posición de rebote. Un tercer atleta lanza el balón desde fuera para que los primeros disputen el rebote.



### Evaluación:

#### Indicadores:

1-Si captan las señales del entorno para ir por el rebote ofensivo.

2-Si se crean situaciones de juego donde los jóvenes puedan dar una posible respuesta al área donde se dirigen los tiros fallidos.

E - 10 MB - 7 B - 5 - R - 3 M - 2

Este ejercicio sirve de modelo a otros ya que estimula el deseo de anticiparse y evitar el bloqueo defensivo e inmediatamente desplazarse en dirección al aro observando la salida del balón de las manos del tirador, lograr la atención del joven en cuanto a los estímulos del entorno (salida del balón de las manos del tirador, jugador defensivo que bloquea).

## Ejercicio # 7

### Título: 3vs 3 y rebote ofensivo

**Objetivo:** Desarrollar anticipación, ubicación espacial y habilidad en acción de juego

**Procedimiento organizativo:** Un atleta hace un tiro. Seis luchan por el rebote (tres en defensa, y tres en ataque) .Sistema de puntuación: Si capturan rebotes los defensores, un punto. Si lo cogen los atacantes, dos puntos

Después cambiaran las funciones (los que han atacado defienden y los que han defendido atacan). El primer equipo en llegar a diez puntos es el ganador

**Metodología:** observar la salida del balón de las manos del tirador, atender el lugar donde se produce el lanzamiento, familiarizarse con los rechazos del balón con el aro.

### **Evaluación:**

Indicadores:

1-Si captan las señales del entorno para ir por el rebote ofensivo.

2-Si se crean situaciones de juego donde los atletas puedan dar una posible respuesta al área donde se dirigen los tiros fallidos.

E - 10 MB – 7 B – 5 – R – 3 M – 2

Este ejercicio resultó el más motivante y a la vez el más completo, aporta todos los elementos necesarios para evaluar la ejecución del rebote ofensivo tomando en cuenta todos los indicadores asociados a el, es por ello que dentro de la metodología se deben cuidar los detalles que recoge el modelo ideal.

### **Ejercicio # 8**

**Título: El palmeo**

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación en el salto así como la habilidad para ejecutar el salto al momento de ir por el rebote ofensivo.

**Procedimiento organizativo:** organizar grupos a cada lado del tablero y realizar serie de palmeos, en donde los jóvenes toquen la pelota lo más arriba posible y la tiran contra el tablero por encima del aro, cambiando seguidamente de fila.

**Metodología:** Palmear con las manos (derecha en la parte derecha y con la izquierda en el lado correspondiente) controlar toques con la mano efectuando lo con los dedos buscar equilibrio y concentración coordinar carrera y salto con la altura del balón.

**Dosificación:** 2 series de 15 segundos.

### **Evaluación:**

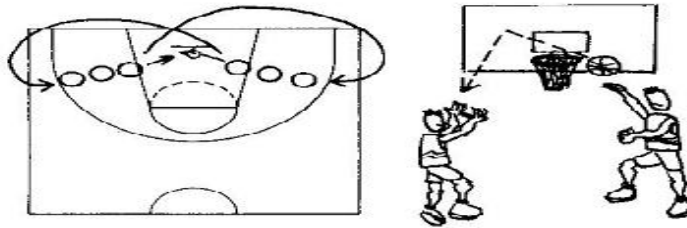
Indicadores:

1-Habilidad que demuestra.

2-Tiempo para reorganizar sus movimientos en el momento de ejecutar el rebote ofensivo.

3-Si se adaptan a los ejercicios propuestos.

E-10 MB -7 B -5 R -3 M -2



## **CONCLUSIONES**

De los fundamentos teóricos se rebela la importancia de la aplicación del proceso de aprendizaje para potenciar las habilidades en el minibaloncesto, lo que garantiza que el niño pueda anticipar su desplazamiento en la captura de rebotes ofensivos. El diagnóstico aplicado durante el desarrollo de la investigación demuestra las carencias que tienen los niños del equipo de minibaloncesto del combinado deportivo Tunas en la captura de rebotes ofensivos. La propuesta de ejercicios ofrece objetivos, indicadores que van dirigidos a la orientación espacial, habilidad, preparación física y anticipación en el rebote ofensivo del minibaloncesto del combinado Tunas.

## **RECOMENDACIONES**

A los entrenadores. Continuar la aplicación de los ejercicios técnicos para la ejecución técnica del rebote ofensivo.

Aplicar ejercicios apropiados para el desarrollo de las capacidades físicas fuerza, la resistencia y rapidez lo que facilita la captura de rebotes ofensivos.

Que los deportistas puedan llegar a conclusiones hacia donde se dirigen los lanzamientos fallidos a través de ejercicios orientados por el entrenador.

Generalizar este estudio a otras categorías para comprobar los resultados, con el objetivo de extenderlas a otras áreas o escuelas de baloncesto.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Ezequiel-ander-egg3.jpg. Protagonista en la investigación y creación de técnicas de desarrollo social. Nombre, Ezequiel Ander Egg. Nacimiento, 6 de abril 2011.
2. Levin, B; Raappaport, M. (2005). *Argument Realization*. Cambridge: Cambridge University Press. Marantz, A. (1997). *A Theory of Grammatical Relations*.

3. r VLADIMIR NIKOLAIEVICH PLATONOV . (ISBN 9788486475178). sobre el entrenamiento deportivo analisis de los aspectos tecnico. tacticos la dosificacion los planes de entrenamiento. 2016
4. Verjoshanski, IV. (1990) Planificación y Control del Entrenamiento Deportivo.
5. De la Paz, P. L (1998) Baloncesto. Aspectos históricos y Metodológicos y de Organización de Competencias. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
6. Hanley Dobber, . (1977) juegos menores. La Habana Editorial. Pueblo y Educación.
7. FIBA (2005) Reglamento Internacional de minibaloncesto 2005-2008 Munich. Federación Internacional de Baloncesto.
8. Grosser. M. y Starichka, S (1988) Test de la condición Física Barcelona. Editorial Martínez Roca. S. A.
9. Hahn, E.(1988)Entrenamientos con Niños. Teoría y Práctica. Barcelona Editorial Martínez Roca.
10. Jiménez Victor, (2002) estilo de enseñanza y su Aplicación en la Iniciación al baloncesto. Consultado en [http://www. Baloncesto formativo. com./estilo.htm](http://www.Baloncestoformativo.com/estilo.htm) disponible el 7 de Diciembre de l( 2006).
11. A. Lopez, P (2007), las Capacidades Coordinativas en los juegos Deportivos colectivos. El baloncesto. Disponible en:[http:"WWW .efdeportes. Com. / Revista Digital\\_](http://WWW.efdeportes.Com/) año 6.no.30.Febrero 2001. Consultado el: 20 de Abril del 2006.